

# Évaluation Escalade



Cette grille d'évaluation permet à chacun de faire le point sur ses acquisitions techniques. Comme un pilote avant le décollage, on vérifie que tous les voyants sont au vert avant d'encadrer un groupe. Indispensable pendant l'apprentissage, cette auto-évaluation sera utile avant chaque saison pour s'assurer que les points essentiels n'ont pas été oubliés.

**A = acquis ; V = vu, mais pas encore maîtrisé ; N = non acquis ou jamais abordé en formation.**

## L'équipement

A V N

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Quels sont les différents types de cordes ?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quelles sont les différentes cordes dynamiques ?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quelles sont les fragilités d'une corde ?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment contrôler une corde et l'entretenir ?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment plier et porter une corde à simple ?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment plier et porter une corde à double ?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quels sont les différents types de mousquetons ?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment confectionner un nœud de sangle en polyamide ?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quel nœud utiliser pour relier une corde ou une cordelette ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment porter les anneaux de buste ?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## L'encordement

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Quel nœud utiliser pour s'encorder ?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment s'encorder correctement sur un harnais ?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pourquoi se contrôler entre partenaires ?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment bien positionner un mousqueton ?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment bien mousquetonner la corde ?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quelles sont les bonnes techniques de mousquetonnage ?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qu'implique une chute ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment limiter la force de choc lors de la chute du premier ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qu'est-ce que l'effet poulie ?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Les voies d'une longueur

- |   |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Quelle attitude doit adopter l'assureur ?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment assurer avec un appareil sans système autofreinant ?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment assurer avec un appareil autofreinant ?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand l'assureur doit-il s'autoassurer ?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quelles précautions prendre avant de mettre en place une moulinette ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment mettre en place une moulinette ?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment mouliner son compagnon de cordée ?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comment récupérer les dégaines en moulinette ?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



### Le relais

- Comment protéger rapidement un relais ?
- Comment protéger un relais avec un point de renvoi éloigné ?
- Comment faire en arrivant devant un relais équipé ?
- Comment relier deux points d'assurage ?
- Comment réaliser une triangulation monodirectionnelle ?
- Comment réaliser une triangulation directionnelle ?
- Comment utiliser les amarrages naturels ?
- Comment placer les coinçeurs à câbles ?
- Comment placer les coinçeurs à cames ?
- Que faire quand il n'y a pas de relais ?
- Comment faire un relais en terrain d'aventure ?



### Les voies de plusieurs longueurs

- Comment se vacher correctement au relais ?
- Comment assurer le ou les seconds de cordée ?
- Comment gérer l'arrivée du second au relais ?
- Comment organiser le relais pour grimper en réversible ?



### Le rappel

- Comment préparer la descente en rappel ?
- Quel nœud utiliser pour relier deux cordes ?
- Comment poser un rappel ?
- Comment installer son autobloquant et son descendeur ?
- Comment confectionner un nœud autobloquant (français ou Machard) ?
- Comment rappeler les cordes ?
- Comment enchaîner une série de rappels ?



### Astuces et dépannages

- Comment bloquer une moulinette ?
- Comment mouliner un second de cordée sur un demi-cabestan ?
- Comment mouliner un second sur une plaquette ?
- Comment descendre sur un rappel en tension ?
- Que faire en cas de perte de son appareil d'assurage ?
- Comment aider son second dans un pas difficile ?
- Comment remonter sur une corde fixe ?
- Peut-on sécuriser un rappel depuis le bas ?
- Comment descendre sur un rappel abîmé ?
- Comment franchir un nœud sur un rappel abîmé ?
- Comment porter assistance à un compagnon bloqué sur un rappel ?
- Comment descendre sur deux points non reliés en restant autoassuré ?
- Que faire en cas de rappel bloqué ?



### Notes et commentaires

---

---

---

---