

BREVETS D'ESCALADE EN SALLE

Brevets	#	Compétences
A	1	Savoir mettre correctement son baudrier et connaître sa constitution (pontet, porte-matériel, boucles de serrage, ...).
	2	Savoir faire son noeud d'encordement au baudrier (simple huit + double huit)
	3	Faire correctement le double check assureur-grimpeur avant de démarrer
	4	Réussir une traversée facile de 10 mètres au moins.
	5	Connaître et respecter les règles de sécurité en salle et de vie en groupe.
	6	Connaître le vocabulaire basique du grimpeur (corde, sec, mou, gri-gri, noeud d'encordement, chaussons, mousquetons, dégaine, sangle, longe dynamique, ...)
	7	Grimper assuré en moulinette 10 m toutes couleurs
	8	Descendre en position correcte assuré en moulinette.
	9	Se "vacher" en hauteur avec un mousqueton à vis et descendre seul en rappel contre assuré
	10	Savoir assurer correctement en moulinette avec un gri-gri
	11	Grimper en moulinette 2 voies sur 3 de 10m au moins en 4/4+
B	1	Savoir appliquer la gestuelle de base (poussée verticale collé à la paroi, 3 points d'appuis, appui 1/4 interne/externe, orientation du corps vs meilleure préhension, changement main/pied, ...)
	2	Savoir assurer avec un tube ou reverso en 4 temps un partenaire de poids similaire
	3	Grimper en moulinette jusqu'au sommet, une voie de 5A.
	4	Réussir une traversée difficile de 20 mètres au moins.
	5	Connaître et respecter les règles de sécurité en bloc, moulinette et tête (boulder, top rope et lead)
	6	Connaître le vocabulaire usuel du grimpeur : reliefs (dalle, dièdre, surplomb, vague, ...), prises (réglette, aplat, poignée, mono/bidoigts, inversée, ...), cotations (3 au 9c+), ...
	7	Grimper assuré en moulinette 30 mètres en 4+.
	8	Remonter sur une corde fixe avec un noeud français et une pédale, redescendre auto-assuré.
	9	Évoluer dans une via cordata facile.
	10	Connaître et savoir réaliser les noeuds usuels : encordement (huit, bouline), attache (tête d'alouette, cabestan), assurage (demi-cabestan, coeur), autobloquant (double pêcheur, machard)
	11	Grimper en moulinette 2 voies sur 3 de 10m au moins en 5B
C	1	Savoir utiliser un répertoire gestuel varié et adapté (précision du pied, appui main/pied sur prise ou paroi latérale, transfert d'appui et pied/main, adhérence, drapeau interne/externe, dulfer, ...)
	2	Grimper en tête une voie de niveau 4/4+.
	3	Réaliser correctement un vol en tête (éjection, chute, réception)
	4	Réussir 2 blocs sur 3 de niveau 5B
	5	Savoir assurer dynamiquement un grimpeur en tête et donner du mou avec un reverso ou un gri-gri
	6	Discuter, agir, se coordonner pour comprendre et essayer de résoudre une situation - problème.
	7	Produire des mouvements précis et fluides sur 45 m en 5A+.
	8	Équiper, préparer une voie présentant des changements de direction ou dans un toit pour la grimper en sécurité.

BREVETS D'ESCALADE EN SALLE

	9	Savoir lire un bloc ou une voie et l'équiper de dégaine(s) si besoin en conséquence (pendule, dévers, ...)
	10	Savoir s'échauffer en fonction de l'effort, de la séance et s'étirer seul
	11	Grimper en moulinette 2 voies sur 3 de 15m au moins en 5C+
D	1	Savoir réaliser des gestuelles complexes (lolotte avec rotation d'épaule, jump en bloc ou voie, coordination de mouvements dynamiques, ...)
	2	Grimper en tête une voie de niveau 5B et installer la moulinette.
	3	Grimper une voie de niveau 5C sans bruit avec dégaines aux pieds
	4	Réussir 3 blocs sur 5 imposés de niveau 6A
	5	Réussir après travail une voie de 6C.
	6	Aider, expliquer à quelqu'un une technique que l'on connaît.
	7	Produire des mouvements précis et fluides sur 60 m en 5B+.
	8	Grimper en tête en falaise une voie d'une longueur en 5B et installer la moulinette
	9	Connaître le vocabulaire anglais du grimpeur (harness, climbing shoes, rope, locking biner, climber, belayer, clip, single pitch, figure eight, hold, boulder, lead, top rope, tight, off belay, ...)
	10	Grimper en moulinette 2 voies sur 3 de 15m au moins en 6B+
	11	Savoir réaliser des gestuelles complexes (lolotte avec rotation d'épaule, jump en bloc ou voie, coordination de mouvements dynamiques, ...)
E	1	Grimper en tête une voie de niveau 6B
	2	Avoir déjà grimpé dans au moins 5 salles d'escalade différentes
	3	Réaliser 3 blocs sur 5 imposés de niveau 6C en 3 essais max.
	4	Connaître l'anatomie du corps et les blessures classiques en escalade
	5	Savoir ouvrir un bloc imposé
	6	Avoir participé à une compétition amicale ou régionale
	7	Savoir s'auto assurer dans une voie
	8	Accepter ses faiblesses, ses points forts et agir avec fair play en compétition
	9	Grimper en moulinette 2 voies 3 de 15m au moins en 7A.
	10	Grimper en tête une voie de niveau 6B
F	1	Grimper en tête une voie de 7A
	2	Analyser et reproduire un mouvement de bloc ou voie de compétition
	3	Installer seul un dispositif pour construire une voie de 6b et la réaliser.
	4	Réaliser 3 blocs sur 5 imposés de niveau 7B en 3 essais max.
	5	Savoir adapter son programme d'entraînement
	6	Savoir aider un grimpeur dans une voie difficile
	7	Avoir participé à une compétition officielle
	8	Tenir un cahier d'entraînement complet (échauffement, entraînement par jour, niveau de voies et mouvements technique)
	9	Connaître le monde de l'escalade : les compétitions importantes, les grimpeurs célèbres, les salles importantes, ...
	10	Grimper en moulinette 2 voies 3 de 15m au moins en 7B+.

A (Acquis) - VA (en voie d'acquisition) - NA (non acquis)