

Filière

Initiation à perfectionnement

Entraînement

Age

Cours

6-8ans	9-12ans			13-18ans			10-15ans		10-13ans	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

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	Green
Savoir assurer correctement dans un gros dévers				Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
Faire un rappel simple	Yellow	Green		Yellow	Green	Green	Yellow	Green	Green						
Rappel nœud français en haut	Yellow	Yellow		Yellow	Green	Green	Yellow	Green	Green						
Remonter sur corde	Yellow	Yellow		Yellow	Green	Green	Yellow	Green	Green						
Rappel nœud français en bas		Yellow		Yellow	Yellow	Green		Yellow	Green						
Assurer au reverso				Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green						
Rappel reverso imperdable				Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green						
Les nœuds de jonction				Yellow	Yellow	Green	Yellow	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
Savoir gérer sa séance avec un chrono										Yellow	Yellow	Green		Yellow	Green
Renfo muscu avec outils spécifiques										Yellow	Yellow	Green		Yellow	Green
Participer à un stage falaise						Yellow			Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green
Participer à une compétition prov.		Yellow			Yellow	Yellow			Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green

Niveau en escalade

Grimper en haut du mur sans pause	Yellow	Green		Yellow											
3+ à vue	Yellow	Yellow		Yellow											
4 à vue		Yellow		Yellow	Green										
4+ à vue		Yellow		Yellow	Yellow										
5a à vue				Yellow	Yellow	Green									
5b à vue					Yellow	Yellow	Green		Green						
5c à vue						Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow		Green			
6a à vue						Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Yellow			
6b à vue							Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
6c à vue								Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
7a à vue									Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
plus que 7a à vue										Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Niveau après travail												6b/c			7a

Prérequis

Objectifs