

Pré requis pour les élèves

Compétences à maîtriser pour l'escalade en Tête (en complément des compétences à maîtriser pour l'escalade en moulinette)

	Pour l'élève	Connaissances	Capacités	Attitudes
Assureur & Grimpeur	Je vérifie l'équipement de mon équipier et de la cordée	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître la quantité de matériel pour le mousquetonnage et la descente - Connaître le point de renvoi en sommet de voie (type et nombre de mousqueton : fermés, semi-ouverts, croisés) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier et préparer le matériel (exemple : sens des mousquetons dans la sangle des dégaines) - Placer le matériel sur le harnais - Préparer la corde (délover) - Fermer la chaîne d'assurage 	<ul style="list-style-type: none"> - Laisser une vision dégagée des équipements (matériels et habits)
	Je connais et j'applique la communication obligatoire		Utiliser le protocole d'échanges	<ul style="list-style-type: none"> - Rester concentré et vigilant - Etre Calme
	Je ferme la chaîne d'assurage et prépare le matériel pour assurer	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les alternatives pour fermer la chaîne d'assurage : <ul style="list-style-type: none"> - double encordement ou - nœud en extrémité de corde d'assurage - Connaître les avantages et les modes d'utilisation de différents matériels pour servir de frein (<i>huit, plaquette, puit, panier, reverso...</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les nœuds <ul style="list-style-type: none"> - double huit tricoté sur harnais - nœud d'arrêt en extrémité de corde d'assurage - queue de vache - Installer un frein selon la recommandation du fabricant (notice ou information du prof). 	<ul style="list-style-type: none"> - Etre attentif à l'autre (vérification mutuelle) - Rester concentré et vigilant. Observer
	Pour l'élève	Connaissances	Capacités	Attitudes

Grimpeur	J'ai réalisé la voie en moulinette avec aisance et repérer des PME	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir décrire et visualiser la position corporelle au moment du mousquetonnage 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des formes corporelles économiques adaptées à la voie 	<ul style="list-style-type: none"> - Etre motivé pour grimper en tête
	J'ai testé le « vol » dans un atelier	Connaître la faculté d'absorption du <ul style="list-style-type: none"> - matériel - de l'action de l'assureur (assurage dynamique) 	<ul style="list-style-type: none"> - Repousser la surface grimpable (bassin en rétroversion) et s'amortir avec les pieds lors du contact avec le mur en fin de « vol ». Les bras équilibrent la chute et protégeront la tête en cas de non amortissement au niveau des jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Attendre le quitus du prof pour le test de « vol »
	J'ai réussi le test de mousquetonnage	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les placements économiques (bras tendus, alignement vertical de la ligne d'action, relâchement des segments libres, inspiration/expiration) - Connaître différentes méthodes avec les 2 mains (<i>en pince, avec le doigt majeur...</i>) - Connaître le risque du mousquetonnage en « N » quand les points d'assurage sont proches. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'équilibrer (si possible en PME) avant de mousquetonner - Clipper rapidement la corde dans le mousqueton libre - Passer la corde dans le bon sens dans la dégaine (le brin du grimpeur vers l'extérieur) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rester calme, répéter beaucoup les gestes pour les intégrer
	Je maîtrise le système de redescente (moulinette sur relais ouvert)	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir identifié le(s) connecteur(s) dans le(s)quel(s) on installera la corde en sommet de voie 	<ul style="list-style-type: none"> - Au sommet de la voie, passer sa corde dans le (les) connecteur(s) spécifiques - Se mettre en position assise dans le harnais 	<ul style="list-style-type: none"> - Rester concentré et vigilant. Observer - Etre précis
	Je sais me réceptionner lors d'un vol avant la première dégaine	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître l'éventualité d'une chute avec un retour au sol - Connaître la possibilité d'une aide en parade pour amortir le retour au sol - Estimer une hauteur autorisant un retour au sol - Repérer la surface de réception possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Repousser la surface de grimpe - Retomber au sol en amortissant avec les membres inférieurs 	

	Pour l'élève	Connaissances	Capacités	Attitudes
Assureur	Je sais effectuer la parade avant le 1 ^{er} mousquetonnage	Connaître le principe d'enchaînement de l'action de « parade » avec celle d'assurage avec corde	Maîtriser l'enchaînement « Parer/Assurer au frein » en étant capable de : - allonger les bras vers le bassin du grimpeur pour une éventuelle saisie accompagnée jusqu'au sol du « grimpeur – chuteur » - placer la corde dans les pouces dès le début de la progression en dissociant le brin vers le grimpeur de celui après le frein - se décaler après le 1 ^{er} mousquetonnage dans un couloir d'assurage distinct du couloir de chute du grimpeur et passer à l'assurage au frein	- Rester concentré et vigilant - Réactivité en cas de chute
	Je sais où me placer au fur et à mesure de l'ascension du premier de cordée	- Chronologie des différents placements à adopter (départ, progression dans la voie, sommet/descente de la voie) - Distinguer le couloir de chute, du couloir d'assurage	- Avant le 1 ^{er} mousquetonnage, ... cf § précédant ci-dessus - Se placer dans le couloir d'assurage tant que le grimpeur risque une collision avec son assureur au sol	- Rester concentré et vigilant
	Je sais donner du mou et le reprendre	- Connaître le grimpeur (<i>cran, niveau, motivation, expérience...</i>) - Tenir compte de ses besoins, de ses possibilités estimées	- Etre capable de distribuer : reprendre avec dextérité la longueur de corde utile au grimpeur - Avancer/Reculer en fonction de la crise de temps pour donner ou reprendre de la corde rapidement	- Anticiper - Etre réactif
	Je sais bloquer la chute du 1 ^{er} de cordée (test réussi)	- Connaître les différents blocages : - si risque de retour au sol, assurage sec - si pas de retour au sol estimé, assurage dynamique - Prendre en compte le relief du support grimpeable dans la distribution du mou - Connaître les principes de Physiques appliqués aux contraintes (effet poulie, force de choc, facteur de chute)	- Absorber le maximum d'énergie sans provoquer le retour au sol ou la rencontre de prises saillantes, de terrasses ou de reliefs. - Prendre en compte la différence de poids entre le grimpeur et l'assureur dans la gestion de la chute - Rester proche du mur (ou s'appuyer avec un appui pédestre)	- Anticiper - Etre réactif