

DEUXIEME DEGAINÉ

J'approfondis mes connaissances en SAE

Connaissances

- Je connais le matériel que j'utilise pour grimper en tête.
- Je suis capable de grimper en moulinette de manière autonome.

Comportement

- J'organise le rangement et le stockage de mon matériel.
- Je sais lover ma corde.
- Je suis capable de repérer un matériel défectueux et j'avertis l'encadrant.

Savoir-faire SECURITE

Je grimpe en moulinette de manière autonome.

- Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
- Je peux grimper en utilisant des prises de plus en plus petites.
- Je connais les différentes préhensions de prises.
- Je reconnais un type de mouvement donné par la disposition d'une prise.
- Lors de la descente, je suis capable de me déplacer latéralement.
- Je sais assurer un grimpeur en tête en présence d'un encadrant.**
- Je passe correctement la corde dans le frein d'assurage suivant les indications du fabricant.
- Je fais vérifier mon système d'assurage par le partenaire, puis par l'encadrant.
- Je sais me placer et agir pour parer une chute avant le premier point.
- Je sais ce qu'est le « couloir de chute » et me placer en conséquence.
- Après le paragage, je pense à me placer contre la paroi, hors du couloir de chute et du côté du premier mousquetonnage de la corde.

J'apprends à anticiper le moment où le grimpeur aura besoin de la corde pour mousquetonner en étant prêt à alimenter suffisamment mon frein d'assurage.

Savoir-faire SECURITE (suite)

- Je sais adapter mon assurage en fonction des besoins exprimés par le grimpeur.
- Je sais adapter la tension de la corde et l'assurage en fonction de l'aisance du grimpeur, du risque de vol, etc.
- Je sais descendre en rappel en étant contre assuré par un partenaire.

Savoir-faire GRIMPER

Je fais mes premières voies en tête et avec l'aide de l'encadrant.

- Je connais les termes « conventionnels » qui me permettent de communiquer avec mon partenaire.
- Du sol, je commence à comprendre la lecture d'une voie afin d'en déterminer son cheminement, à imaginer les mouvements et les placements nécessaires à ma progression entre chaque point d'ancrage.
- Je sais comment mousquetonner avec une seule main, quelque soit la main que j'utilise pour le faire.
- J'apprends à trouver les bonnes prises de pieds et celles de main pour mousquetonner dans une position équilibrée.
- Je mousquetonne dans le bon sens les dégaines en place sur le mur.
- Je suis capable de faire intentionnellement des vols de faible hauteur.