

## Validation "Je grimpe en moulinette" :

je sais grimper et assurer un partenaire en moulinette de façon autonome

Nécessaire pour participer aux accès libres du CAF Moselle, tous les points suivants doivent être acquis au préalable :

<b>Préparation et rangement de la salle</b>	
Mise en place des tapis (début de séance)	
Rangement des tapis, utilisation des sangles	
Lovage des cordes	
Brossage des prises	

<b>Je m'équipe</b>	
Je mets et j'ajuste mon baudrier correctement	
Je connais les termes usuels pour communiquer avec mon partenaire	
Je vérifie la présence du nœud en bout de corde	
Je vérifie la bonne installation de la corde en moulinette	
Je m'encorde avec un nœud en huit et je sais le vérifier	
Je sais installer mon frein d'assurance	

<b>Je grimpe : le grimpeur</b>	
Je vérifie et fais vérifier mon nœud et l'installation du frein d'assurance	
Je vérifie qu'il n'y a pas de grimpeur dans la voie que je projette de faire	
J'informe mon assureur de mon départ	
Je communique avec mon assureur pour la reprise de mou et la descente	
Dans le dévers, je remets la corde dans les dégaines	

<b>Je grimpe : l'assureur</b>	
Je vérifie et fais vérifier le nœud de mon partenaire et l'installation du frein d'assurance	
Je sais réaliser l'assurance en 5 temps	
J'avale le mou régulièrement	
Je ne lâche jamais la corde de vie	
Je sais me positionner proche du mur et en dehors du couloir de chute	
Je sais bloquer mon partenaire	
Je fais descendre mon partenaire en moulinette, avec une vitesse modérée et contrôlée	
Je retire rapidement mon frein d'assurance	

Je n'hésite pas à intervenir avec le sourire si je constate un oubli d'une de ces règles, ou à avertir un ouvreur

Date :

Le grimpeur  
 Nom Prénom :  
 N° Licence :  
 Signature :

L'initiateur  
 Nom Prénom :  
 Signature :