

Prénom :

Carnet Escalade

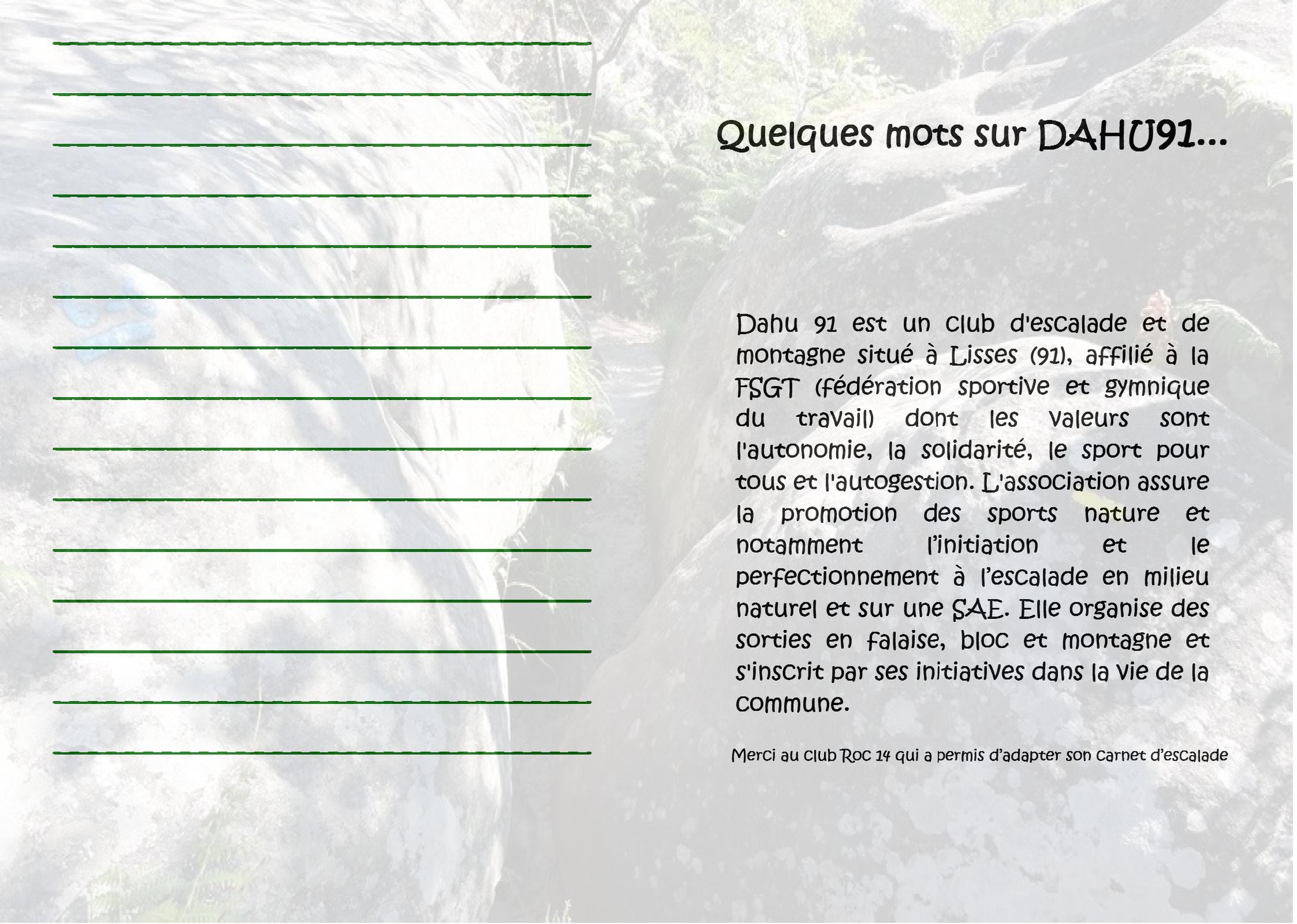
Mousqueton **jaune**

Mousqueton **orange**

Mousqueton **bleu**

Mousqueton **rouge**





Quelques mots sur DAHU91...

Dahu 91 est un club d'escalade et de montagne situé à Lisses (91), affilié à la FSGT (fédération sportive et gymnique du travail) dont les valeurs sont l'autonomie, la solidarité, le sport pour tous et l'autogestion. L'association assure la promotion des sports nature et notamment l'initiation et le perfectionnement à l'escalade en milieu naturel et sur une SAE. Elle organise des sorties en falaise, bloc et montagne et s'inscrit par ses initiatives dans la vie de la Commune.

Merci au club Roc 14 qui a permis d'adapter son Carnet d'escalade

Mousqueton jaune



Module vocabulaire de grimpeur :

- Je sais ce qu'est un mousqueton à vis
- Je sais ce qu'est un système d'assurance
- Je sais ce qu'est un pontet
- Je sais ce qu'est un relais
- Je connais le nom du nœud pour m'encorder

Module sécurité :

- Je sais mettre mon baudrier
- Je sais m'encorder
- Je sais mettre mon système pour assurer
- Je fais la vérification mutuelle grimpeur-assureur
- Je sais assurer quelqu'un en moulinette et le faire descendre
- J'assure le grimpeur sans le quitter des yeux
- Je bloque la chute d'un grimpeur en moulinette
- Je sais retirer les cordes du mur en toute sécurité

Module niveau d'escalade :

- Je connais les bienfaits d'un échauffement
- Je grimpe au moins deux voies sans sec et jusqu'au sommet, en multi-couleurs
- Je sais grimper en moulinette et redescendre

Module manipulations :

- Je sais préparer ma corde au pied du mur
- Je sais lover une corde
- Je ne marche pas sur les cordes

Module bloc :

- Je sais parer
- Je sais désescalader
- Je sais sauter
- Je ne dépasse pas la ligne rouge

Mousqueton orange



Module vocabulaire de grimpeur :

- Je sais ce qu'est une dégaine
- Je sais ce qu'est un dièdre
- Je sais ce qu'est une dalle
- Je sais ce qu'est un dévers
- Je connais les principaux termes à utiliser pour communiquer entre l'assureur et le grimpeur

-
-
-
-
-

Module sécurité :

- Je prépare ma corde pour qu'elle file bien et vérifie son état et sa longueur
- Je sais m'équiper pour assurer en tête
- Je vérifie le nœud du grimpeur
- Je pare avant la première dégaine
- Je fais attention au risque de retour au sol avant la 3^{ème} dégaine
- Je vérifie le système d'assurage de l'assureur
- Je clippe les dégaines dans le bon sens et insère la corde correctement
- Je chute en tête juste au-dessus d'une dégaine
- Je fais attention à ne pas positionner mon pied entre la corde et le mur

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Module niveau d'escalade :

- Je grimpe deux voies en tête en multi-couleurs ou en niveau 4



Module manipulations :

- Je sais passer la corde dans le relais
- Je sais utiliser une longe



Module bloc :

- Je fais une traversée du mur en multi-couleurs sans retour au sol



Mousqueton rouge



Module vocabulaire de grimpeur :

Je sais ce qu'est une couenne

Je sais ce qu'est un maillon rapide

Je sais ce qu'est une vache

Je sais ce qu'est le Dülfer

Module sécurité :

Je mousquetonne en position de moindre effort

J'assure une chute de manière dynamique

Je sais dans quel cas faire un nœud
en bout de corde

Je fais une chute les pieds au-dessus du
dernier point

Module niveau d'escalade :

Je grimpe en tête une voie cotée 5c

Module manipulations :

Je sais faire la manipulation de haut de voie pour
grimper des voies d'une longueur en extérieur

Module bloc :

Je sais créer et grimper un parcours bloc avec au
moins une partie en dévers

Mousqueton bleu



Module vocabulaire de grimpeur :

- Je sais ce qu'est une Carre externe/interne
- Je sais ce qu'est une réglette
- Je sais ce qu'est un croisé de mains
- Je sais ce qu'est un bac
- Je sais ce qu'est une inversée

-
-
-
-
-

Module sécurité :

- Je sais assurer une chute 50 cm au-dessus de la dégainé
- Je sais chuter 50 cm au-dessus de la dégainé

-
-

Module niveau d'escalade :

- Je grimpe en tête une voie mono-couleur en dalle
- Je grimpe en tête une voie mono-couleur verticale
- Je grimpe en tête une voie mono-couleur dont une part dans le dévers

-
-
-

Module manipulations :

- Je sais faire une remontée sur corde

-

Module bloc :

- Je fais toute la traversée du mur en multi-couleurs
- J'enchaîne deux voies mono couleur sans retour au sol

-
-