



## Sécurité en Escalade

**Nom de l'élève :** \_\_\_\_\_

**Classe :** \_\_\_\_\_

		OBJET	CRITERES	DESCRIPTION
GRIMPEUR	Mettre son baudrier	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes dans les sangles</li> <li>- Pontet devant</li> <li>- Ceinture au-dessus des hanches</li> <li>- Pas de vrille dans les sangles</li> <li>- Boucles serrées</li> </ul>		
	S'encorder	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nœud en 8</li> <li>- Passage dans le pontet</li> <li>- Double nœud de 8</li> <li>- Au max. 1 main entre nœud et pontet</li> <li>- Bout de 15cm qui dépasse</li> </ul>		
	Communiquer	- Connaissance des ordres : « prêt », « parti », « sec », « mou », relais »,...		
	Descendre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes fléchies</li> <li>- Pieds écartés</li> <li>- Mains dans le dos</li> </ul>		
ASSUREUR	Mettre son descendeur et le mousqueton	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « Oreille » vers la gauche (tunnel apparent)</li> <li>- Petit œil en bas, et dans le mousqueton</li> <li>- Corde enfilée dans le descendeur et dans le mousqueton</li> <li>- Vis du mousqueton serrée</li> </ul>		
	Assurer en « 4 temps »	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Main droite en bas/main gauche en haut</li> <li>- Main D. tire vers le haut et amène en bas</li> <li>- Main G. au-dessus de main D. puis inverse puis Main G. en haut</li> <li>- Descendeur toujours vers le haut</li> <li>- Regard vers le grimpeur</li> </ul>		
	Se positionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le tapis (près de la paroi)</li> <li>- Légèrement décalé par rapport à l'axe d'ascension</li> <li>- Jambes écartées</li> </ul>		
	Faire descendre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corde placée à gauche</li> <li>- Les 2 mains se succèdent en montant</li> <li>- Ne pas donner d'à-coups et ne pas balancer</li> </ul>		
GRAND EN	Conseiller	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider à trouver des prises</li> <li>- Veiller au respect des règles de sécurité</li> <li>- Encourager (ne pas crier)</li> </ul>		
	Double-assurance en descente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les 2 mains sur le brin</li> <li>- Mains se succèdent en montant</li> </ul>		

# Evaluation de la sécurité en ESCALADE

Classe : \_

Rôle	Grimpeur				Assureur			Ange gardien			
	Actions	Mettre son baudrier	S'encorder	Communiquer	Descendre	Mettre son descendeur Et mousqueton	Assurer en 4 temps	Se positionner	Faire descendre	Communiquer	Assurance
Nom    Prénom											

Légende : A = acquis, EA = en cours d'acquisition, NA = non acquis