

# TROISIEME DEGAINE

## Je deviens autonome dans ma pratique de l'escalade en SAE

### Connaissances

- Je suis capable de grimper en tête de manière autonome.
- Je commence à être capable de coter les voies que je réalise.
- Je connais la signification des indications inscrites sur le matériel, notamment celles concernant la résistance.
- Je connais les composantes de la chaîne d'assurance.
- Je sais décrire « l'effet poulie ».

### Comportement

- J'interviens si je constate une mauvaise manipulation d'une tierce personne.
- Je m'échauffe avant chaque séance.
- Je m'informe du niveau de compétences de mon partenaire.

### Savoir-faire SECURITE

**Je suis capable d'utiliser différents types de frein d'assurance.**

**Je sais assurer en tête de manière autonome.**

Je sais donner de la corde rapidement et suffisamment pour la mousquetonner en coordonnant cette action par un pas en avant.

Je suis capable de reprendre rapidement de la corde dans mon frein d'assurance tout en reculant.

Je sais assurer de manière dynamique.

Je sais comment me placer en fonction de la situation du grimpeur.

Je suis capable d'anticiper une chute.

### Savoir-faire SECURITE (suite)

**Je suis capable d'ouvrir une voie de mon niveau.**

Je sais utiliser le système installé au relais pour passer ma corde et descendre en moulinette.

Je suis capable de récupérer mes dégaines (ou de démousquetonner ma corde) au cours de la descente.

Je sais descendre en rappel, en sachant placer sur les cordes mon frein d'assurance et un autobloquant.

### Savoir-faire GRIMPER

**Je sais grimper en tête de manière autonome.**

Depuis le sol, je suis capable de lire les premiers mètres de la voie et imaginer les mouvements que je vais réaliser.

Je sais comment disposer et répartir mes dégaines sur mon baudrier en fonction de la direction de la voie.

Je pense à indiquer à mon assureur la place qu'il doit occuper pour m'assurer afin de pouvoir mousquetonner facilement la corde au premier ancrage.

**Je mousquetonne toutes les dégaines.**

Je sais trouver une position équilibrée pour mousquetonner.

Je sais comment anticiper un vol et me placer avant, je n'appréhende pas cette situation et je pense à prévenir mon assureur.

J'ai conscience de l'importance de mes membres inférieurs dans la réalisation d'un mouvement.

Je suis capable de réaliser des mouvements dynamiques.

Je sais me placer en fonction des mouvements à effectuer.

Je suis capable de trouver et optimiser une position de repos.

# TROISIEME DEGAINE (suite)

## Je deviens autonome dans ma pratique de l'escalade en SAE

### Savoir-faire GRIMPER (suite)

**Je suis capable de réaliser une voie en tête après travail.**

Je connais mon niveau potentiel après travail.

Je suis capable de mémoriser des passages.

Je suis capable de trouver la méthode qui me convient le mieux pour réaliser un passage.

### J'observe et j'interviens

Lors d'une séance d'escalade, je suis soucieux de ma propre sécurité, de celle de mon partenaire, mais également des personnes qui m'entourent.

**Si je constate une erreur technique, je n'hésite pas à intervenir.**

### Quelques points de repères facilement identifiables

**Baudrier mal ajusté.**

Mousqueton non verrouillé.

Nœud mal fait.

Encordement au mauvais endroit sur le baudrier.

Mauvaise utilisation du frein d'assurage.

Mousquetonner dans le mauvais sens.

Dégaine non mousquetonnée.

Position de l'assureur par rapport au couloir de chute.

Comportement de l'assureur (distract, boucle trop importante, ...).

Vitesse de descente inappropriée (saccadée, trop rapide, ...).

Passage inapproprié de la corde dans le relais (un mousqueton sur deux, ...).

Corde trop courte.