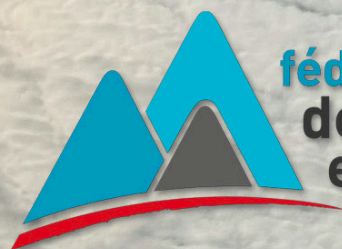


Mon Livret d'Escalade



fédération française
des clubs alpins
et de montagne

Club Alpin Nice-Mercantour

Fiche d'identité

PHOTO

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Club :

N° licencié : Téléphone :

Email :

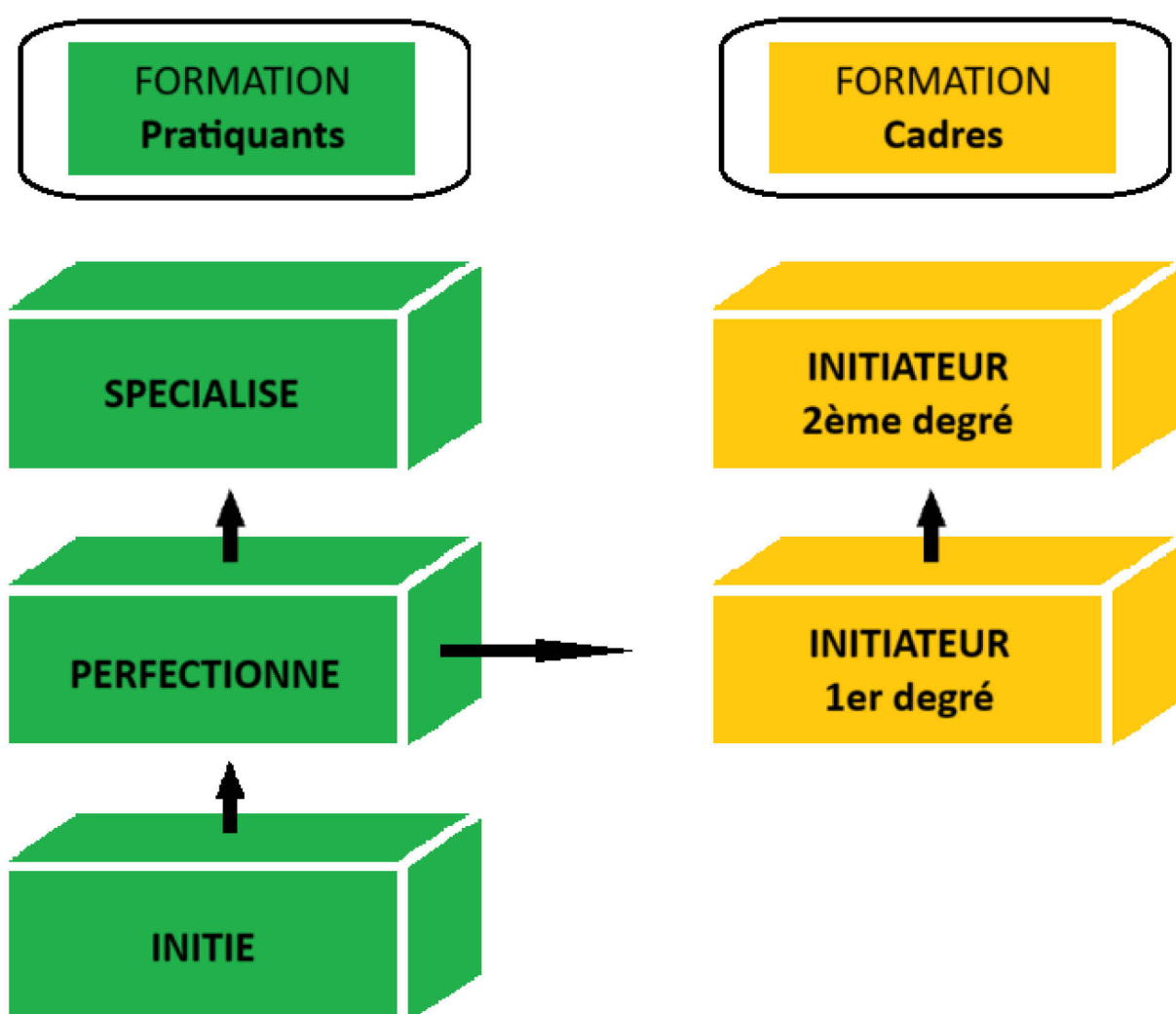
Personne à prévenir en cas de nécessité ou
d'accident :

Nom :

.....

Téléphone :

PRINCIPE DE LA FORMATION





Niveaux initiés en escalade SAE/SNE

Le niveau Initié en escalade sur SAE atteste de compétences permettant une pratique de l'escalade sur SAE dans le respect des règles de sécurité communément admises, en lien avec l'expérience et le niveau d'escalade attestés.

Pour confirmer ce niveau initié, chaque pratiquant doit valider tous les groupes de compétences de la fiche initié en escalade sur SAE (compétences communes SAE/SNE et spécifiques aux SAE), détaillées dans ce livret.

Les créneaux d'escalade libres sur SAE organisés par les clubs FFCAM sont accessibles aux pratiquants ayant validé à minima le niveau initié en SAE.

Le niveau Initié en escalade sur SNE atteste de compétences permettant une pratique de l'escalade sur SNE d'une longueur dans le respect des règles de sécurité communément admises, en lien avec l'expérience et le niveau d'escalade attestés.

Pour confirmer ce niveau initié, chaque pratiquant doit valider tous les groupes de compétences de la fiche initié en escalade sur SNE (compétences communes SAE/SNE et spécifiques aux SNE), détaillées dans ce livret.

Compétences communes aux SAE/SNE

Techniques et sécurité : Escalade en moulinette – INI 2.1		
Connaissances	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais la bonne utilisation du matériel nécessaire pour grimper et pour assurer en moulinette : baudrier, corde, système d'assurance, mousqueton de sécurité.	☐	☐
Je connais les composantes de la chaîne d'assurance	☐	☐
Je sais expliquer le principe de l'effet poulie	☐	☐
Je connais les différents profils de voies (dalle, verticale, dévers)	☐	☐
Je connais le système de cotation des voies d'escalade	☐	☐
Je connais les termes conventionnels courts et précis, qui me permettent de communiquer efficacement avec mon partenaire (« bloque », « avale », « du mou », « sec » ...)	☐	☐
Compétences	Je m'évalue	Validation du cadre
1. Je sais m'équiper et m'encorder :		
Je sais mettre mon baudrier. J'ajuste les réglages afin qu'il soit au plus près du corps, la ceinture au-dessus des hanches	☐	☐
Je sais m'encorder avec un double nœud de huit, suivi d'un nœud d'arrêt (demi-nœud de pêcheur double). J'évalue correctement la longueur de corde nécessaire, je réalise le nœud de huit au plus près du baudrier, et le nœud d'arrêt au plus près du nœud de huit	☐	☐
2. J'applique le protocole de vérification mutuelle de la cordée :		
Avant de grimper, je fais vérifier mon encordement par mon partenaire	☐	☐
Je vérifie aussi le bon ajustement du baudrier de mon partenaire, le passage correct de la corde dans son frein d'assurance et la fermeture du mousqueton de sécurité reliant l'ensemble à son baudrier	☐	☐
Avant d'assurer, j'effectue les mêmes vérifications de façon croisée	☐	☐

3. Je sais assurer en moulinette :

Je confectionne un demi-nœud de pêcheur double sur l'extrémité de la corde qui reste au sol	☐	☐
Je me place au pied de la paroi pour assurer, et je ne m'en écarte jamais de plus de 1,5 mètre en cours d'assurance	☐	☐
Je prépare la corde à mon côté afin qu'elle se déroule facilement, sans nœud, pendant toute la durée de l'escalade	☐	☐
Je passe correctement la corde dans le frein d'assurance, en respectant les indications du fabricant	☐	☐
Je vérifie la fermeture du mousqueton de sécurité reliant le frein d'assurance à l'anneau central de mon baudrier	☐	☐
J'applique le protocole de vérification mutuelle de la cordée décrit plus haut	☐	☐
Lors de mon assurance, je gère le coulisement de la corde dans le frein avec une bonne coordination de mes mains, suivant la méthode dédiée en 5 temps, qui permet de toujours tenir la corde sous le dispositif d'assurance. Je ne lâche jamais le brin de corde sous le frein d'assurance (auss appelé brin de vie)	☐	☐
J'évite de laisser ma main tenant la corde sous le frein d'assurance trop proche de celui-ci, pour ne pas risquer de l'y coincer en cas de chute du grimpeur	☐	☐
Je sais adapter la tension de la corde et l'assurance en fonction de l'aisance du grimpeur et du risque de vol	☐	☐
Après son escalade, je suis capable de descendre le grimpeur sans à coup, régulièrement, et suffisamment lentement, mes deux mains tenant la corde sous le frein d'assurance	☐	☐
Je suis capable de bloquer le grimpeur lors d'un passage difficile ou lors de sa descente	☐	☐
Une fois le grimpeur descendu au sol je retire rapidement la corde du frein d'assurance (échauffement induit par frottement)	☐	☐

4. Je grimpe en moulinette en sécurité :

Je ne m'écarte pas de la trajectoire de la voie, de façon à éviter un pendule en cas de chute	☐	☐
Je ne saisis ni les ancrages, ni les mousquetons des dégaines éventuellement placées à demeure	☐	☐
Je ne grimpe pas au-dessus du relais dans lequel la corde est passée en moulinette	☐	☐
Lors de ma descente en moulinette, j'adopte une bonne position, assis dans le baudrier et guidant ma descente sur la paroi avec mes pieds	☐	☐

Compétences communes aux SAE/SNE

Techniques et sécurité : Escalade en tête – INI 2.2		
Connaissances	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais la bonne utilisation du matériel nécessaire pour grimper en tête, en particulier les dégaines	☐	☐
Je reconnais les erreurs liées au mousquetonnage (sens, « yoyo », oubli)	☐	☐
Compétences	Je m'évalue	Validation du cadre
1. Je sais assurer un grimpeur en tête :		
Je confectionne un demi-nœud de pêcheur double sur l'extrémité de la corde qui reste au sol, pour palier à l'éventualité où sa longueur serait insuffisante	☐	☐
Je prépare et dispose la corde à mon côté afin qu'elle se déroule facilement, sans nœud, pendant toute la durée de l'escalade	☐	☐
Je passe correctement la corde dans le frein d'assurage, suivant les indications du fabricant	☐	☐
Je vérifie la fermeture du mousqueton de sécurité reliant le frein d'assurage à l'anneau central de mon baudrier	☐	☐
J'applique le protocole de vérification mutuelle de la cordée, décrit dans le groupe de compétences INI-2.1	☐	☐
Je sais parer une chute avant le premier point	☐	☐
Après le parage, je me place proche de la paroi, hors du couloir de chute, dont je connais la définition	☐	☐
J'attends que le grimpeur ait clipé au moins la 3ème dégaîne avant de m'écarter un peu de la paroi, et je ne m'en écarte jamais plus d'1,5 mètre tout au long de l'assurage	☐	☐
Je sais comment donner de la corde à travers mon frein d'assurage, en corrélation avec les besoins du grimpeur	☐	☐

Lors du mousquetonnage d'une dégaine par le grimpeur, je sais donner suffisamment de corde rapidement, en coordonnant cette action avec un pas en avant	☐	☐
Je suis capable de reprendre rapidement de la corde dans mon frein d'assurance, en coordonnant cette action avec un pas en arrière	☐	☐
Je ne lâche jamais le brin de corde sous le frein d'assurance	☐	☐
J'évite de laisser ma main tenant la corde sous le frein d'assurance trop proche de celui-ci, pour ne pas risquer de l'y coincer en cas de chute du grimpeur	☐	☐
Je sais adapter mon assurance en fonction de l'aisance du grimpeur et du risque de vol, sans le sécher par peur de sa chute	☐	☐
En cas de nécessité, je sais bloquer le grimpeur lors de sa descente, en réalisant avec la corde un nœud de mule bloqué (nœud d'arrêt) sur le mousqueton de mon frein	☐	☐

2. Je sais assurer de façon dynamique :

Je suis capable d'anticiper une chute du grimpeur et de m'y préparer	☐	☐
Sauf en cas de nécessité (retour au sol ou obstacle), je ne sèche pas le grimpeur lors de sa chute. L'assurance trop sec de chutes engendre fréquemment des traumatismes physiques (et psychologiques...) chez le grimpeur	☐	☐
Au contraire, je sais assurer de façon dynamique, en accompagnant légèrement la chute juste au moment où celle-ci tend la corde dans mon frein d'assurance	☐	☐
Je prends en compte mon éventuelle différence de poids avec le grimpeur, et j'agis en modulant en conséquence le caractère dynamique de mon assurance	☐	☐
Je sais adapter mon assurance dynamique à la présence d'éventuels obstacles sous le grimpeur (gros modules sur SAE, vires sur SNE...)	☐	☐

3. Je grimpe en tête en sécurité :

Je sais placer les dégaines en fonction de la trajectoire de la voie	☐	☐
Je sais clipper la corde dans les dégaines (sens de passage), efficacement avec chacune de mes mains	☐	☐
Je clippe les dégaines avec une posture adaptée, lorsque le point d'ancrage est situé entre ma ceinture et mes épaules, et en étant dans une position équilibrée pour éviter une chute à ce moment	☐	☐
Je clippe tous les points d'ancrages de la voie	☐	☐
Je sais comment anticiper un vol et me placer avant. Je n'appréhende pas cette situation et je pense à prévenir mon assureur avant de voler	☐	☐

Compétences communes aux SAE/SNE

Techniques et sécurité : Grimper – INI 2.3	Je m'évalue	Validation du cadre
Je m'échauffe avant chaque séance	☐	☐
Depuis le sol, je suis capable de lire au moins les premiers mètres d'une voie de niveau 5a/5b, et d'imaginer les mouvements et les placements que je vais réaliser d'après la disposition des prises	☐	☐
Je suis capable de grimper en utilisant des prises de main variées. Je sais les valoriser en fonction de leur forme et de leur orientation	☐	☐
Je pose mes pieds sur les prises avec attention, en utilisant les parties dédiées du chausson (pointe et carres internes et externes). Je sais valoriser des prises de pieds difficilement préhensibles	☐	☐
Je réalise des mouvements coordonnés avec l'ensemble du corps	☐	☐
J'ancre mon escalade sur mes pieds et je valorise la poussée de mes jambes	☐	☐
J'enchaîne des voies de niveau 5a en tête à vue sans m'arrêter	☐	☐

Compétences communes aux SAE/SNE

Prévention et environnement de pratique : Matériel – INI 3.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais les fonctions du matériel que j'utilise pour grimper et pour assurer : baudrier, corde, dégaines, système d'assurance, mousquetons de sécurité	☐	☐
Je connais la signification des indications inscrites sur le matériel, notamment celles concernant sa résistance	☐	☐
Je sais décrire et j'identifie les fonctions des différentes parties de mon baudrier : ceinture, cuissards, points d'encordement, pontet et portes matériel	☐	☐
Je choisis un baudrier confortable, dont la taille permet un serrage ajusté autour de ma taille et un peu plus lâche au niveau des cuisses. Si possible, je réalise un test de suspension lors de son achat, pour vérifier que l'effort de traction se répartit bien entre la ceinture et les cuisses	☐	☐
Je choisis des chaussons d'escalade convenant bien à la forme de mon pied, assez ajustés mais pas trop serrés	☐	☐
Je sais identifier les cordes dites « à simple » (ou cordes d'attache), dédiées à la pratique sur voies d'une longueur. Pour grimper, je choisis une corde à simple de diamètre 10 à 11 mm et de longueur 80 m (suffisante pour grimper la majorité des voies actuellement équipées). Je fais particulièrement attention à l'assurance lorsque la corde est neuve (traitement « dry » la rendant plus glissante)	☐	☐
J'utilise un dispositif d'assurance que je maîtrise totalement	☐	☐
Je sais contrôler si une dégainie est montée correctement	☐	☐
Je sais lover une corde correctement	☐	☐

Prévention et environnement de pratique : Comportement – INI 3.2	Je m'évalue	Validation du cadre
En situation d'apprentissage, j'écoute les consignes de sécurité données par l'encadrant. Je n'hésite pas à lui demander des éclaircissements en cas de doute	☐	☐
En situation d'apprentissage, j'avertis l'encadrant avant chaque action	☐	☐
Si je repère un matériel défectueux, j'avertis l'encadrant	☐	☐
J'identifie et j'évite les situations de vigilance suivantes : différentiel de poids grimpeur/assureur supérieur à 15 kg, ou différence d'expérience de pratique (débutant/confirmé) au sein de la cordée. Je m'informe donc du niveau et des compétences de mon partenaire	☐	☐
Je n'entreprends une manœuvre que si je suis sûr de la maîtriser	☐	☐
Je vérifie toujours que mon partenaire est prêt pour l'action qu'il va entreprendre (qu'il s'agisse d'assurer ou de grimper)	☐	☐
Je fais également vérifier mes actions par mon partenaire	☐	☐
Avant de grimper, je contrôle mon environnement de pratique, notamment l'absence d'obstacle ou de grimpeur pouvant me gêner dans ma progression future	☐	☐
Je nettoie mes chaussons avant de grimper	☐	☐
Je reste discret au pied des voies	☐	☐
Lorsque j'assure, je me place de façon à ne pas gêner les autres grimpeurs, dans la mesure où cela ne nuit pas à mon assurance	☐	☐
Lorsque je redescends d'une voie, je brosse les prises si nécessaire	☐	☐
J'interviens si je constate une erreur d'une tierce personne	☐	☐

Compétences spécifiques aux SAE

Niveau et expérience : Niveau de pratique en SAE – INI 1.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Je maîtrise le niveau 5a en tête et à vue sur SAE à corde	☐	☐

Niveau et expérience : Expériences en SAE – INI 1.2	Je m'évalue	Validation du cadre
J'ai grimpé en SAE à corde pendant un temps d'au moins 25 heures	☐	☐

Techniques et sécurité : Compétences spécifiques aux SAE – INI 2.4		
Connaissances	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais quelques réglementations relatives aux SAE, notamment celle concernant les tapis de réception, différents sur les zones dédiées à la voie et celles dédiées au bloc	☐	☐
J'ai pris connaissance du règlement d'utilisation de la SAE	☐	☐
Compétences	Je m'évalue	Validation du cadre
Je maîtrise l'utilisation des relais en haut des voies	☐	☐
Je vérifie le bon positionnement et la liaison entre les tapis posés au sol (entre eux et collés au mur)	☐	☐

Prévention et environnement : Environnement de pratique SAE – INI 3.3	Je m'évalue	Validation du cadre
J'identifie les situations de vigilance spécifiques aux SAE à corde (chutes au sol, absence de frottements car les points d'ancrage sont alignés), et je connais les actions de prévention à mettre en place	☐	☐



Tableau d'expérience

**Le pratiquant doit établir une liste de 10 voies en SAE
de niveau minimum 5a réalisées en tête et à vue**

Date	Lieu	Niveau de la voie	Validation du cadre



Attestation de niveau Initié en Escalade sur SAE

Je soussigné(e)

Titulaire du brevet de :

Atteste, à ce jour, que le titulaire de ce livret maîtrise les compétences du **niveau Initié en escalade sur SAE**, lui permettant de grimper sur SAE en assurant sa sécurité et celle de son partenaire. Cette attestation de compétences lui permet d'évoluer dans le cadre des créneaux libres d'escalade, organisés par un club de la FFCAM.

Le titulaire de ce livret peut poursuivre sa formation vers le niveau perfectionné en SAE.

Fait à

le

Signature du cadre habilité

Cachet du club

Compétences spécifiques aux SNE

Niveau et expérience – Niveau de pratique en SNE – INI 1.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Je maîtrise le niveau 5a en tête et à vue sur SNE équipé d'une longueur	☐	☐

Niveau et expérience – Expériences en SNE – INI 1.2	Je m'évalue	Validation du cadre
J'ai grimpé en SNE équipé au moins 10 voies de niveau minimum 5a, en tête et à vue	☐	☐

Techniques et sécurité : Compétences spécifiques aux SNE – INI 2.4		
Connaissances	Je m'évalue	Validation du cadre
Je stocke mon matériel en lieu sûr, à l'abri du soleil, de l'humidité et de la poussière	☐	☐
Je sais expliquer ce qu'est la force de choc	☐	☐
Je sais expliquer ce qu'est le facteur de chute	☐	☐
Compétences	Je m'évalue	Validation du cadre
Je sais utiliser le matériel spécifique à la pratique de l'escalade sur SNE (casque, dégaines, sac à corde)	☐	☐
Je sais utiliser une longe en corde dynamique. Je sais la relier correctement à mon baudrier, et la connecter à un point d'ancrage ou un anneau dédié avec un mousqueton de sécurité	☐	☐
Je sais vérifier l'état d'usure de ma corde	☐	☐

J'anticipe le matériel nécessaire en fonction des indications du topoguide et de mes observations visuelles (nombre et longueurs des dégaines, longueur de corde)	☐	☐
J'utilise un casque pour grimper et pour assurer. Je sais l'ajuster afin qu'il ne bouge pas et ne soit pas gênant	☐	☐
Depuis le sol, je sais évaluer la difficulté de l'escalade jusqu'au premier point. Si nécessaire, je connais la technique pour pré-mousquetonner ce point à l'aide d'une perche	☐	☐
Je sais gérer le tirage induit par les changements d'orientation ou d'inclinaison de la voie, à l'aide de dégaines de longueurs variées	☐	☐
Pour mon espace d'assurage au sol, je choisis dans la mesure du possible une surface plane et sans obstacle	☐	☐
Je dispose la corde sur une bâche ou dans un sac dédié, auquel j'attache son extrémité libre	☐	☐
Lorsque j'arrive au relais, j'y place d'abord une dégainé dans laquelle je clippe la corde, pour être sécurisé le temps de sortir ma longe	☐	☐
Je sais m'auto-assurer au relais à l'aide d'une longe en corde dynamique	☐	☐
Je maîtrise la manipulation dite « du maillon rapide », sans rupture de la chaîne d'assurage, que je réalise pour descendre lorsque j'ai atteint le relais	☐	☐
J'utilise le vocabulaire dédié (« relais », « vaché », « bloque-moi ») pour communiquer avec mon assureur quand je suis au relais ou dès que je suis prêt à descendre	☐	☐
Lors de la descente, je suis capable de me déplacer latéralement, pour récupérer mes dégaines sur une voie en légère traversée ou en dévers	☐	☐

Prévention et environnement : Matériel en SNE – INI 3.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais les conditions de conformité d'une longe (confection en corde dynamique, avec un connecteur de sécurité à son extrémité). Je connais les langes manufacturées disponibles dans le commerce	☐	☐
Je sais comment sont confectionnées les dégaines, à l'aide d'une sangle reliant deux mousquetons. Le mousqueton à doigt droit, libre de bouger dans la sangle (impératif !), est destiné à être clipé dans les points d'ancrages. Le second mousqueton, généralement à doigt coudé, est bloqué par une couture de la sangle ou un « string ». Il est destiné à recevoir la corde. Je sais aussi comment disposer les dégaines sur mon baudrier	☐	☐

Prévention et environnement : Comportement en SNE – INI 3.2	Je m'évalue	Validation du cadre
Je ne laisse pas ma corde en place dans une voie si je ne grimpe pas cette voie	☐	☐
Je ne laisse pas de trace de mon passage, ni au pied des falaises, ni dans les voies	☐	☐
Je ne gêne pas les autres grimpeurs (cris, chiens, musique...)	☐	☐

Prévention et environnement : Environnement de pratique – INI 3.3	Je m'évalue	Validation du cadre
Je suis attentif à mon environnement de pratique et je me positionne en fonction des risques objectifs inhérents au milieu naturel, en particulier les chutes de pierres	☐	☐



Tableau d'expérience

**Le pratiquant doit établir une liste de 10 voies en SNE
de niveau minimum 5a réalisées en tête et à vue**

Date	Lieu et nom de la voie	Niveau de la voie	Validation du cadre



Attestation de niveau Initié en Escalade sur SNE

Je soussigné(e)

Titulaire du brevet de :

Atteste, à ce jour, que le titulaire de ce livret maîtrise les compétences du **niveau Initié en escalade sur SNE**, lui permettant de grimper sur SNE d'une longueur de corde, en assurant sa sécurité et celle de son partenaire dans des voies adaptées à son niveau de pratique.

Le titulaire de ce livret peut poursuivre sa formation vers plus d'autonomie via le niveau perfectionné en escalade sur SNE.

Fait à

le

Signature du cadre habilité

Cachet du club



J'OBSERVE ET J'INTERVIENS

Je suis titulaire d'un niveau initié en escalade, témoignant de mes compétences pour gérer ma sécurité et celle de mon partenaire de cordée sur des voies d'une longueur. Mais lors d'une séance d'escalade, je suis également soucieux de la sécurité des personnes qui m'entourent. Si je constate une erreur technique, je n'hésite pas à intervenir de façon courtoise et pédagogique.

Quelques points de repère facilement identifiables sont listés ci-dessous :

- Baudrier mal ajusté
- Mousqueton du dispositif d'assurance non verrouillé
- Nœud mal fait
- Encordement au mauvais endroit sur le baudrier
- Mauvaise utilisation du frein d'assurance
- Mousquetonnage de la corde dans le mauvais sens dans une dégaine
- Dégaine non mousquetonnée
- Mauvaise position de l'assureur par rapport au couloir de chute
- Comportement de l'assureur (distract, boucle de mou ou distance à la paroi trop importante...)
- Vitesse de descente inappropriée (saccadée, trop rapide)
- Passage inapproprié de la corde dans le relais
- Corde trop courte
- Absence de nœud à l'extrémité de la corde



Niveaux perfectionnés en escalade SAE/SNE

Le niveau **Perfectionné en escalade sur SAE** atteste des compétences permettant d'organiser sa pratique pour progresser techniquement ou physiquement. Son obtention est nécessaire pour entrer en **formation d'initiateur d'escalade sur SAE**.

Le **niveau Perfectionné en escalade sur SNE** atteste des compétences permettant de pratiquer l'escalade sur tout type de site naturel équipé d'une longueur, en autonomie, de choisir et de préparer ses sorties, et de les adapter à ses niveaux technique et physique. Son obtention et la **validation d'un niveau d'escalade 6b en tête** sont nécessaires pour entrer en **formation d'initiateur SNE**.

Le niveau **perfectionné en escalade sur SAE est validé** lorsque toutes les compétences communes aux SAE et SNE, et les compétences spécifiques aux SAE le sont.

Le niveau **perfectionné en escalade sur SNE est validé** lorsque toutes les compétences communes aux SAE et SNE, et les compétences spécifiques aux SNE le sont.

Niveaux perfectionnés en escalade SAE/SNE

Techniques et sécurité : Progresser en escalade – PERF 2.1		
Connaissances	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais les processus cognitifs fondamentaux en escalade, c'est-à-dire le recours à : des processus réfléchis avant l'escalade (lecture, stratégie, anticipation des risques), des automatismes en cours d'escalade (répertoire gestuel, adaptation, intuition, concentration), et des facultés d'analyse et de mémorisation après l'escalade (séquençage, mémorisation de sections)	☐	☐
Je connais les qualités motrices fondamentales en escalade, c'est-à-dire : la déclinaison des filières énergétiques dans l'activité (force, résistance, et continuité), les éléments techniques cruciaux (gestuelle, souplesse, et précision), et les facteurs prépondérants pour s'économiser (coordination, relâchement, respiration, gestion du rythme)	☐	☐
Je connais les processus affectifs cruciaux en escalade, c'est-à-dire : l'objectivité par rapport à soi-même (connaissances de ses points forts et faibles, connaissance de ses limites), la motivation (fixation de buts, aptitude à sortir de sa zone de confort), et la gestion de ses émotions (confiance en soi, contrôle du stress, peurs)	☐	☐
Je reconnais les différents types de prises. Je connais leurs préhensions ainsi que les différents appuis de pieds	☐	☐
Je connais les mouvements usuels en escalade	☐	☐
Compétences	Je m'évalue	Validation du cadre
1. J'optimise mon escalade :		
Avant de grimper une voie, je la déchiffre, j'interprète le maximum d'informations et j'élabore une stratégie (mouvements, rythmes, repos...)	☐	☐
J'anticipe les risques éventuels et je prévois comment les gérer	☐	☐

Je me place de manière optimale pour mousquetonner	☐	☐
Je suis capable de réaliser des mouvements avec les pieds en adhérence	☐	☐
J'utilise des prises de plus en plus petites pour les mains et les pieds	☐	☐
Je grimpe en coordonnant l'action de tous mes membres	☐	☐
Je construis mes mouvements à partir de la poussée des jambes, dès que c'est possible	☐	☐
Je sais valoriser les repos (ou positions de moindre effort) et délayer	☐	☐
Je suis capable de grimper en étant le plus relâché possible. En particulier, je serre les prises avec la force minimale requise	☐	☐
Je sais rythmer mon escalade, en prenant mon temps dans les sections plus faciles et en accélérant dans les sections plus difficiles	☐	☐
Je respire correctement, même dans les sections difficiles	☐	☐
Je sais changer de rythme après un repos ou avant d'aborder une section difficile	☐	☐
Je pense à gagner mon corps dans les sections difficiles	☐	☐
J'accepte de réaliser certains mouvements de déséquilibre	☐	☐
Je suis capable de désescalader un passage court	☐	☐
J'enchaîne des voies de niveau 6a en tête sans m'arrêter	☐	☐

2. Je suis capable de réaliser une voie après travail :

Je connais mon niveau potentiel après travail	☐	☐
Dans les niveaux qui me sont accessibles, je sais évaluer la difficulté d'une voie ou d'un passage et proposer une cotation	☐	☐
Je sais réaliser des montées de travail « point par point » (c'est-à-dire sans enchaîner les mouvements le plus haut possible sans m'arrêter), en me focalisant sur le décryptage et le travail des sections difficiles	☐	☐
Je suis capable de trouver la méthode qui me convient le mieux pour réaliser un passage	☐	☐
Je connais le temps de repos nécessaire entre chaque essai, pour qu'il soit fructueux, et le nombre d'essai maximum que je peux réaliser en restant efficace dans un niveau donné	☐	☐
Suite au travail d'une voie, je suis capable de mémoriser et d'expliquer des passages, afin d'optimiser le prochain essai	☐	☐

3. J'organise mon activité dans le temps :

Je suis capable de me fixer des objectifs réalistes à moyen terme (quelques mois)	☐	☐
Je suis capable de me fixer des objectifs de séance réalistes (par exemple, travailler une voie d'une cotation au-dessus de mon niveau maximum à vue)	☐	☐
Je suis capable d'adapter mes séances d'escalade à des objectifs assez simples (par exemple : travail du relâchement, amélioration de la résistance...)	☐	☐
Je suis capable de structurer mes séances d'escalade ou des cycles de quelques séances, sans néanmoins trop pousser cette démarche (inutile au niveau de pratique concerné ici)	☐	☐
J'identifie clairement la différence une pratique structurée assimilable à un entraînement, et une pratique « loisir »	☐	☐
J'ai conscience que la variété des voies, des salles, et des sites de pratique auxquels je me confronte est mon meilleur moyen de progresser dans le 6ème degré	☐	☐

Techniques et sécurité : Compléments techniques – PERF 2.2	Je m'évalue	Validation du cadre
Je sais m'engager à bon escient au-dessus d'un point d'ancrage	☐	☐
Je suis capable de voler sans appréhension entre deux points d'ancrage	☐	☐
Je maîtrise parfaitement l'assurance dynamique détaillé au niveau initié	☐	☐
Je maîtrise l'utilisation d'au moins un dispositif d'assurance auto-freinant (Grigri, Méga Jul, Smart, Click Up...)	☐	☐

Compétences communes aux SAE/SNE

Prévention et environnement : Matériel en autonomie – INI 3.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Quel que soit le matériel que j'utilise, je me réfère à la notice du fabricant. En particulier, je connais les limites (résistances) du matériel de sécurité : casque, baudrier, corde à simple, dégaines, dispositif d'assurage et mousquetons de sécurité	☐	☐
Je connais les fonctions et l'intérêt des dispositifs d'assurage auto-freinant (Grigri, Méga Jul, Smart, Click Up...)	☐	☐
Je connais les avantages de la dégainé OHM, placée sur le premier point de la voie pour ajouter du freinage en cas de différence de poids supérieure à 15 kg entre grimpeur et assureur	☐	☐
J'opte pour des chaussons d'escalade adaptés à la forme de mon pied et suffisamment ajustés, dans l'optique de charger de petites prises	☐	☐
Je choisis une corde à simple de longueur 80 m et de diamètre compris entre 9,2 et 10 mm (pour un meilleur confort de grimpe et d'assurage)	☐	☐

Compétences spécifiques aux SAE

Niveau et expérience : Niveau de pratique en SAE – PERF 1.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Je maîtrise le niveau 6a en tête et à vue sur SAE à corde	☐	☐

Niveau et expérience : Expériences en SAE - PERF-1.2	Je m'évalue	Validation du cadre
J'ai grimpé en SAE à corde pendant au moins 6 mois à raison d'une séance hebdomadaire, ou un temps d'au moins 50 heures	☐	☐



Tableau d'expérience

**Le pratiquant doit établir une liste de 10 voies en SAE
de niveau minimum 6a réalisées en tête et à vue**

Date	Lieu	Niveau de la voie	Validation du cadre



Attestation de niveau perfectionné en Escalade sur SAE

Je soussigné(e)

Titulaire du brevet de :

Atteste, à ce jour, que le titulaire de ce livret maîtrise les compétences du **niveau Perfectionné en escalade sur SAE**, lui permettant d'organiser sa pratique pour progresser techniquement ou physiquement.

Le titulaire de ce livret peut poursuivre sa formation vers le niveau spécialisé en SAE, et/ou entrer en **formation d'initiateur en escalade sur SAE**

Fait à

le

Signature du cadre habilité

Cachet du club

Compétences spécifiques aux SNE

Niveau et expérience – Niveau de pratique en SNE – PERF 1.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Je maîtrise le niveau 6a en tête et à vue sur SNE équipé d'une longueur	☐	☐

Niveau et expérience – Expériences en SNE – PERF 1.2	Je m'évalue	Validation du cadre
J'ai grimpé au moins 10 voies de niveau minimum 6a en tête et à vue	☐	☐

Techniques et sécurité : Compétences spécifiques aux SNE – PERF 2.3		
Connaissances	Je m'évalue	Validation du cadre
Je suis capable de réaliser le nœud de pêcheur double pour créer un anneau de corde	☐	☐
Je sais confectionner un nœud autobloquant (Machard, Machard français, ou Prussik)	☐	☐
Compétences	Je m'évalue	Validation du cadre
1. Je prépare ma sortie en falaise		
Je sais utiliser et interpréter les indications d'un topoguide (accès, secteurs, voies, équipement...)	☐	☐
Je m'assure que tous les paramètres de sécurité sont réunis (météo, moyen de communication, niveau des voies, matériel adapté)	☐	☐
Je connais la procédure d'alerte des secours, et les numéros de téléphones dédiés : le 112 (numéro d'urgence européen), le 18 (pompiers), le 15 (SAMU), et, le cas échéant, les numéros des acteurs locaux du secours en paroi (PGHM, CRS Montagne, SDIS)	☐	☐
Je sais confectionner une trousse de premiers secours et j'en apporte une lors de mes sorties	☐	☐

2. Je gère ma séance en falaise en toute sécurité :		
A mon arrivée sur un site d'escalade, je prends le temps nécessaire pour bien repérer les voies qui me correspondent	☐	☐
En fonction de son équipement, je suis capable de reconnaître si une voie est engagée ou non	☐	☐
Si pour diverses raisons, je ne peux pas poursuivre l'ascension d'une voie, je connais les techniques de réchappe et j'ai prévu le matériel nécessaire pour cela	☐	☐
Les 2 points du relais d'une voie doivent toujours être reliés par des éléments normés et en bon état. Si ce n'est pas le cas, je connais la technique à utiliser pour sécuriser le relais à l'aide d'un anneau de corde dynamique et de mousquetons de sécurité	☐	☐
Je maîtrise les différentes techniques pour passer ma corde en moulinette dans le relais en vue de ma descente	☐	☐
Je connais la technique (dite du « téléphérique ») pour récupérer mes dégaines à la descente	☐	☐

3. Je maîtrise la technique de descente en rappel :

Si pour diverses raisons (frottements, relais non équipé pour la moulinette...), il n'est pas possible de descendre en moulinette, je connais la technique pour descendre en rappel	☐	☐
Je sais m'auto-assurer au relais à l'aide d'une longe en corde dynamique	☐	☐
Je sais placer ma corde d'assurage en situation de rappel, dans les composants du relais où cela est possible (anneau dédié, maillon rapide)	☐	☐
Je réalise des demi-nœuds de pêcheur double aux extrémités libres de ma corde d'assurage, pour palier au cas où elle serait trop courte	☐	☐
Je sais installer un nœud autobloquant sur ma corde de rappel et le relier à mon baudrier	☐	☐
Je sais comment installer mon frein d'assurage (fonction « descendeur ») sur la corde pour descendre en rappel	☐	☐
Avant de me délonger du relais pour entamer la descente, je vérifie bien que mon nœud autobloquant est efficace, et qu'il est correctement relié à mon baudrier, comme mon descendeur	☐	☐
Je connais la position à adopter pour descendre en rappel, et je la garde jusqu'à l'arrivée au sol	☐	☐
Je sais remonter sur un rappel avec deux systèmes autobloquants reliés à mon baudrier	☐	☐

Prévention et environnement : Matériel en autonomie – PERF 3.1	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais les Équipements de Protection Individuelle (EPI) nécessaires sur SNE	☐	☐

Prévention et environnement : Comportement en autonomie – PERF 3.2	Je m'évalue	Validation du cadre
Je n'hésite pas à abandonner du matériel pour assurer ma sécurité	☐	☐
Je n'hésite pas à renoncer en fonction d'une difficulté trop importante	☐	☐
Je n'hésite pas à renoncer en fonction de la météo	☐	☐
Je n'hésite pas à renoncer en fonction de mon état de forme et/ou de celui de mon partenaire	☐	☐

Prévention et environnement : Environnement de pratique – PERF 3.3	Je m'évalue	Validation du cadre
Je connais les différents types de roche (granite, gneiss, calcaire, quartzite, grès, conglomérat...), et je sais différencier leurs qualités (résistances mécaniques supposées)	☐	☐
Je connais les différents types d'ancrages à demeure normés (broches scellées et goudjons à auto-expansion). Je connais leurs résistances théoriques (2500 daN en cisaillement et 1500 daN à l'arrachement), et je sais reconnaître un équipement vétuste	☐	☐
Avant chaque sortie, je vérifie : la météo, l'efficacité des moyens de communication, le niveau des voies accessibles, le matériel nécessaire	☐	☐
Je suis capable de localiser une falaise de différentes façons, via un topoguide papier ou numérique, une carte topographique, ou à l'aide d'un GPS, et de m'y rendre en respectant les accès autorisés	☐	☐



Tableau d'expérience

**Le pratiquant doit établir une liste de 10 voies en SNE
de niveau minimum 6a réalisées en tête et à vue**

**Attention ! Pour l'entrée en formation d'initiateur d'escalade sur SNE, le niveau des 10
voies à réaliser est 6b.**

Date	Lieu et nom de la voie	Niveau de la voie	Validation du cadre



Attestation de niveau perfectionné en Escalade sur SNE

Je soussigné(e)

Titulaire du brevet de :

Atteste, à ce jour, que le titulaire de ce livret maîtrise les compétences du **niveau Perfectionné en escalade sur SNE**, lui permettant de pratiquer l'escalade sur tout type de site naturel équipé d'une longueur, en autonomie, de choisir et de préparer ses sorties, et de les adapter à son niveau technique et physique.

Le titulaire de ce livret peut poursuivre sa formation vers les différents niveaux spécialisés sur SNE.

S'il a produit une liste de 10 voies réalisées dans le niveau 6b, le titulaire de ce livret peut entrer en formation d'initiateur d'escalade sur SNE.

Fait à

le

Signature du cadre habilité

Cachet du club



MEMO Secours et Assurance

112

Un numéro unique en France et Europe

SMS : 114

CRS 6 Saint-Laurent-du-Var : 04.93.19.34.88

PGHM Saint-Sauveur-sur-Tinée : 04.93.02.01.17

Procédure d'appel des secours :

- Mettre et se mettre en sécurité
- Faire un premier bilan de la victime
- Appel des secours (112)
- Informer « accident en montagne »

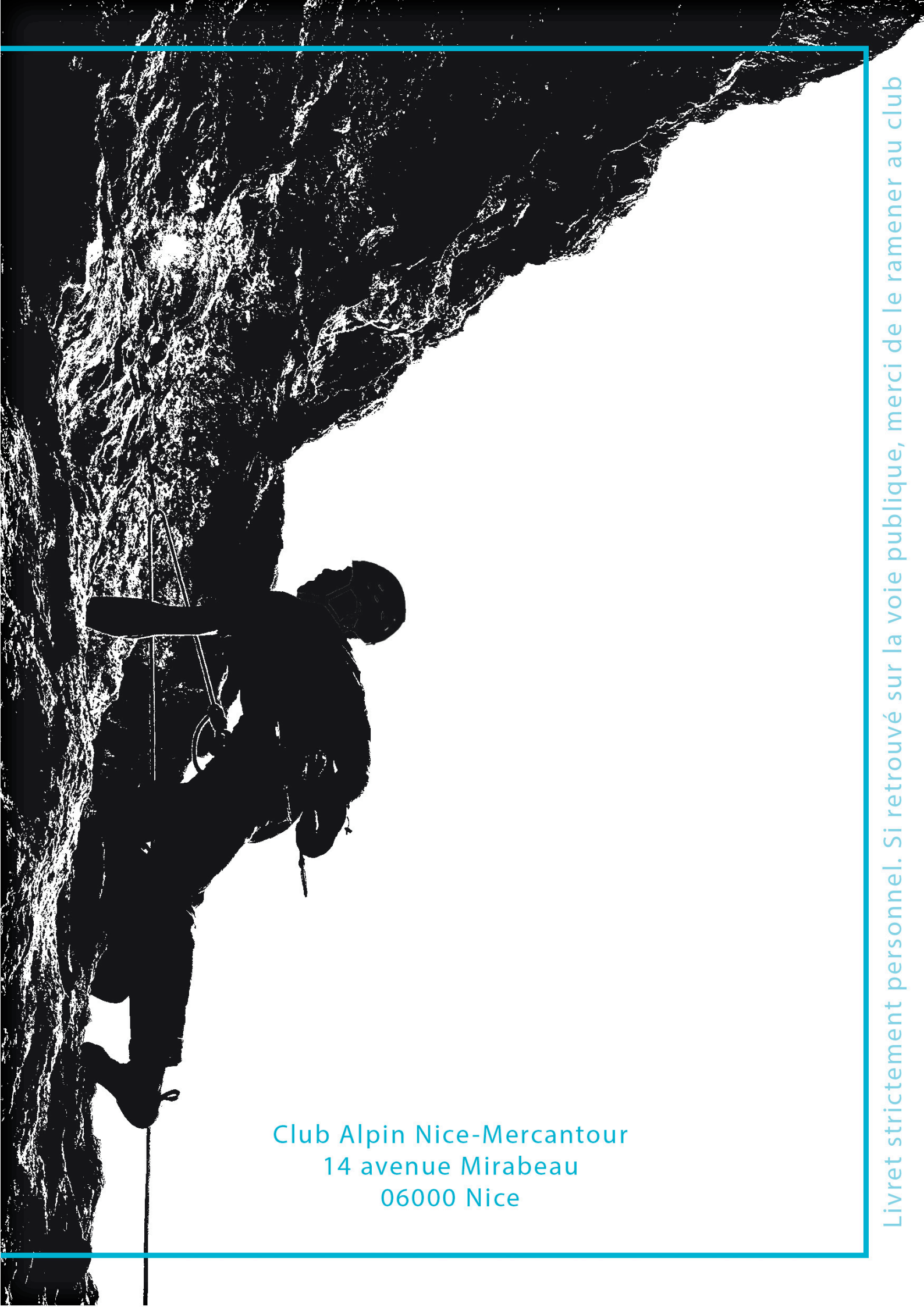
Assurance MUTUAIDE

En cas de rapatriement : **01.55.98.57.98**

- Transmettre le numéro de licence de la victime
- Transmettre le téléphone et l'adresse pour joindre la victime
- Donner au médecin de MUTUAIDE l'autorisation d'accéder aux données médicales de la victime

En cas d'hospitalisation :

- La victime avance les frais médicaux et transmet à MUTUAIDE dans les 24h suivant l'accident
- Factures originales des frais médicaux
- Attestation de refus de prise en charge émise par l'organisme payeur
Pour tous les autres incidents, vous avez 15 jours pour le déclarer à MUTUAIDE.



Club Alpin Nice-Mercantour
14 avenue Mirabeau
06000 Nice

Livret strictement personnel. Si retrouvé sur la voie publique, merci de le ramener au club