Activité : **Escalade**  Nom : ……………… Prénom : …………. Classe : …………..





**Mon Permis de Grimper (en moulinette)**

**Qu’est-ce que le « permis de grimper » ?**

Le permis de grimper est obligatoire pour avoir le droit de grimper en haut d’une voie. Il est le garant de la capacité de chacun à respecter les consignes et les règles fondamentales de sécurité régissant l’escalade. Il concerne aussi bien le grimpeur que l’assureur.

**Comment obtient-on le « permis de grimper » ?**

Pour obtenir le « permis de grimper », **il faut s’auto évaluer**, valider un maximum de compétences, et **faire valider ensuite par l’enseignant les compétences acquises**

**Ce qu’il faut réussir pour obtenir le « permis de grimper » :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opérations à réaliser pour le GRIMPEUR | Auto Eval | Eval Enseignant |
| ☺ | ☹ | ☺ | ☹ |
| **Se préparer à grimper** | 1 | **Enlever ses bagues, gourmettes et autres bijoux.****S’attacher les cheveux.** |  |  |  |  |
| 2 | **Mettre et fermer correctement un baudrier.** |  |  |  |  |
| 3 | **Attacher la corde sur les points renforcés du baudrier (le pontet).** |  |  |  |  |
| 4 | **Faire un nœud en double 8 pour s’encorder.** |  |  |  |  |
| **Durant l’ascension** | 5 | **Communiquer avec l’assureur : termes adaptés.** |  |  |  |  |
| 6 | **Grimper uniquement sur sa voie.** |  |  |  |  |
| 7 | **Ne se servir que des prises prévues à cet effet** **(ne jamais utiliser les points d’ancrage)** |  |  |  |  |
| **Durant la descente** | 8 | **Communiquer avec l’assureur.** |  |  |  |  |
| 9 | **S’asseoir dans le baudrier.** |  |  |  |  |
| 10 | **Mettre les pieds à plat sur la paroi.** |  |  |  |  |
| 11 | **Ne pas tenir la corde.** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opérations à réaliser pour l’ASSUREUR | Auto Eval | Eval Enseignant |
| ☺ | ☹ | ☺ | ☹ |
| **Se préparer à grimper** | 1 | **Enlever ses bagues, gourmettes et autres bijoux.****S’attacher les cheveux.** |  |  |  |  |
| 2 | **Mettre et fermer correctement un baudrier.** |  |  |  |  |
| 3 | **Placer correctement le descendeur ou 8 et le mousqueton vissé.** |  |  |  |  |
| 4 | **Rester prêt à assurer (pieds décalés et attentif).** |  |  |  |  |
| **Durant l’ascension** | 5 | **Communiquer avec le grimpeur : termes adaptés.** |  |  |  |  |
| 6 | **Respecter les 5 temps de l’assurage.** |  |  |  |  |
| 7 | **Ne pas marcher ou s’emmêler dans la corde.** |  |  |  |  |
| **Durant la descente** | 8 | **Communiquer avec le grimpeur : termes adaptés.** |  |  |  |  |
| 9 | **Faire descendre le grimpeur régulièrement avec les 2 mains en dessous du Descendeur ou 8 (position de sécurité).** |  |  |  |  |
| 10 | **Etre stable et suffisamment avancé : avoir un pied sur le tapis et un sur le sol.** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Communication entre le **grimpeur** & **l’assureur** | Auto EVAl | Eval Enseignant |
| ☺ | ☹ | ☺ | ☹ |
| **Le grimpeur (avant de partir)** | **« Prêt ? »** |  |  |  |  |
| **L’assureur répond** | **« Vas-y ! »** |  |  |  |  |
| **Le grimpeur répond au moment de partir** | **« Parti ! »** |  |  |  |  |
| **Le grimpeur (pour que l’assureur reprenne la corde)** | **« Récupère ! »** |  |  |  |  |
| **Le grimpeur (pour que l’assureur donne de la corde)** | **« Du mou ! »** |  |  |  |  |
| **Le grimpeur (pour que l’assureur tende la corde, vite)** | **« Sec ! »** |  |  |  |  |