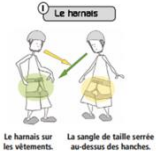

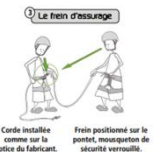



## ▪ Je suis grimpeur

|   |  |  |
|---|--|--|
|  |  | Je sais mettre correctement mon baudrier au-dessus des hanches, serré et à l'endroit   |
|  |  | Je m'encorde proche du baudrier et je fais mon nœud d'arrêt  |
|   |  | Avant le 1 <sup>er</sup> point : je ne mets pas la corde sur l'épaule  |
|   |  | Je sais mousquetonner les dégaines dans les 2 sens d'ouverture, et main droite, et main gauche, dans une posture stable pour clipper |
|   |  | Je clippe à hauteur adapté à la voie, et j'adapte également la longueur de mou que je prends   |
|   |  | Je ne prends jamais la corde entre les dents   |
|   |  | Je n'ai jamais la corde derrière une jambe   |
|   |  | Je sais chuter en anticipant l'impact  |

## ▪ Je suis assureur

|   |  |  |
|---|--|--|
|  |  | Je privilégie les systèmes d'assurage de type « Tube » (reverso par exemple).<br>Je sais mettre correctement mon système d'assurage                    |
|   |  | Je sais parer avant le 1er point, corde au sol, avec les 2 mains au niveau du bassin / des fesses du grimpeur, et sans prendre la corde dans les mains |
|   |  | J'assure en 5 temps de manière maîtrisée   |
|   |  | J'adapte mon placement en fonction de l'évolution du grimpeur (1 pas du mur, décalé de l'axe de chute)   |
|   |  | Je sais donner du mou de façon adaptée à la prise de mou du grimpeur   |
|   |  | Je donne le mou de façon rapide et fluide, avec toujours 1 main sous le descendeur.  |
|   |  | Je sais assurer une chute en tête, en dynamisant la chute  |
|   |  | Je descends mon grimpeur à vitesse maîtrisée en 3 temps (de type pompe à vélo)   |

## ▪ Pour le binôme

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | Nous nous co-vérifions systématiquement de manière manuelle et visuelle (mousqueton vissé, système d'assurage bien mis en place et encordement par double nœud de huit avec nœud d'arrêt). |
|  |  | Nous faisons un nœud en bout de corde  |
|   |  | Nous délovrions entièrement notre corde (sans nœud)  |
|   |  | Nous utilisons le vocabulaire adéquat pour communiquer=> Mou, sec en haut de la voie, OK pour descente ...   |

Signature (des parents si mineur) :