

QUATRIEME DEGAINE

J'approfondis mes connaissances sur SNE d'une longueur

Connaissances

- Je connais les composantes de la chaîne d'assurance.
- Je sais lire un topo et interpréter ses indications.
- Je reconnais le type de rocher sur lequel je grime.
- Je connais les problématiques d'utilisation des falaises (riverains, parking, faune, flore...).
- Je connais et sais utiliser le matériel spécifique à la pratique de l'escalade en sites sportifs.

Comportement

- Je veille à ce que mon matériel soit toujours stocké en lieu sûr, à l'abri du soleil, de l'humidité.
- Lorsque je redescends d'une voie, je vérifie qu'aucune pierre ne soit sur le point de tomber sur mon partenaire. Si oui, je la récupère, je ne la jette pas, je prends soin de la redescendre avec moi.
- 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 sais qu'il est conseillé de porter un casque lors de l'escalade en milieu naturel.**
- Je sais ajuster mon casque afin qu'il ne bouge pas et ne soit pas gênant.
- Je connais la manipulation dite « du maillon rapide » que je réalise pour descendre lorsque j'ai atteint le relais.

Savoir-faire GRIMPER

Je grimpe en tête de manière autonome à vue dans des voies de niveaux inférieurs à mon niveau maximum.

Depuis le sol, je suis capable d'évaluer la difficulté de l'escalade jusqu'au premier point.

Du pied de la voie, en l'observant et en m'aidant du topo, je repère précisément le matériel qui me sera nécessaire, notamment le nombre de dégainé et la longueur de corde.

Pour assurer, je dispose la corde dans un sac à corde, ou sur un tapis de sol et vérifie que la surface au sol ne présente pas d'obstacle.

Je réalise intentionnellement des vols de faible hauteur.

Je ne dépasse jamais un point sans l'avoir mousquetonné.

Je connais et emploie le vocabulaire adapté lorsque je suis au relais.

Je suis capable de valoriser les petites prises de pieds.

Je suis capable d'identifier les différentes préhensions que je rencontre.

Je suis capable d'identifier les mouvements que je réalise.

Je sais descendre en rappel.

En m'étant auto-assuré au relais, je sais installer une corde en rappel, placer mon frein d'assurance et réaliser un autobloquant sur les corde puis descendre en rappel.