

**UNITE DE FORMATION A L'AUTONOMIE**  
**sur**  
**SITES NATURELS D'ESCALADE (SNE) ou SITES SPORTIFS**

<b>Club :</b>	
<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
	<b>Adresse :</b>
	<b>Téléphone fixe :</b>
	<b>Portable :</b>
	<b>Adresse email :</b>
	<b>N° de licence :</b>

<b>Personne à prévenir en cas de nécessité</b>	
<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
	<b>Téléphone fixe :</b>
	<b>Portable :</b>
<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
	<b>Téléphone fixe :</b>
	<b>Portable :</b>

**Date d'entrée en formation :**

**UNITE DE FORMATION A L'AUTONOMIE SUR NATURELS D'ESCALDE ou SITES SPORTIFS**

Devenir autonome dans la pratique de l'escalade sur Sites Naturels d'Escalade (SNE) ou Sites Sportifs

**Objectifs :** Rendre tout adhérent d'un Club autonome dans sa pratique de l'escalade sur SNE et Sites Sportifs, par :

- l'apprentissage des techniques propres à assurer sa sécurité, celle de son partenaire et des autres pratiquants.
- l'acquisition de la motricité relative à chaque niveau de performance.

**Avertissement :** dans ce contenu de formation, figurent des savoirs et savoir faire issus de l'UF SAE.

Ils sont repris afin de donner une suite logique et cohérente dans l'acquisition des nouvelles connaissances pour la pratique de l'escalade dans le milieu naturel. Il faut les appréhender ici comme un « rappel des connaissances » normalement acquises et validées.

Auto validation		
<b>Me préparer</b>		
Je sais	prendre connaissance des renseignements, conseils et avertissements contenu dans un topo puis les respecter.	
Je dois	prendre connaissance des N° de téléphone d'urgence.	
Je sais	avec un topo, repérer les différents secteurs, et les voies correspondant à mon niveau.	
	que je dois : <ul style="list-style-type: none"> <li>• vérifier la nature et la qualité de l'équipement des voies, voir s'il correspond au topo.</li> <li>• m'assurer que la longueur de ma corde à plus de 2 fois la hauteur des voies que j'envisage de réaliser.</li> <li>• réaliser un nœud à l'extrémité de la corde.</li> </ul>	
	évaluer le nombre de dégaines nécessaires pour grimper en tête les voies sélectionnées.	
	répartir les dégaines sur mes portes-matériel en fonction de la lecture que j'ai faite sur les 2 ou 3 premiers ancrages.	
	vérifier que ma longe est bien en place sur mon harnais et je vérifie qu'elle ne me gênera pas pour prélever les dégaines.	
	ajuster mon casque afin qu'il ne bouge pas et ne soit pas gênant. Je m'assure que la jugulaire est fermée.	
<b>Assurer un partenaire.</b>		
Je dois	être attentif au moment de prendre une corde au cas où : <ul style="list-style-type: none"> <li>• mon club à distingué et repéré les cordes destinées à la SAE de celles réservées aux sites naturels.</li> <li>• Si non, tenir compte de la longueur indiquée sur la bague à son extrémité et la comparer à la longueur de la voie la plus haute indiquée dans le topo.</li> </ul>	

Je sais	préparer et poser la corde à mon côté, à l'endroit adéquate, afin qu'elle se déroule facilement, sans nœud et emmêlage, pendant toute la durée de l'escalade. que je dois l'isoler du sol en la maintenant sur son sac.	
	mettre la corde dans le frein d'assurage en respectant les indications du fabricant.	
	vérifier la fermeture du Mousqueton de Sécurité (MS) reliant le frein à l'anneau central de mon baudrier. je fais aussi ce contrôle dans le cas où j'utiliserais un Mousqueton de sécurité à fermeture automatique.	
	gérer la corde et le frein avec une bonne coordination de mes mains, en ayant des actions pertinentes correspondant aux évolutions de mon partenaire.	
Je dois	parer mon partenaire s'il grimpe en tête.	
Je sais	me placer au près de la paroi et hors du couloir de chute de mon partenaire.	
Je dois	rester concentré en permanence sur ses évolutions.	
Je sais	anticiper le moment du mousquetonnage de la corde lors de l'assurage d'un premier de cordée en étant prêt: <ul style="list-style-type: none"> <li>à alimenter suffisamment en corde mon frein d'assurage.</li> <li>à coordonner cette action par un pas en avant.</li> </ul>	
	reprendre le mou de la corde après son mousquetonnage.	
	le bloquer pendant une courte durée.	
	réaliser avec la corde une clef sur mon frein afin de le bloquer pour une plus longue durée.	
	recupérer la corde sur son sac en tirant d'abord sur le brin sur lequel mon partenaire était encordé.	
<b>Validation « Assurer un partenaire »</b>		
<b>Date :</b>		
Nom du cadre:	Prénom :	Qualité :
Signature :		
<b>Grimper en tête</b>		
Je sais	lire la voie et repérer le cheminement global de la voie à partir de quelques repères sur la paroi. que les ancrages et les traces de magnésie n'indiquent pas nécessairement le cheminement exact de la voie.	
Je dois	parvenir à fractionner la voie en sections, afin de distinguer les parties difficiles de celles où je pourrais me reposer, de trouver un point de repos, de repérer les prises permettant de mousquetonner en étant bien en équilibre.	
Je sais	affiner ma lecture pour repérer et identifier les prises susceptibles de m'être utiles jusqu'au second point d'ancrage. anticiper par la suite en lisant, section par section, et entre chaque ancrage.	
J'apprends	à optimiser la préhension des prises afin de coordonner et de concevoir les placements et les mouvements les plus efficaces.	
Je sais	conseiller mon assureur sur sa position afin de ne pas me gêner pour mousquetonner la corde au 1 <sup>er</sup> ancrage et afin qu'il ne soit pas dans le couloir de chute tant que je n'aurais pas mousquetonné la corde au moins dans les 3 premiers ancrages.	



	descente (longueur, pendule, fil d'araignée ...) et m'adapter en conséquences.	
	maîtriser la vitesse de ma descente afin de ménager la corde, de ne pas faire chauffer le système de freinage et de pouvoir à tout moment m'arrêter.	
	Je sais réaliser avec la corde la clef d'immobilisation adaptée au frein que j'utilise.	
	qu'il faut retirer rapidement la corde du frein après une descente en rappel.	
	à partir d'un ancrage, réaliser au moins une réchappe sans rompre la chaîne d'assurage	
<b>Validation « Le rappel et réchappe »</b>		
<b>Date :</b>		
Nom du cadre :	Prénom :	Qualité :
Signature :		
<b>Compléments technique</b>		
Je sais	rabouter une corde ou une cordelette avec des nœuds de pêcheur double.	
	m'encorder avec un nœud de chaise par reconstruction et ou absorption et faire nœud d'arrêt de double de pêcheur.	
	utiliser le nœud de chaise pour d'autres applications.	
	réaliser les nœuds suivants: de sangle. de cabestan et de ½ cabestan nœud de mule simple ou plein poing	
	réaliser les nœuds autobloquants suivants : le Machard, le Machard tressé, le Français.	
Je connais	l'intérêt et la limite de leur application.	
<b>D'une façon générale</b>		
<b>Sur un site naturel :</b>		
Je sais	avoir un comportement discret.	
	respecter le milieu naturel et tout son biotope.	
	que, pour un besoin naturel, je dois m'éloigner le plus possible du site et masquer les traces de mon passage !	
	veiller à ne pas gêner les autres grimpeurs.	
	lover la corde ou la ranger dans un sac à corde.	
	prendre soin de la corde et du matériel qui m'est prêté.	
<b>Matériel et sécurité :</b>		
Je connais	les différents d'EPI propre au matériel d'escalade	
J'apprends	à contrôler l'état le matériel en fonction des EPI.	

