

Autonomie SAE

"Je grimpe en autonomie sur SAE en moulinette et j'assume en tête."

Date	Nom	Prénom	Club et Groupe	Non Validé	
				Validé	
<p>Prérequis : Avoir validé le Passeport Blanc ("Je grimpe en moulinette, <u>sous surveillance</u>.").</p> <p>Déroulement du test :</p> <p>Proposer 4 blocs faciles variés</p> <p>Proposer 2 voies de niveau 4 où le pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grimpe, se fait bloquer en haut et redescend en moulinette <p>Proposer 3 voies variées de niveau 5c où le pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assure une première fois son partenaire en moulinette (5 tps) - Pare (départ) et assure son partenaire en tête, feine et arrête une chute de façon dynamique. - Assure son partenaire en tête, le bloque en haut de voie et le redescend. 					
Critères de réussite :				Non	Oui
<u>Enchaînement de 3 blocs variés</u>					
Lecture, réalisation proche de sa limite, réception, prévenir de son essai					
Sollicite un pareur si besoin et pare ses partenaires si nécessaire					
<u>Enchaînement de 2 voies "en moulinette"</u>					
Réalisation des techniques dans les règles (nœud de huit + nœud d'arrêt)					
Autocontrôle, sollicitation de l'assureur					
Communication avec le partenaire					
Equilibré et relâché lors des descentes					
Préparation de la corde, noeud d'arrêt, mise en place du système d'assurage					
Maîtrise de l'assurage en moulinette (en 5 temps)					
Maîtrise de l'assurage en tête (placement, gestion du "mou", vigilance)					
Freiner des chûtes de façon dynamique, anticipation					
Vérifier, que le mousquetonnage soit correct (ttes les dégaines, bon sens)					
Vérifier, la mise en place de la moulinette sur un relai pré-installé					
Lover une corde					
Echauffement et étirement					
Maîtrise de ses émotions et contrôle de ses réactions					
Respect des autres, de leur concentration, propreté du lieu					
Prendre soin du matériel collectif, vérification, rangement					
Vigilance à l'environnement : zone de réception, dangers potentiels...					

Il faut 3 blocs et 3 voies sur 4 réalisés et « Oui » coché partout pour obtenir le test.

<p>Technique de sécurité non maîtrisée : si l'un des points est repéré, le grimpeur ne peut pas obtenir son passeport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Non réalisation - Réalisation non efficace - Oubli d'un point important - Hésitations, temps de réflexion importants - Absence de contrôle - Absence feu vert cadre - Comportement inadapté - ...
---	--