

Filière  
Age

initiation, technique de falaise, sportive

Entrainement

	6-8ans		9-12ans				13-18ans				min 12 ans	min 12 ans		
	initiation	filière confirmé	initiation	filière technique falaise	Filière technique falaise niveau confirmé	filière sportive	filière sportive niveau confirmé	initiation	filière technique falaise	Filière technique falaise niveau confirmé	filière sportive	filière sportive niveau confirmé	Stonik	Stonik confirmé
Techniques sécuritaires	Mettre seul son baudrier + nœud en huit + savoir assurer au qrigri	O	P	O	P	P	P	P	O	P	P	P	P	P
	Savoir assurer correctement dans un gros dévers				O	P	O	P		O	P	O	P	P
	Faire un rappel simple	O	P	O	P	P			O	P	P			
	Rappel nœud auto-bloquant en haut	O	O	O	P	P			O	P	P			
	Remonter sur corde	O	O	O	P	P			O	P	P			
	Rappel nœud français en bas		O		O	P				O	P			
	Assurer au réverso en moulinette		O	O	P	P	P	P	O	P	P	P	P	P
	Introduction aux différents systèmes d'assurage		O	O	O	P	O	P	O	O	P	O	P	P
	Rappel reverso imperdable			O	O	P			O	O	P			
	Les nœuds de jonction				O	P				O	P			
	Clippage de dégaines	O	O	O	O	P	O	P	O	O	P	O	P	P
	Clipper la corde dans les dégaines	O	O	O	O	P	O	P	O	O	P	O	P	P
	Passage de tête à moulinette				O	O	O	O		O	P	O	O	P
	Assurer un premier de cordée au qrigri			O	O	P	O	P	O	O	P	O	P	P
	Grimper en tête et faire son relai					O					O			
Voies de 2 longueurs et rappel fractionné					O					O				
Techniques sportives	Etre très motivé pour grimper beaucoup (blocs et voies)				P	P	P			P	P	P	P	P
	Savoir s'échauffer et s'étirer seul				O	O	P			O	O	P	P	P
	Savoir gérer sa séance avec un chrono						O	O			O	O	O	P
	Renfo muscu avec outils spécifiques						O	O			O	O	O	P
	Participer à un stage falaise			O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	P
Participer à une compétition prov.		O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	P	
Niveau en escalade	Grimper en haut du mur sans pause	O	P	O					O					
	3+ à vue	O	O	O					O					
	4 à vue		O	O	P				O					
	4+ à vue		O	O	O				O	P				
	5a à vue		O	O	O	P			O	O				
	5b à vue			O	O	O	P		O	O	P			
	5c à vue				O	O	O			O	O	P		
	6a à vue					O	O	P		O	O	O		
	6b à vue					O	O	O			O	O	P	P
	6c à vue						O	O			O	O	O	O
	7a à vue							O			O	O	O	P
plus que 7a à vue											O	O	O	
Niveau après travail														

Prérequis = P

Objectifs = O

P= 6c/7a

P = 7a+/b