



*Vous souhaitez participer aux créneaux de **Pratique Libre Adultes Falaise** du club DVE.*

Pour la sécurité de tous, il est impératif d'attester de la maîtrise des techniques suivantes :

Je m'engage à :	oui	non
Les compétences requises également au gymnase : mise en place du baudrier, encordement, utilisation du frein d'assurage (placé sur le pontet), ...		
Assurer avec vigilance mon partenaire : l'observer, anticiper à bon escient pour donner et reprendre le mou, me placer hors du couloir de chute, pas trop loin du mur ...		
Assurer sans jamais lâcher le brin du bas. Ne pas garder la 2e main vers le haut. A la descente : ne pas « laisser filer la corde » des deux mains. Vitesse modérée et régulière.		
Être sensibilisé à l'intérêt du port du casque , grimpeur comme assureur. <i>(Assureur assommé, Grimpeur embêté ...)</i>		
Observer la voie, les indications du topo (ex : longueur de corde), repérer le nombre de dégaines nécessaire, la localisation du relais, les difficultés potentielles (tirage, vires, autres).		
Pratiquer une vérification croisée avec mon partenaire : encordement, installation du frein, préparation de la corde. S'assurer d'avoir sur soi tout le matériel nécessaire (longe, dégaines, mousqueton à vis, ficellou, maillon rapide, etc).		
Toujours, toujours, toujours effectuer un nœud robuste en bout de corde .		
Maîtriser parfaitement la manip' de fin de voie . Connaître les codes de communication et la « check-list » de vérification avant de se délonger.		
Savoir parer un grimpeur de tête jusqu'à ce qu'il clippe la première dégaine.		
Prévenir quand un objet ou un bout de rocher tombe : « Caillou ».		
Ne jamais grimper ou descendre sur un seul scellement. Savoir effectuer une réchappe (maillon rapide + autobloquant sur soi) ou à défaut, laisser du matériel en place.		
<i>Facultatif : Poser un rappel, descendre en rappel.</i>		
Respecter les interdictions ou restrictions d'accès au site d'escalade (éboulement, nichage ...). Garder un esprit critique vis à vis de l'équipement en place. Essuyer ses chaussons. Modérer et broser ses traces de magnésie.		
Prendre en considération les éventuelles remarques bienveillantes de mon partenaire ou des Responsables Pratique Libre Falaise.		
Toujours demander conseil en cas de doute. Ne jamais se lancer seul dans une manip' qui n'est pas déjà parfaitement maîtrisée.		
Connaître un numéro d'urgence (15, 18, 112). Être muni de sa carte vitale. Avoir une petite trousse de secours (couverture de survie), une frontale, à manger, etc		

Dans le cas où certaines de ces compétences seraient à améliorer ou à consolider, n'hésitez pas à vous rapprocher des responsables formation.

A titre d'information, je suis titulaire : de l'UF autonomie SAE (= mur)
 de l'UF autonomie SNE (= falaise)
 autres (passeport FFME, etc) :

Le cas échéant, vous serez encouragés à valider ces Unités de Formation au sein du club.

Prénom :

Nom :

Date :

Signature :