

*Vous souhaitez participer aux créneaux de **Pratique Libre Adultes** du CAF Fontaine.*

Pour la sécurité de tous, il est impératif de maîtriser les techniques suivantes, correspondant au niveau « UF autonomie SAE » de la FFCAM.

Je m'engage à :	oui	non
Savoir mettre et régler mon baudrier.		
Savoir m'encorder avec un nœud de 8 + nœud d'arrêt.		
Connaître et maîtriser l'utilisation de mon système de frein et du mousqueton à vis (que je place sur mon pontet).		
Pratiquer une vérification croisée avec mon partenaire : encordement, installation du frein, préparation de la corde ...		
En tête, mousquetonner toutes les dégaines, dans le bon sens. Au sommet, clipper les deux mousquetons du relais.		
Assurer avec vigilance mon partenaire : l'observer, anticiper à bon escient pour donner et reprendre le mou, etc ...		
Respecter les fondamentaux d'assurage : ne jamais lâcher le brin « du bas », ne pas garder pas la main « vers le haut », modérer la vitesse de descente.		
En tant qu'assureur, ne me placer ni dans le couloir de chute, ni trop loin du mur.		
Savoir arrêter une chute de façon dynamique. Me former et m'entraîner pour parfaire cette technique.		
Savoir parer un grimpeur de tête jusqu'à ce qu'il clippe la première dégaine.		
Savoir m'échauffer.		
Ranger le matériel en fin de séance, en particulier lover la corde.		
Prendre en considération les éventuelles remarques bienveillantes de mon partenaire ou des encadrants.		

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

De plus, des sessions de formation sur des thèmes variés vous seront proposées dans l'année par les encadrants bénévoles sur les créneaux de Pratique Libre. N'hésitez pas à y participer !

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 :