

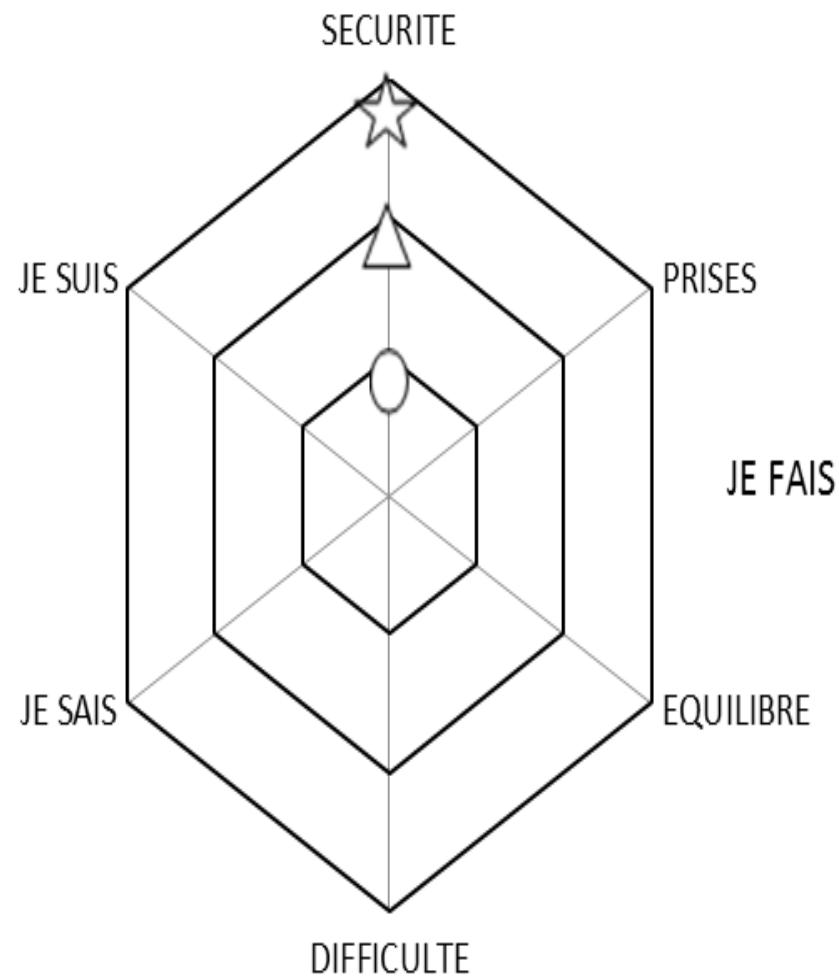
Niveau 1

Je suis capable de :
Choisir ma voie et grimper en moulinette à mon meilleur niveau en privilégiant l'action des jambes.
Assurer un partenaire en toute sécurité.



J E F A I S	S'engager et assurer la sécurité	Je m'équipe d'un harnais, l'ajuste et le vérifie. Je fais mon nœud d'encordement sur le pontet, avec nœud d'arrêt.	Je maîtrise la méthode d'assurance en 5 temps. Je descends assis dans le baudrier, les pieds à plat sur le mur.	J'enchaîne la voie sans m'asseoir dans mon harnais. Je gère mon énergie pour atteindre le sommet de la voie.
	Utilisation des prises (mains et pieds)	J'utilise l'avant du pied (souvent la pointe)	J'utilise l'avant du pied et les bords internes.	Je trouve des positions pour me reposer (en équilibre sur deux pieds, bras tendus)
	Utilisation bras et jambes Equilibre	Je grimpe surtout en utilisant les bras. Apparition rapide d'une fatigue au niveau des bras.	Je monte au maximum mes pieds avant de monter les mains. S'équilibre sur les pieds pour s'économiser.	Je place mon bassin au-dessus de mon pied avant de pousser.
	Cotation de la voie choisie	Garçons : 3c – 4a Filles : 3b – 3c	Garçons : 4b – 4c Filles : 4a – 4b	Garçons : 5a – 5b Filles : 4c – 5a – 5b
JE SAIS	Je connais les consignes de sécurité, le nom du matériel et son utilisation : harnais, nœud de 8, descendeur	Je connais les termes pour communiquer entre grimpeur et assureur : sec, du mou, avaler, repris	Je connais la cotation des voies et leurs difficultés	
JE SUIS	Je suis calme dans la zone d'escalade. Je fais attention au matériel et à son rangement.	Je suis concentré et attentif à mon partenaire	Je suis vigilant quand le grimpeur fatigué ou est dans un passage difficile.	

MON EVALUATION



*Je trace en bleu
ma première
évaluation*

*Je trace en vert
ma deuxième
évaluation*

*Je trace en rouge
ma dernière
évaluation*

QUELQUES POINTS DE REPERES

Les compétitions se tiennent le plus souvent en salle sur des murs d'escalade spéciaux, mais aussi sur des murs extérieurs, permanents ou provisoires, comme pour l'étape de la coupe du monde à Chamonix en France.

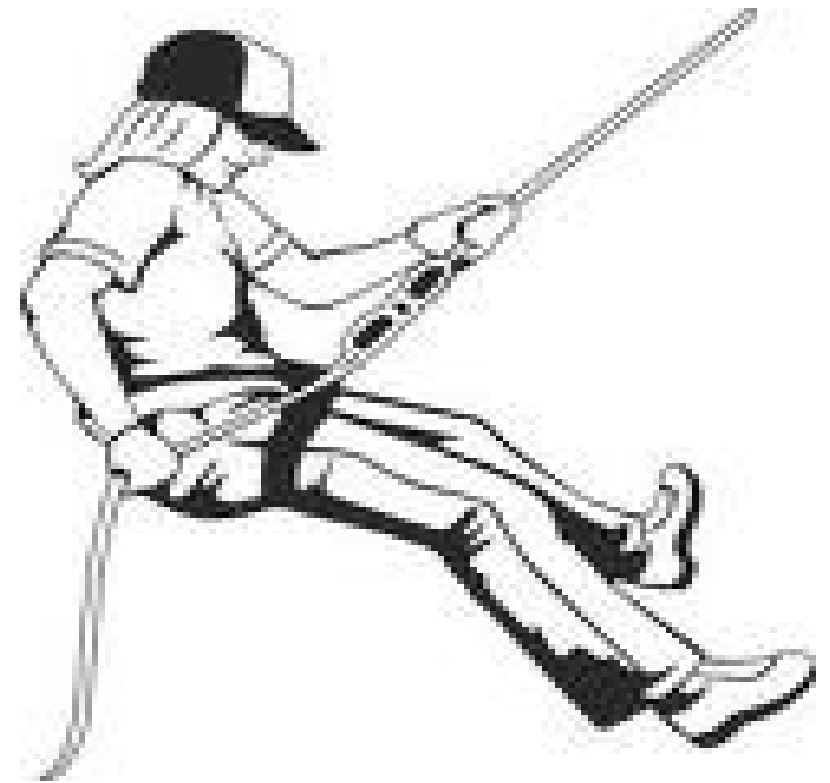
Les compétitions officielles se déroulent généralement en trois tours : qualifications, demi-finale et finale, avec possibilité de super-finale en cas d'ex-æquo à la première place.

La difficulté d'une voie est représentée par un système de cotation, différent suivant les pays. En France, la cotation est signalée par un chiffre (3 à 9) avec des divisions en lettre de a à c.
Par exemple, ... < 3a < 3b < 3c < 4a < ... < 9b.

MATERIEL



ESCALADE



L'escalade, parfois appelé varappe, ou grimpe, est un sport consistant à atteindre le haut d'une structure, naturelle ou artificielle, appelée voie avec ou sans aide de matériel. Le terrain de jeu du grimpeur va des blocs de faible hauteur aux parois de plusieurs centaines de mètres en passant par les murs d'escalade