

Techniques sécuritaires

Filière Age	Cours	initiation, technique de falaise, sportive										Entrainement				
		6-8ans		9-12ans					13-18ans					8-12 ans	min 12 ans	min 12 ans
		initiation	filière niveau 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	Mini Stonik	Stonik	Stonik confirmé
Mettre seul son baudrier + nœud en huit + savoir assurer au grigri	O	P	O	P	P	P	P	O	P	P	P	P	P	P	P	P
Geste d'assurage en 4 temps	O	P	O	P	P	P	P	O	P	P	P	P	P	P	P	P
Savoir assurer correctement dans un gros dévers				O	P	O	P		O	P	O	P		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 auto bloquant en bas		O		O	P				O	P						
Assurer au réverso en moulinette		O	O	P	P	P	P	O	P	P	P	P		P	P	
Introduction aux différents systèmes d'assurage		O	O	O	P	O	P	O	O	P	O	P		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	O	P	P	
Clipper la corde dans les dégaines	O	O	O	O	P	O	P	O	O	P	O	P	O	P	P	
Passage tête à moulinette				O	O	O	O		O	O	O	O		O	O	
Assurer un premier de cordée au grigri			O	O	O	O	O	O	O	P	O	P		O	O	
Grimper en tête				O	O		O		O	O		O	O	O	P	
Savoir équiper un relai				O	O				O	P						
Situations à risques					O		O			O		O		O	O	
Voies de 2 longueurs et rappel fractionné					O					O						
Méthodes d'auto-assurage					O					O						
Techniques d'assistance à une victime					O					O						

Techniques sportives

Etre très motivé pour grimper beaucoup (blocs et voies)					P	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	P	P
Participer à une compétition prov.		O			O	O	O	O		O	O	O	O	O	P	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	P				O	P					
5c à vue				O	O	O				O	O	P				
6a à vue					O	O	P			O	O	O		P		
6b à vue					O	O	O				O	O	P	O	P	
6c à vue						O	O				O	O	O	O	O	
7a à vue							O					O	O	O	O	P
plus que 7a à vue													O	O	O	O
Niveau après travail														P=	P= 6b/c	P =7a+/b

Prérequis = P

Objectifs = O