

### Connaissances

- Je suis capable de grimper en tête de manière autonome.
- Je commence à être capable de coter les voies que je réalise.
- Je sais comment on entretient une SAE pour limiter son vieillissement et celui des prises.
- Je connais quelques points de réglementation relatifs aux SAE, notamment celui concernant les tapis.
- Je connais la signification des indications inscrites sur le matériel, notamment celles concernant la résistance.
- Je connais les composantes de la chaîne d'assurance.
- Je sais décrire « l'effet poulie ».

### Comportement

- J'interviens si je constate une mauvaise manipulation d'une tierce personne.
- Je m'échauffe avant chaque séance.
- Je m'informe du niveau et des compétences de mon partenaire.

### Savoir-faire SÉCURITÉ

- Je sais mettre en place les tapis de protection au pied de la SAE.
- Je suis capable d'utiliser différents freins d'assurance et notamment le Gri Gri.
- Je sais assurer en tête de manière autonome.**
- Je sais donner de la corde rapidement et suffisamment pour la mousquetonner en coordonnant cette action par un pas en avant.
- Je suis capable de reprendre rapidement de la corde dans mon frein d'assurance tout en reculant.
- Je sais assurer de manière dynamique.
- Je sais comment me placer en fonction de la situation du grimpeur.
- Je suis capable d'anticiper une chute.
- Je connais le temps de repos nécessaire avant chaque essai.

### Savoir-faire SÉCURITÉ (suite)

- Je suis capable d'ouvrir une voie de mon niveau.**
- Je sais me déplacer sur une corde fixe.
- Je sais utiliser le matériel pour fixer les prises.
- Je suis capable de tracer une voie en respectant un objectif (cotation ; thème).
- Je sais utiliser le système installé au relais pour passer ma corde et descendre en moulinette.
- Je suis capable de récupérer toutes mes dégaines au cours de la descente.
- Je sais descendre en rappel.**
- Je sais descendre en rappel contre assuré par un partenaire, en sachant placer sur les cordes mon frein d'assurance et un autobloquant.

### Savoir-faire GRIMPER

- Je grimpe en tête de manière autonome.**
- Depuis le sol, je suis capable de lire les premiers mètres de la voie et d'imaginer les mouvements que je vais réaliser.
- Je sais comment disposer et répartir mes dégaines sur le baudrier en fonction de la direction de la voie.
- Je pense à indiquer à mon assureur la place qu'il doit occuper pour m'assurer afin de pouvoir mousquetonner facilement la corde au premier ancrage.
- Je pense à mousquetonner toutes les dégaines.
- Je sais comment anticiper un vol et me placer avant, je n'appréhende pas cette situation et je pense à prévenir mon assureur.
- Je sais trouver une position équilibrée pour mousquetonner.
- J'ai conscience de l'importance et du rôle de mes membres inférieurs (jambes, pieds) dans la réalisation d'un mouvement.
- Je suis capable de réaliser des mouvements dynamiques.
- Je sais comment me placer en fonction du mouvement à effectuer.
- Je suis capable de changer de rythme au cours de mon ascension.
- Je suis capable d'optimiser un point de repos.



# NIVEAU 3

## JE DEVIENS AUTONOME DANS MA PRATIQUE DE L'ESCALADE SUR SAE

### Savoir-faire GRIMPER (suite)

- Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
- Je suis capable de réaliser une voie après travail.
- Je connais mon niveau potentiel après travail.
- Je suis capable de mémoriser des passages.
- Je suis capable de trouver la méthode qui me convient le mieux pour réaliser un passage.

Je m'évalue  Validation du cadre

### J'observe et j'interviens

Lors d'une séance d'escalade, je suis soucieux de ma propre sécurité, de celle de mon partenaire, mais également des personnes qui m'entourent.  
Si je constate une erreur technique, je n'hésite pas à intervenir.  
Quelques points de repère facilement identifiables :

- Harnais mal ajusté.
- Mousqueton non verrouillé.
- Nœud mal fait.
- Encordement au mauvais endroit sur le harnais.
- Mauvaise utilisation du frein d'assurage.
- Mousquetonnage dans le mauvais sens.
- Dégaine non mousquetonnée.
- Position de l'assureur par rapport au couloir de chute.
- Comportement de l'assureur (distract, boucle de mou trop importante....).
- Vitesse de descente inappropriée (saccadée, trop rapide).
- Passage inapproprié de la corde dans le relais (dans un mousqueton sur deux).
- Corde trop courte.
- Tapis au sol non relié et disjoint du pied de la SAE.

### Coencadrer une séance

Vous avez les compétences pour grimper de façon autonome sur une SAE. Dès à présent, sous la responsabilité d'un cadre breveté, vous pouvez coencadrer les séances d'escalade sur SAE.  
Au moyen du tableau page 20 « Expérience pédagogique » faites valider vos heures de coencadrement, elles vous seront nécessaires pour entrer en formation du brevet d'initiateur sur SAE.

# NIVEAU 3

## JE DEVIENS AUTONOME DANS MA PRATIQUE DE L'ESCALADE SUR SAE

### RÉCAPITULATIF

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
Longe	Assurage dynamique	
Gri Gri	Vol	
Bloqueur	Remontée et descente sur corde fixe	

Je soussigné(e) Mr, Mme.....

titulaire du diplôme de .....

Atteste, à ce jour, que le titulaire de ce livret maîtrise les compétences requises du **Niveau 3** lui permettant de grimper de façon autonome et de gérer sa cordée sur SAE.

Fait à..... le.....

Signature du cadre habilité : Cachet du club

### Niveau personnel de pratique

### NIVEAU 3

Le tableau ci-dessous vous permet de suivre l'évolution de votre niveau personnel de pratique et de le faire valider par l'encadrement.  
La case colorée **6a** indique le niveau requis pour entrer en formation au Brevet d'Initiateur d'escalade sur SAE. Pour plus de renseignements voir le règlement de cette formation.

#### En moulinette

- 5b  5c  6a  6a+  6b  6b+

#### En tête

- 5a  5b  5c  6a  6a+  6b

