



---

# DOCUMENTS

*pour l'enseignant*





# AUTO-EVALUATION

seance 4

Date : \_\_\_\_\_

Tu vas devoir noter avec des croix sur le tableau en dessous ce que tu penses savoir faire correctement.

				
<b>GRIMPEUR</b>	Je sais mettre mon baudrier tout seul			
	Je sais m'encorder avec une queue de vache			
	Je sais m'encorder avec un nœud de huit			
	J'attends toujours les vérifications du contre assureur			
	J'écoute et je respecte les ordres du contre assureur			
	Je grimpe facilement à 3m			
	Je grimpe facilement à 5m			
	Je grimpe facilement à 9m			
	Je me sers efficacement de mes mains pour grimper			
	Je me sers efficacement de mes pieds pour grimper			
	Je sais combiner les pieds et les mains			
	Je sais descendre en rappel			
	Je sais lire une voie avant de grimper			
J'ai confiance en mes partenaires et je n'ai pas peur				
<b>ASSUREUR</b>	Je sais installer mon matériel du bon coté			
	Je sais parfaitement assurer en 5 étapes avec la corde sèche			
	J'attends toujours les ordres et les vérifications du contre assureur			
	Je sais faire redescendre le grimpeur en rappel			
	Je sais me placer correctement pour ne pas gêner ou me faire emporter par le grimpeur lors d'une descente			
	Je suis vigilant quand j'assume			
<b>CONTRE ASSUREUR</b>	Je fais les vérifications de départ			
	Je donne correctement les ordres			
	Je ne laisse jamais la corde que je tiens toucher le sol			
	Je sais mettre et enlever le nœud de contre assuage rapidement et au bon moment			
	Je ne gêne pas l'assureur			
	Je suis vigilant et réactif en cas de chute			

# AUTO-EVALUATION

seance 7

Date : \_\_\_\_\_

Tu vas devoir noter avec des croix sur le tableau en dessous ce que tu penses savoir faire correctement.

				
<b>GRIMPEUR</b>	Je sais mettre mon baudrier tout seul			
	Je sais m'encorder avec une queue de vache			
	Je sais m'encorder avec un nœud de huit			
	J'attends toujours les vérifications du contre assureur			
	J'écoute et je respecte les ordres du contre assureur			
	Je grimpe facilement à 3m			
	Je grimpe facilement à 5m			
	Je grimpe facilement à 9m			
	Je me sers efficacement de mes mains pour grimper			
	Je me sers efficacement de mes pieds pour grimper			
	Je sais combiner les pieds et les mains			
	Je sais descendre en rappel			
	Je sais lire une voie avant de grimper			
J'ai confiance en mes partenaires et je n'ai pas peur				
<b>ASSUREUR</b>	Je sais installer mon matériel du bon coté			
	Je sais parfaitement assurer en 5 étapes avec la corde sèche			
	J'attends toujours les ordres et les vérifications du contre assureur			
	Je sais faire redescendre le grimpeur en rappel			
	Je sais me placer correctement pour ne pas gêner ou me faire emporter par le grimpeur lors d'une descente			
	Je suis vigilant quand j'assume			
<b>CONTRE ASSUREUR</b>	Je fais les vérifications de départ			
	Je donne correctement les ordres			
	Je ne laisse jamais la corde que je tiens toucher le sol			
	Je sais mettre et enlever le nœud de contre assuage rapidement et au bon moment			
	Je ne gêne pas l'assureur			
	Je suis vigilant et réactif en cas de chute			

