



**fédération française
des clubs alpins
et de montagne**

Nom : Numéro de licence :
Prénom :

	Auto-évaluation	Evaluation cadre
Connaissances		
Je connais le règlement intérieur d'utilisation de la SAE		
Je connais le matériel que j'utilise pour grimper		
Je connais le système de cotation des voies.		
Je connais quelques points de réglementation relatifs aux SAE, notamment celui concernant les tapis		
Je connais les termes précis qui me permettront de communiquer avec mon partenaire		
Je connais les composants de la chaîne d'assurage.		
Je connais ce qu'est une dégaine, son utilité ainsi que son utilisation.		
Je connais la signification des indications inscrites sur le matériel notamment celles concernant la résistance		
Je connais ce qu'est un relais chaîné, son utilité ainsi que son utilisation.		
Comportement		
J'interviens si je constate une mauvaise manipulation d'une tierce personne		
Je m'informe du niveau et des compétences de mon partenaire		
Savoir-faire assurer		
Je sais mettre mon baudrier et ajuster ses réglages pour qu'il soit au plus près du corps.		
Je fais un nœud en bout de corde		

Je sais passer la corde correctement dans le frein d'assurage, je vérifie la fermeture du mousqueton de sécurité reliant le frein d'assurage à l'anneau central du baudrier		
Je sais utiliser mon système d'assurage		
Je pratique l'auto contrôle avec mon partenaire.		
Je sais assurer mon partenaire en moulinette, comme en tête, de manière autonome		
Je sais me placer et agir pour parer une chute avant le premier point, je connais le "couloir de chute" et je me place en fonction		
Je sais comment me placer en fonction de la position du grimpeur		
Je sais donner de la corde rapidement et suffisamment pour la mousquetonner en coordonnant cette action par un pas en avant		
Je sais adapter la tension de la corde et l'assurage en fonction du niveau du grimpeur et anticiper le risque de chute		
Je suis capable de reprendre rapidement de la corde dans mon frein d'assurage tout en reculant		
Je sais assurer de manière dynamique – Je suis capable d'anticiper une chute		
Je sais descendre le grimpeur en sécurité et le stopper au cas où.		
Savoir –faire grimper		
Je sais mettre mon baudrier et ajuster ses réglages pour qu'il soit au plus près du corps		
Je fais un nœud en bout de corde		
Je sais m'encorder avec un nœud de huit tressé suivi d'un nœud d'arrêt dans les points d'encordement du baudrier		
Je pratique l'auto contrôle avec mon partenaire		
Je suis capable de grimper en tête de façon autonome		
Je pense à indiquer à mon assureur la place qu'il doit prendre pour m'assurer afin de pouvoir mousquetonner facilement la corde au premier ancrage		
Je sais mousquetonner les dégaines dans le bon sens		
Je pense à mousquetonner toutes les dégaines		
Je sais que je ne dois pas mousquetonner à bout de bras et trouver une position d'équilibre pour mousquetonner		
Je connais la position adaptée lors de la descente en moulinette		
<input type="checkbox"/> J'ai lu et approuvé le règlement intérieur	Date :	Signatures :