

Compétences à maîtriser pour l'escalade en moulinette

	Pour l'élève	Connaissances	Capacités	Attitudes
Assureur & Grimpeur	Je sais mettre mon harnais	Sens Taille Bouclage	Positionnement Ajustement Réglage	Rentrer les habits dans la ceinture
	Je connais et j'applique la communication obligatoire	Terminologies Chronologie de communication (montée & descente)		Concentration Calme
	Je ferme la chaîne d'assurage	Double encordement ou nœud d'arrêt en bout de corde	Réaliser les nœuds - double huit tricoté - nœud d'arrêt - queue d'vache Installer un frein	Concentration Vérification mutuelle
Grimpeur	Je m'encorde	Connaître le(s) point(s) d'encordement sur le harnais Nœud proche du harnais	Passer la corde dans les points d'encordement prévus Réaliser les nœuds - double huit tricoté - nœud d'arrêt	
	Je fais toujours vérifier mon encordement par le prof avant de grimper			Attendre le quitus du prof
	Maîtrise de la position de descente	Eloignement de la paroi	Jambes amortisseuses Appuis écartés (position assise)	Gérer ses émotions à faible hauteur Confiance dans le matériel
Assureur	J'installe le frein	Connaître la position et l'utilisation de l'outil choisi		
	J'assure	Propriété mécanique du frein (frottements)	Technique des 5 temps Placement près de la paroi	Vigilance Rigueur
	La descente	Propriété mécanique du frein (frottements)	Garde les 2 mains pour tenir la corde sous le frein Fléchir les jambes, s'asseoir dans le harnais et pieds décalés	Garder une vitesse lente et régulière (rassurer le partenaire)