

# PREMIERE DEGAINÉ

## Je débute l'escalade

### Connaissances

- Je connais le matériel que j'utilise pour grimper en moulinette.
- Je connais le système de cotation des voies d'escalade.
- Je connais les termes conventionnels précis qui me permettront de communiquer avec mon partenaire.
- Je suis capable de grimper en moulinette en suivant les indications de l'encadrant.
- Je connais le règlement d'utilisation de la SAE affiché dans la salle.

### Comportement

- Je me place de façon à assurer correctement et à ne pas gêner les autres grimpeurs.
- J'écoute les consignes.
- J'avertis l'encadrant de mes actions.

### Savoir-faire SECURITE

#### Je sais mettre mon baudrier.

- J'ajuste les réglages afin que le baudrier soit au plus près de mon corps.
- Je sais m'encorder avec un nœud de huit tressé suivi du nœud d'arrêt.
- Je sais évaluer la longueur de corde nécessaire pour confectionner le huit que je vais ensuite tresser.
- Je passe correctement la corde dans les points d'encordement du baudrier.
- Je tresse le huit afin que le nœud se trouve au plus près des points d'encordements.
- Je réalise le nœud d'arrêt juste derrière le nœud de huit.
- Sur mon partenaire, je sais vérifier la pose de son baudrier, le passage de corde dans le frein d'assurance et la fermeture du mousqueton de sécurité reliant l'ensemble à son baudrier.
- Je fais vérifier l'ensemble de mon encordement par le partenaire, puis par l'encadrant.

### Savoir-faire SECURITE (suite)

#### Je sais assurer en moulinette.

- Je pense, au moment où le grimpeur va s'encorder, à contrôler qu'il prend bien le brin montant le long de la paroi jusqu'au relais.
- Je sais me placer au pied de la paroi par rapport à la voie, au grimpeur et hors du couloir de chute.
- Je fais un nœud de huit sur l'extrémité de la corde qui reste au sol.
- Je passe correctement la corde dans le frein d'assurance, en respectant les indications du fabricant.
- Je vérifie la fermeture du mousqueton de sécurité reliant le frein d'assurance à l'anneau central du baudrier.
- Je fais vérifier mon frein d'assurance **par le partenaire** et l'encadrant.
- Je sais gérer la corde et le frein d'assurance avec une bonne coordination des mains.
- Je sais adapter la tension de la corde et l'assurance en fonction de l'aisance du grimpeur, du risque de vol, etc...
- Je suis capable de descendre le grimpeur sans à-coup et à vitesse contrôlée.
- Je suis capable de stopper le grimpeur lors de sa descente.
- Je connais le vocabulaire utilisé pour toutes les phases de l'assurance.

### Savoir-faire GRIMPER

- Je fais mes premières voies en moulinette et avec l'aide de l'encadrant.
- Je suis capable d'atteindre le sommet d'une voie même si des pauses sont nécessaires.
- Je suis capable de réaliser des mouvements basiques avec de bonnes prises.
- Je connais la position adaptée lors de la descente en moulinette, en pensant à regarder vers le bas afin de gérer ma descente et contrôler les actions de l'assureur.