



Club Viennois de Haute Montagne

Validation des connaissances pour grimper en moulinette

Nom et Prénom du candidat :

Nom(s) et Prénom(s) du(ou des) contrôleur(s), avec initiales :

<u>Je m'engage à, et je connais les règles de sécurité de base</u>	validé par (initiales)	date
Je sais mettre et régler mon baudrier		
Je sais m'encorder (où il faut) avec un nœud de 8 + nœud d'arrêt		
Je connais et maîtrise l'utilisation de mon système d'assurage et du mousqueton à vis (que je place sur mon pontet)		
Je pratique la <u>vérification croisée</u> avec mon partenaire : encordement installation du système d'assurage, préparation de la corde....		
J'assure avec vigilance mon partenaire : l'observer, anticiper à bon escient pour donner et reprendre du mou.....		
Je respecte les fondamentaux d'assurage : je ne lâche jamais le brin du « bas », je maîtrise la descente à allure modérée		
En tant qu'assureur, je ne me place pas dans le couloir de chute, ni trop loin du mur, et je n'assure pas assis		
Je prends en considération les éventuelles remarques de mon partenaire ou de qui que ce soit de plus compétent que moi		
Je communique avec mon partenaire		
Je connais la différence entre les baudriers 1 pontet et les baudriers 2 pontets		
Je sais m'encorder sur mon propre baudrier		

Dans le cas où certaines de ces compétences seraient à améliorer ou à consolider, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un référent !

Prochaine étape : la formation Grimpe en tête, dont les prérequis sont les suivants :

- Savoir grimper un 5C en moulinette
- Avoir fait des exercices de passage de corde dans les dégaines

Date de validation et signatures du(ou des) contrôleur(s) et du candidat :