

CINQUIEME DEGAINÉ

Je deviens autonome dans ma pratique sur SNE d'une longueur

Connaissances

Je suis capable de grimper en tête de manière autonome.

Je suis capable de coter les voies que je réalise.

Je sais confectionner une trousse de premiers secours.

Je connais la procédure d'alerte des secours (pompiers, SAMU, PGHM, 112).

Je connais les différents types de roche et sais différencier leur qualité (résistance mécanique).

En fonction de son équipement, je suis capable de reconnaître si une voie est engagée ou non.

Je connais quelques notions de physique comme le facteur de chute, l'effet poulie.

Comportement

Avant chaque sortie en falaise, je m'assure que tous les paramètres de sécurité sont réunis (météo, moyen de communication, niveau des voies, matériel adapté).

A mon arrivée sur site, je prends le temps nécessaire pour bien repérer les voies qui me correspondent.

J'utilise tous les moyens nécessaires qui vont confirmer que la voie que je vais grimper est bien celle que j'avais choisie.

Savoir-faire SECURITE

Je connais les différents EPI propre au matériel d'escalade sur SNE.

Je suis capable de localiser une falaise de différente façon (topo papier ou numérique), de la localiser sur une carte et de m'y rendre en respectant les accès autorisés.

Si, pour des raisons divers, je ne peux poursuivre l'ascension d'une voie, je connais la technique de réchappe et j'ai prévu le matériel nécessaire pour cela.

Je connais la technique dite « du téléphérique » pour récupérer mes dégainés à la descente.

Savoir-faire SECURITE (suite)

Les deux points du relais doivent toujours être reliés. Si ce n'est pas le cas, je connais la technique et le matériel à utiliser pour sécuriser le relais.

Je suis capable de réaliser le nœud de pêcheur double.

Je sais confectionner et installer sur ma corde un autobloquant textile que j'ai confectionné moi-même.

Je sais comment installer mon frein d'assurage.

Je connais et je sais utiliser ma trousse de premiers secours.

Savoir-faire GRIMPER

Je grimpe en tête de manière autonome à vue et après travail dans des voies qui correspondent à mon niveau maximum.

Si nécessaire, je sais optimiser le tirage éventuel de la corde, en rallongeant les dégainés par exemple.

Je me place de manière optimale pour mousquetonner.

Je suis capable de voler entre deux points sans appréhension.

Je suis capable de réaliser des mouvements avec les pieds en adhérence sur le rocher.

J'utilise des prises de plus en plus petites pour les pieds et les mains.

Je suis capable de désescalader un passage.

Suite au travail d'une voie, je suis capable de mémoriser des passages afin d'optimiser le prochain essai.

Je connais la technique pour valoriser un repos et optimiser le passage suivant.

Je suis capable de grimper en étant le plus relâché possible.