

Nom :

Prénom :

Numéro de licence :

Club :

MODULE GRANDS ESPACES « Je maîtrise de nouvelles techniques ! »

• Je me prépare :

- Je prends des informations sur l'accès, l'itinéraire et la descente - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- Je m'informe des conditions météo et m'adapte (itinéraire, logistique) - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- Je choisis le matériel adapté, l'organise et le répartit dans la cordée - - - - - ☐ OUI ☐ NON

• Je prends confiance :

- Je m'accoutume à la hauteur et au vide - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- Je m'engage dans les mouvements malgré l'espacement des points - - - - - ☐ OUI ☐ NON

• J'assure ma sécurité, et celle de ma cordée :

- Je m'encorde avec une corde à double et l'utilise efficacement pour limiter le tirage - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- J'évalue la qualité de l'équipement de ma voie - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- J'installe un relais sur deux points d'amarrage reliés pour une progression en réversible et en leader fixe - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- Je réalise un noeud de cabestan pour m'auto-assurer - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- J'assure un ou deux seconds avec un système d'assurage adapté - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- J'installe un rappel en reliant deux cordes - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- J'enchaîne les rappels - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- J'effectue une manoeuvre de réchappe en paroi - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- J'aide un second de cordée - - - - - ☐ OUI ☐ NON

• Je gère un incident et/ou un accident en grande voie :

- J'évalue la situation pour communiquer de bonnes informations - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- Je reste calme, je rassure, je sécurise, et j'alerte les secours - - - - - ☐ OUI ☐ NON

• Je gère une escalade de plusieurs longueurs :

- Je produis et gère un effort long - - - - - ☐ OUI ☐ NON
- Je me préserve pour durer (confort, vêtements, boisson, nourriture etc.) - - - - - ☐ OUI ☐ NON

Examineur :

Date & Signature :