Nom

				Ok	Non	Commentaires
Escalade	Voies	4b - Moulinette				
		5b - Tête				
		5c - Tête				
		5c - Tête				
		6b - Tête				
	Blocs	3				
		4a				
		4c				
		5a				
		5c				
Je sais		Mettre un baudrier				
		M'encorder - Nœud en 8 + Nœud d'arrêt				
		Installer un système d'assurage				
		Assurer à la montée - Moulinette				
		Assurer à la descente				
		Mousqutonner en tête				
		Assurer en tête				
		Lover une corde				
		Parer un grimpeur				
		Dynamiser un vol				
		Utiliser un crash-pad				
		Gérer ma progression en bloc				
		Utiliser les dégaines dans une voie				
		Faire une manœuvre de relais moulinette				
		Récupérer les dégaines d'une voie				
		Déplacer un crash-pad				
		Faire une réchap sur différents équipements				
		Coupler un relais				
		Placer un rappel				
		Faire un rappel (descendeur & cordelette)				
		Libérer un rappel				
Je fais		Je vérouille mes connecteurs				
		Je ne stationne pas au pied des voies/blocs				
		Je bloque mon partenaire si besoin				
		Je respecte les règles et les autres				
		Je reste concentré				
		Je contrôle les points clés de sécurité				
		J'attends le feu vert du cadre				
		Je vérifie les zones de réception				
		Je me fais parer				
		Je prépare ma corde (délovage & nœud en bout)				
		Respecter le matériel				
		J'informe de mon essai				
		Je contrôle mon matériel				
		Je communique avec mon assureur				
		Je participe à la vie associative				
		Je participe ou aide à l'organisation de compétions				
		Je connais et respecte les enjeux des sites naturels				
		Je suis officiel/classé en compétition				
		J'ai suivi une formation PSC1 ou je me suis recyclé				