



Fiche d'évaluation accès aux « créneaux autonomes » en SAE

Nom :
Prénom :
N° Licence :

Lieux :
Date :

Je maîtrise

oui non A améliorer Commentaire

en route vers l'autonomie	Connaissance technique et sécuritaire	mettre son baudrier ajusté, fermé				
		identifier & utiliser le ou les points d'encordement				
		s'encorder avec 1 nœud de huit double tressé+nœud d'arrêt				
		positionner correctement mousqueton/pontet, corde/frein, frein/mousqueton verrouillé				
		faire 1 double vérification assureur/grimpeur				
		assurer en 5 temps une montée en moulinette & assurer une descente de manière contrôlé et fluide				
		Assurer un grimpeur en tête en effectuant la bonne gestuelle et en ayant la bonne attitude				
		effectuer une parade efficace en bloc ou avant le premier point (placement et suivi du grimpeur)				
		je contrôle mes réactions en phase d'assurage				
		bloquer grimpeur si besoin en tête ou en moulinette				
		délover/lover correctement la corde + vérifier son état				
		sécuriser brin corde libre: nœud en bout de corde				

Attitude	rester concentré & ne pas déconcentrer les autres				
	respecter consignes & règles				
	ne pas stationner au pied des blocs				
	je privilégie la désescalade suite à la réussite de mon bloc et je roule sur le dos en cas de chute				
	vérifier zone de réception (libre)				
	savoir communiquer avec son grimpeur ou son assureur en utilisant des termes appropriés				
	prendre soin du matériel et locaux				
	s'échauffer/s'étirer : savoir adapter son échauffement à sa pratique (bloc ou SAE) contrôler ses réactions				

Niveau sportif requis

1/ savoir enchaîner une voie en tête en toute sécurité (minimum 5A)	
2/ savoir enchaîner un bloc en toute sécurité (en bas de SAE par ex) (minimum 4A)	

Le / / le candidat est Reçu : Ajourné :

Nom et signature du président ou du cadre responsable :

Important : penser à cocher le passage du passeport dans la liste des adhérents du classeur!