

Filière

Age

Initiation à perfectionnement

Entraînement

Cours

	6-8ans		9-12ans			13-18ans			10-15ans			15-20ans		14-18ans
	initiation	perf 1	initiation	perf 1	perf 2	initiation	perf 1	perf 2	Entr A	Entr B	Stonik	Entr A	Entr B	Stonik
Techniques d'escalade	Mettre seul son baudrier + nœud en huit + savoir assurer au grigri	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Savoir assurer correctement dans un gros dévers				Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
	Faire un rappel simple	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Yellow	Green						
	Rappel nœud français en haut	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Green						
	Remonter sur corde	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Green						
	Rappel nœud français en bas		Yellow		Yellow	Green		Yellow	Green					
	Assurer au réverso				Yellow	Green	Yellow	Green						
	Rappel reverso imperdable			Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green						
	Les nœuds de jonction				Yellow	Green		Yellow	Green					
	Passage de tête à moulinette					Yellow		Yellow	Green					
	Grimper en tête et faire son relai					Yellow		Yellow	Green					
	Voies de 2 longueurs et rappel fractio							Yellow	Green					
Divers	Etre très motivé pour grimper beaucoup (blocs et voies)				Green			Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Savoir s'échauffer et s'étirer seul				Yellow		Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Green
	Savoir gérer sa séance avec un chrono									Yellow	Green		Yellow	Green
	Renfo muscu avec outils spécifiques									Yellow	Green		Yellow	Green
	Participer à un stage falaise				Yellow		Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green
	Participer à une compétition prov.		Yellow		Yellow	Green		Yellow	Green	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green
Niveau en escalade	Grimper en haut du mur sans pause	Yellow	Green	Yellow			Yellow							
	3+ à vue	Yellow	Yellow	Yellow			Yellow							
	4 à vue		Yellow	Yellow	Green		Yellow							
	4+ à vue		Yellow	Yellow	Green		Yellow	Green						
	5a à vue			Yellow	Yellow	Green		Yellow						
	5b à vue				Yellow	Yellow		Yellow	Green					
	5c à vue					Yellow	Yellow	Green	Yellow			Yellow	Green	
	6a à vue					Yellow		Yellow	Green	Green		Yellow	Green	
	6b à vue							Yellow	Green	Green		Yellow	Green	
	6c à vue								Yellow	Green	Green	Yellow	Green	
	7a à vue									Yellow	Green	Yellow	Green	Green
	plus que 7a à vue										Yellow	Green	Green	Green
	Niveau après travail										6b/c			7a+/b

Prérequis

Objectifs

6b/c

7a+/b

Techniques d'escalade

Divers

Niveau en escalade