

# Livret d'escalade FFCAM

Pour une pratique autonome et responsable

*Condensé des éléments à savoir issu du livret 2018*

## LES GRANDS PRINCIPES A RESPECTER EN TOUTES CIRCONSTANCES

■ J'entreprends une manœuvre si et seulement si je suis sûr à 100% de **maîtriser** ce que je fais.

■ **Je vérifie** toujours que mon partenaire est prêt pour l'action qu'il va entreprendre [assurer ou grimper]. Je vérifie qu'il maîtrise la technique et le vocabulaire associé.

■ **Je fais** également **vérifier** mes actions par mon partenaire :

- baudrier,
- encordement,
- système d'assurage,
- longueur de corde,
- nœud en bout de corde,
- nombre de dégaines,
- longe,
- casque.

■ **Je n'hésite pas à abandonner du matériel** pour assurer ma sécurité : réchappe en milieu de voie.

■ **Je n'hésite pas à renoncer** en fonction :

- d'une difficulté trop importante,
- de la météo,
- de mon état de forme et celui de mon partenaire.

■ Si j'ai des doutes avant d'entreprendre une action, **je Le dis** sans craindre la réaction des autres.

■ **Je reste calme** en toute circonstance.

■ **Je préviens** toujours une tierce personne de l'endroit où je me trouve. Je ne laisse **pas de trace de mon passage**, ni au pied des falaises, ni dans les voies. **Je ne gêne pas les autres** grimpeurs (cris, chien, musique ...)

- Je grimpe et j'assure en moulinette

## Connaissances générales

- 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 connais le règlement d'utilisation de la SAE affiché dans la salle.

## Comportement

- Je reste discret au pied de la SAE.
- Je me place de façon à assurer correctement et à ne pas gêner les autres grimpeurs.
- J'écoute les consignes
- J'avertis le cadre avant chaque action.
- Je m'échauffe avant chaque séance.

## Savoir-faire SECURITÉ

- Je sais mettre mon baudrier**
- J'ajuste les réglages afin que le baudrier soit au plus près du 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 le ou les points d'encordement du baudrier.
- Je tresse le huit afin que le nœud se trouve au plus près des points d'encordement.
- Je réalise le nœud d'arrêt juste derrière le nœud de huit.
- Sur mon partenaire, je sais vérifier la pose de son harnais, le passage de la 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 le cadre.
- Je fais vérifier l'ensemble de mon encordement par le partenaire puis par le cadre.
- 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 prépare et dispose la corde à mon côté afin qu'elle se déroule facilement, sans nœud, pendant toute la durée de l'escalade.
- Je passe correctement la corde dans le frein d'assurage, en respectant les indications du fabricant.
- Je vérifie la fermeture du mousqueton de sécurité reliant le frein d'assurage à l'anneau central du baudrier.
- Je fais vérifier mon frein d'assurage par le partenaire et le cadre.
- Je sais gérer la corde et le frein d'assurage avec une bonne coordination de mes mains.
- Je sais adapter la tension de la corde et l'assurage en fonction de l'aisance du grimpeur, du risque de vol, etc.
- Je suis capable de descendre le grimpeur sans à-coup et assez lentement.
- Je suis capable de stopper le grimpeur lors de sa descente.
- Je sais qu'une fois le grimpeur descendu au sol je dois retirer rapidement la corde du frein d'assurage (échauffement induit par frottements).
- Je connais le vocabulaire utilisé pour toutes les phases de l'assurage.
- Si je dois rappeler la corde, je sais qu'il faut tirer le brin sur lequel le grimpeur est descendu.
- Je sais lover une corde.

#### Savoir-faire GRIMPER

- Je fais mes premières voies en moulinette avec l'aide du cadre.**
- Je suis capable d'atteindre le sommet d'une voie en faisant des pauses.
- 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.

#### RÉCAPITULATIF DES ACQUIS

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
Baudrier	Assurage en moulinette	
Corde à simple	Grimpe en moulinette	
Chaussons	Descente en moulinette	
Sac à magnésie	Encordement	De huit
Frein d'assurage ou Assureur/descendeur		
Mousqueton de sécurité		

**• Je grimpe et j'assure en tête****Connaissances générales**

- Je connais le matériel que j'utilise pour grimper en tête.
- Je connais les termes « conventionnels » qui me permettent de communiquer avec mon partenaire

**Comportement**

- J'organise le rangement et le stockage de mon matériel.
- Je love ma corde de manière optimale.
- Je suis capable de repérer un matériel défectueux et j'avertis le cadre.

**Savoir-faire SÉCURITÉ**

- Je sais assurer un grimpeur en tête avec L'aide du cadre.**
- Je passe correctement la corde dans le frein d'assurage suivant les indications du fabricant.
- Je fais vérifier mon système d'assurage par le grimpeur et le cadre.
- 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 parage, 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 la mousquetonner en étant prêt à alimenter suffisamment mon frein d'assurage .
- 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 de vol, etc.
- Je sais stopper le grimpeur lors de la descente en réalisant avec la corde, une clef sur mon frein.

**Savoir-faire GRIMPER**

- 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 brosse les prises lors de la descente.
- Je fais mes premières voies en tête avec l'aide du cadre.**

Du sol, je recommence à apprendre la lecture d'une voie afin de déterminer son cheminement, à imaginer les mouvements et les placements nécessaires à ma progression entre chaque point d'ancrage.

Je pense à nettoyer mes chaussons.

Je suis capable d'atteindre le sommet d'une voie en faisant des pauses.

Je sais que je ne dois pas mousquetonner à bout de bras.

J'apprends à trouver les bonnes prises de pied 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.

#### J'APPROFONDIS MES CONNAISSANCES EN SAE

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
Dégaines	Mousquetonnage	Clé sur frein d'assurage
	Assurage en tête	
	Grimpe en tête	

## NIVEAU 3

## JE DEVIENT AUTONOME DANS MA PRATIQUE DE L'ESCALADE SUR SAE

- Je grimpe et j'assure de façon autonome sur SAE, en moulinette comme en tête.
- J'apprends descendre en rappel.

### Connaissances générales

- Je commence à être capable de coter les voies que je réalise
- Je sais comment on entretient une SAE pour limiter son vieillissement et celui des prises.
- Je connais quelques réglementations relatives aux SAE, notamment celle concernant les tapis.
- Je connais la signification des indications inscrites sur le matériel, notamment celles concernant la résistance.
- Je connais les composantes de la chaîne d'assurance.

### Comportement

- J'interviens si je constate une mauvaise manipulation d'une tierce personne.
- Je m'informe du niveau et des compétences de mon partenaire.

### Savoir-faire SÉCURITÉ

- Je sais si les tapis de réception, au pied de la SAE, sont placés correctement (c'est-à-dire joints entre eux et accolés au pied de la SAE).
- Je suis capable d'utiliser différents freins d'assurance et notamment le Grigri.
- Je sais assurer en tête de manière autonome.**
- Je fais un nœud au bout de la corde pour pallier l'éventualité où sa longueur serait insuffisante.
- Je sais donner de la corde rapidement et suffisamment pour qu'elle soit mousquetonnée, en coordonnant cette action par un pas en avant.
- Je suis capable de reprendre rapidement de la corde dans mon frein d'assurance.
- 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.
- Je connais le temps de repos nécessaire entre chaque essai, pour qu'ils soient fructueux.
- Descendre en rappel.**
- Je sais m'auto-assurer au relais à l'aide d'une longe dynamique.
- Je sais confectionner un nœud autobloquant (Machard français, Machard tressé ou Prussik), et l'installer sur ma corde de rappel.
- Je sais comment installer mon frein d'assurance sur la corde (fonction « descendeur ») pour descendre en rappel.
- Je sais descendre en rappel, contre-assuré par un partenaire.

## Savoir-faire **OUVERTURE DE VOIE SUR SAE**

- Je connais les techniques utilisées par les ouvreurs pour tracer des voies.
- Je suis capable de tracer des passages de bloc de cotation inférieure ou égale à mon niveau maximum, en respectant un objectif (cotation, thème).

## Savoir-faire **GRIMPER**

- Je grimpe en tête de manière autonome.**
- Depuis le sol, je suis capable de lire les premiers mètres de la voie et d'imaginer les mouvements vais réaliser.
- Je sais comment disposer et répartir mes dégaines sur le 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 pense à mousquetonner toutes les dégaines. Je sais dans quel sens la corde doit y être clippée.
- Je sais comment anticiper un vol et me placer avant, je n'appréhende pas cette situation et je pense à prévenir mon assureur avant de voler.
- Je sais trouver une position équilibrée pour mousquetonner.
- J'ai conscience de l'importance et du rôle de mes membres inférieurs (jambes, pieds) dans la réalisation d'un mouvement.
- Je suis capable de réaliser des mouvements dynamiques coordonnés.
- Je sais comment me placer en fonction du mouvement à effectuer.
- Je suis capable de changer de rythme au cours de mon ascension.
- Je suis capable d'optimiser un point de repos.
- Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
- Je suis capable de réaliser une voie 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 repère facilement identifiables sont listés ci-dessous.

- Baudrier mal ajusté.
- Mousqueton du dispositif d'assurage mal verrouillé.
- Nœud mal fait.
- Encordement réalisé à un mauvais endroit sur le baudrier.

- Mauvaise utilisation du frein d'assurance.
- Dégaine non mousquetonnée.
- Mauvaise position de l'assureur par rapport au couloir de chute.
- Comportement de l'assureur (distract, boucle de mou ou distance au mur trop importantes...)
- Vitesse de descente inappropriée (saccadée, trop rapide).
- Passage inapproprié de la corde dans le relais (dans un mousqueton sur deux, par exemple).
- Corde trop courte.
- Absence de nœud à l'extrémité de la corde.
- Tapis au sol non reliés et/ou disjoints au pied de la SAE.

## Co-encadrer en SAE

Vous avez les compétences pour grimper de façon autonome sur une SAE. Dès à présent, sous la responsabilité d'un cadre breveté avec l'accord du président de votre club, vous pouvez co-encadrer les séances d'escalade sur SAE.

## RÉCAPITULATIF DES ACQUIS

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
Longe en corde dynamique	Assurance dynamique	Autobloquants : Machard français Machard tressé Prussik
Grigri	Vol	
Système autobloquant	Descente en rappel	

## NIVEAU 4

## J'APPROFONDIS MES CONNAISSANCES SUR SNE D'UNE LONGUEUR

- Je grimpe en tête de manière autonome à vue dans des voies de niveaux inférieurs à mon niveau maximum.
- Je sais installer un rappel et l'utiliser pour descendre de manière autonome.

### Connaissances générales

- Je sais lire un topo et interpréter ses indications.
- Je reconnais le type de rocher sur lequel je grimpe.
- Je différencie les différents types d'équipement et je connais le classement des SNE
- 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 sur sites naturels.
- Je sais décrire « l'effet poulie ».

### Comportement

- Je veille à ce que mon matériel soit toujours stocké en lieu sûr, à l'abri du soleil, de l'humidité et de la poussière.
- Lorsque je redescends d'une voie, je brosse les prises.
- 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 SECURITÉ

- 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 des voies de niveau inférieurs à mon niveau maximum.**
- Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
- Depuis le sol, je suis capable d'évaluer la difficulté de l'escalade jusqu'au premier point. Si nécessaire, je connais la technique de pré-mousquetonner ce point (perche de mousquetonnage).
- 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 dégaines et la longueur de corde.

Je vais grimper sur des sites naturels d'escalade. Aussi je demande à mon club de me procurer la plaquette « Recommandations pour une pratique de l'escalade responsable et respectueuse du milieu naturel »

- Pour assurer, je dispose la corde dans un sac à corde, et vérifie que la surface au sol ne présente pas d'obstacle. J'attache l'extrémité au sac à corde ou y réalise un nœud.
- 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 de 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 installer un rappel et descendre en rappel de manière autonome.**
- En m'étant auto-assuré au relais, je sais installer une corde en rappel, réaliser un nœud autobloquant sur deux brins et y placer mon descendeur, puis descendre en rappel. Pour cette manipulation, j'utilise une longe double en corde dynamique.

## RÉCAPITULATIF DES ACQUIS

Matériel	Techniques de sécurité
Casque	Grimpe en tête sur SNE
Longe double	Manipulation du maillon rapide
Perche	Descente en rappel

## NIVEAU 5

## JE DEVIENS AUTONOME EN ESCALADE SUR SNE D'UNE LONGUEUR

- Je grimpe en tête de manière autonome, à vue et après travail, dans des voies de mon niveau maximum.
- Je sais remonter sur un rappel à l'aide de deux systèmes autobloquants.

### Connaissances générales

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

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.

18 : Pompiers

112 : N° international des secours

15 : SAMU

Localement : N° de téléphone du PGHM et ou Protection Civile.

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

Je sais comment sont équipées Les voies. J'ai des notions d'équipement de voies.

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 et 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 un site, je prends Le temps nécessaire pour bien repérer les voies qui me correspondent.

### Savoir-faire SECURITÉ

Je suis capable de localiser une falaise de différentes façons (topoguide papier ou numérique) ; de la localiser sur carte ou à l'aide d'un GPS et de m'y rendre en respectant les accès autorisés.

Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.

Si, pour diverses raisons, 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 (téléphérique) pour récupérer mes dégaines à La descente.

Si, pour diverses raisons, le relais ne permet pas de descendre en moulinette, je connais la technique pour descendre en rappel.

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 les nœuds de pêcheur double et de sangle.

Je sais remonter sur un rappel à l'aide de deux systèmes autobloquants.

### Savoir-faire GRIMPER

- Je grimpe en tête de manière autonome, à vue et après travail, dans des voies de mon niveau maximum.
- Si nécessaire, je sais optimiser Le tirage éventuel de La corde, en utilisant des dégaines avec une longueur de sangle adaptée.
- Je me place de manière optimale pour mousquetonner.
- Je suis capable de voler entre 2 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.

### Co-encadrer en SNE

Vous avez les compétences pour grimper de façon autonome sur SNE d'une longueur de corde. Dès à présent, sous la responsabilité d'un cadre breveté avec l'accord du président de votre club, vous pouvez co-encadrer les séances d'escalade sur SNE.

### RÉCAPITULATIF DES ACQUIS

Techniques de sécurité	Nœuds
Sécuriser un relais	De sangle
Réchappe	De pêcheur double
Remontée sur corde	Tête d'alouette
Récupération des dégaines ('téléphériques)	

## NIVEAU 6 J'APPROFONDIS MES CONNAISSANCES SUR SNE DE PLUSIEURS LONGUEURS

- Je grimpe dans des voies de longueurs inférieures à 200m.
- Je grimpe en second et quelques fois en tête.
- Je suis capable d'aider le premier de cordée en cas de problème.
- Je suis capable de gérer ma propre sécurité au relais et d'y assurer mon partenaire.

### Connaissances générales

- Je connais le système de cotation des voies de plusieurs longueurs.
- Je sais interpréter les indications fournies sur le topoguide.
- Je connais le matériel utilisé pour les voies de plusieurs longueurs.

### Comportement

- Je sais que je dois informer une tierce personne du lieu du site sur lequel nous envisageons de grimper (voie, localisation, parking, repère sur une carte, N° de téléphone).
- Avec méthode et sans rien oublier, je sais préparer mon sac à dos (vêtements, alimentation, matériel...), en fonction de la voie et du moment où je vais l'escalader.
- Je n'hésite pas à renoncer si j'ai le moindre doute sur mes capacités ou mon état de forme physique et ma motivation du moment.
- Durant l'ascension, je m'alimente et m'hydrate régulièrement.
- J'ai bien conscience que l'escalade d'une grande voie est faite de séquences : sa préparation en amont à l'aide d'un topoguide, son ascension, sa descente, et qu'à tout instant ma vigilance doit être optimale.

### Savoir-faire SECURITÉ

- Avant de démarrer l'ascension d'une voie, je fais le point avec mon partenaire sur le vocabulaire et les codes que nous emploierons pour chaque manipulation, en particulier lorsque d'un relais à l'autre nous ne pourrions pas nous voir et parfois nous entendre.
- Je sais m'encorder avec une corde à double. Je sais comment l'utiliser au cours de l'escalade.
- En second, de manière autonome je peux dépasser une section que je ne peux franchir en grimpant. J'utilise pour cela la technique du pompage ou de la remontée sur corde.
- Je maîtrise les techniques pour m'auto-assurer au relais en toute sécurité sur deux points. J'utilise ma longe et le nœud de cabestan.
- Je sais utiliser et comment placer mon système d'assurage au relais pour assurer un premier ou un second de cordée. Je sais également effectuer cette manipulation avec un demi cabestan.
- Au relais, je fais en sorte de me trouver dans la position la plus confortable possible.
- Au relais, j'assure mon partenaire en toute sécurité et de manière dynamique quand cela est nécessaire.
- Au relais, je sais comment stocker la corde, en faisant en sorte qu'elle ne s'emmêle pas. Je sais la lover et la lancer pour descendre en rappel.
- Je sais relier les deux brins d'une corde à double à brins indépendants, pour descendre en rappel.

- Je sais que je dois faire des nœuds au bout de chaque brin du rappel avant de les lancer.
- Je sais descendre en rappel le premier et je sais m'auto-assurer au relais suivant. Si deux relais successifs sont décalés latéralement, je sais comment procéder pour ne pas laisser la corde de rappel s'échapper.
- Je suis capable d'enchaîner les rappels.
- Je sais débloquer mon autobloquant.

### Savoir -faire GRIMPER

- Je grimpe en second de cordée et quelques fois en tête.
- Je suis familiarisé avec la hauteur et le vide. Je ne ressens pas d'appréhension face à ces paramètres.
- Je suis capable de gérer un effort dans la continuité (sur une longue durée d'escalade).

#### RÉCAPITULATIF DES ACQUIS

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
<b>Corde à double aux brins indépendants</b>	<b>Assurance au relais</b>	<b>De chaise</b>
<b>Appareil d'assurance type Reverso</b>	<b>Enchaînement de rappels</b>	<b>De cabestan et demi-cabestan</b>
	<b>Déblocage d'autobloquant</b>	<b>D'union ou d'about de deux cordes identiques</b>

## NIVEAU 7

## JE GRIMPE EN AUTONOMIE SUR SNE DE PLUSIEURS LONGUEURS

- Je grimpe de façon autonome dans des voies d'escalade dont la longueur peut excéder 200m.
- Dans ces voies, je suis capable de gérer une cordée de deux ou trois grimpeurs.

Je connais les notions de physique (effort, force) qui s'appliquent au matériel en place, notamment au niveau des relais.

### Comportement

- Rappel : je préviens toujours une tierce personne du lieu du site, sur lequel j'envisage de grimper (voie, localisation, parking, repère sur une carte, N° de téléphone).
- Si pour une raison quelconque je dois changer de lieu, je tente de joindre la personne que j'ai déjà informée.
- Avant chaque sortie je mets tout en œuvre afin d'obtenir des informations précises sur les conditions météorologiques du site et des voies.
- Je m'informe également sur les caractéristiques de la voie. Je trouve ces informations dans le topoguide mais également auprès d'autres grimpeurs qui la connaissent.
- Si la descente se fait à pied, je dois être capable en cas de besoin de trouver l'itinéraire de nuit.
- Au cours de l'ascension, je vérifie régulièrement que le timing prévu est bon. Si j'ai trop de retard, je n'hésite pas à redescendre.
- Je suis particulièrement attentif à mon environnement (rocher, météo, partenaire, etc.).
- J'emporte mon téléphone portable avec les N° préenregistrés.  
18 : Pompiers                      112 : N° international des secours  
15 : SAMU                          Localement : N° de téléphone du PGHM et ou Protection Civile.
- Je n'hésite pas à prendre toujours un peu plus que le matériel nécessaire. Par exemple je prends deux freins d'assurage.
- Je pense à emporter une trousse de premier secours en ayant au préalable contrôlé la date de péremption des produits.

### Savoir -faire SECURITÉ

- Quelle que soit sa configuration, je suis capable d'aménager un relais afin d'assurer la sécurité de la cordée. Je sais coupler les points si nécessaire.
- Je suis capable de prévoir un point de renvoi.
- Je suis capable d'aménager le relais en fonction du ou des grimpeurs déjà présents ou à venir.
- Je suis capable d'aménager et de gérer le relais pour une cordée de deux ou trois personnes.
- Au relais, j'adapte la disposition du matériel en fonction du type d'ascension choisi (réversible ou leader fixe).
- Je maîtrise les différentes techniques pour venir en aide au second de cordée (mouflages...).
- Je sais comment agir si la corde se coince lors de la descente en rappel.

- Je sais bloquer une corde sous tension en confectionnant un nœud de mule sous un demi-cabestan.
- Je sais effectuer une manœuvre de réchappe en paroi.
- Je me sens parfaitement à l'aise dans les grandes voies. Je fais face à toutes les situations sans stress.
- Je suis capable de renforcer l'assurage dans une longueur ou à un relais à l'aide d'un coinqueur câblé ou d'un friend.
- Je suis autonome dans l'installation et la gestion d'enchaînement de rappels.
- Je suis capable de remplacer mon système d'assurage pour descendre en rappel, par exemple par un, demi-cabestan (perte de son propre système d'assurage ou de celui de mon partenaire).

### Savoir -faire GRIMPER

- Je suis capable de gérer une cordée de deux ou trois grimpeurs dans des voies dont la longueur peut excéder 250m, comportant des longueurs de cotations proches de mon niveau maximum.
- Dans le cas où l'emplacement entre les points est important, je parviens à maîtriser mes émotions.
- Tout en grim pant, je suis capable d'anticiper mes actions en fonction des situations à venir. J'ai toujours un « coup d'avance ».

#### RÉCAPITULATIF DES ACQUIS

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
<b>Tous les systèmes autobloquants dont la poulie mini-traction</b>	<b>Sécuriser un relais</b>	<b>De mule</b>
	<b>Placer des points d'assurage amovibles</b>	
	<b>Aide au second (mouflage...)</b>	
	<b>Débloquer un rappel coincé</b>	