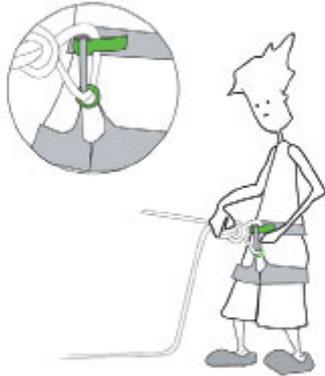
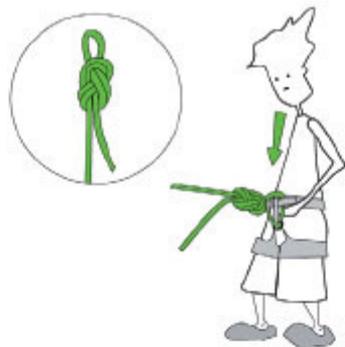


## S'encorder avec un noeud de huit

**I** Je m'encorde avec la plus grande attention avec un noeud de huit.



Je m'encorde au bon endroit sur mon baudrier.



Je contrôle mon nœud.

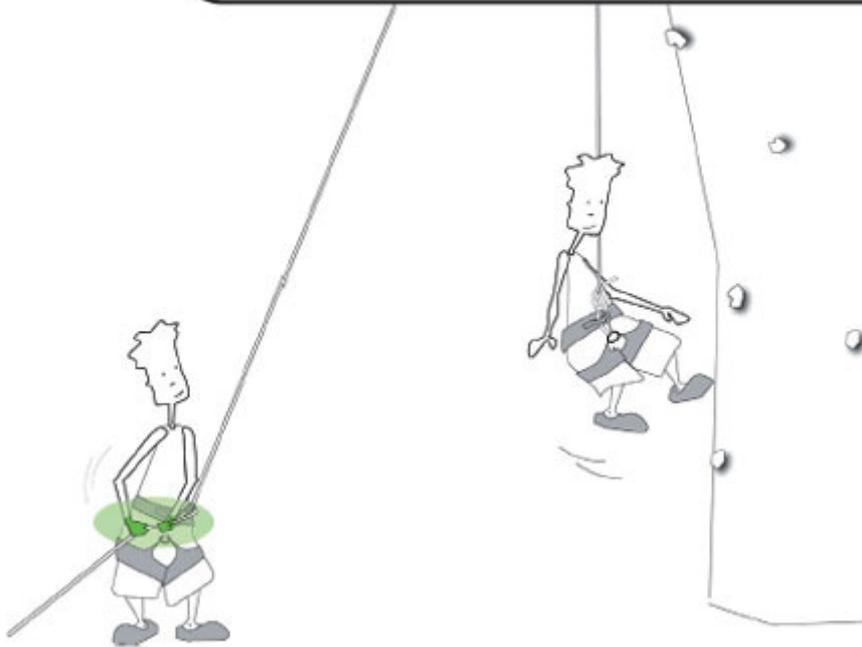


Je fais vérifier mon nœud par mon partenaire.

## Contrôler la vitesse

2

**Je contrôle la vitesse** de mon partenaire lors d'une descente en moulinette.

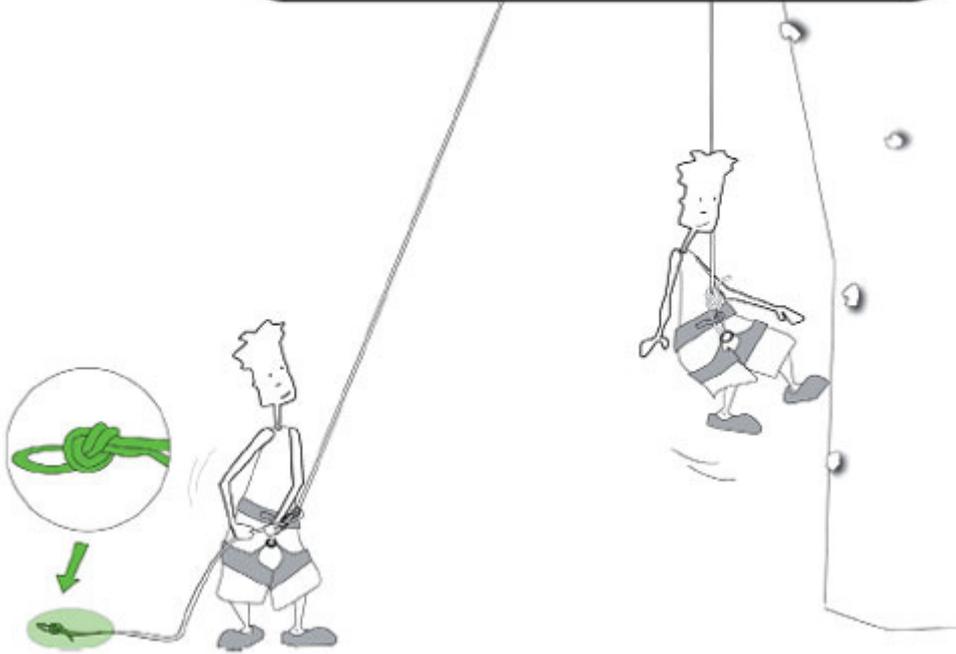


Je ne lâche jamais le brin de corde sous le frein d'assurance.

## Noeud en bout de cordes

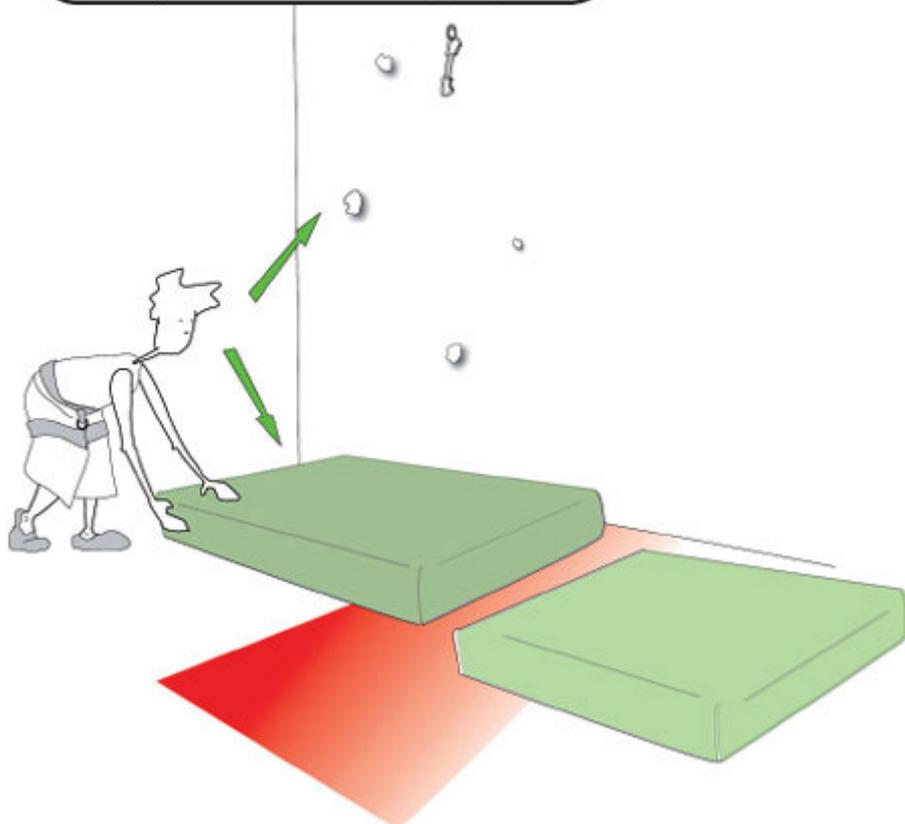
3

Je fais toujours un nœud en bout de corde libre lors d'une moulINETTE.



## Vérifier les tapis

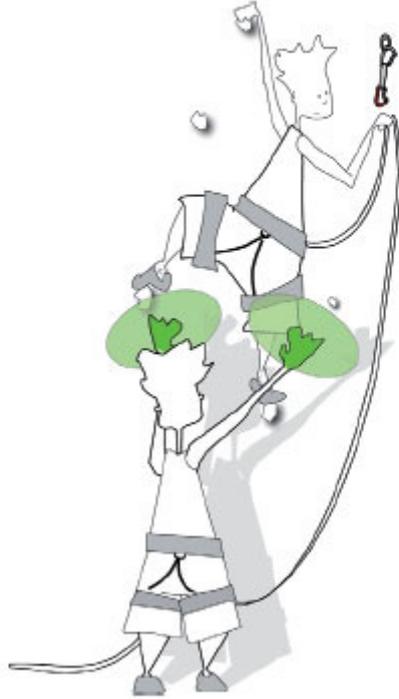
**4** Je vérifie toujours l'état et la disposition des tapis au pied du mur avant de grimper.



## La parade

5

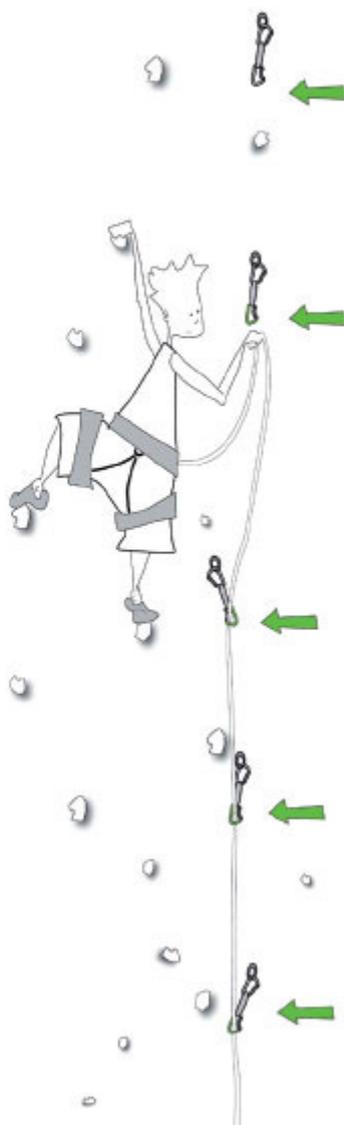
**Je pare mon partenaire**  
en bloc ou en voie (avant le 1er point).



## Mousquetonner tous les points

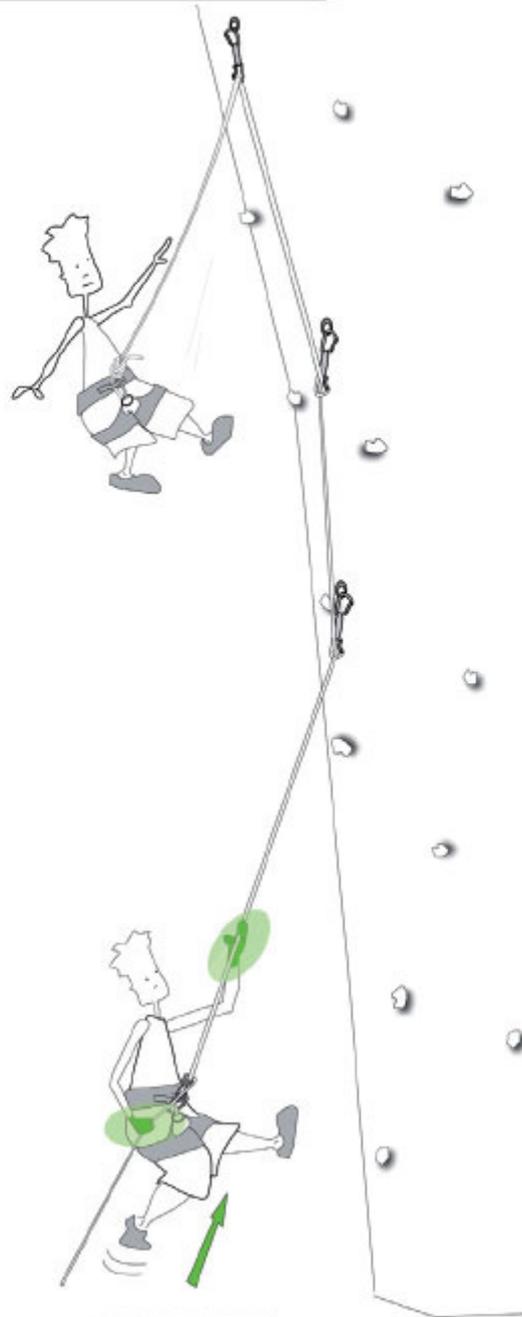
6

Je mousquetonne tous les points d'assurage quand je grimpe en tête.



## Assurer dynamiquement

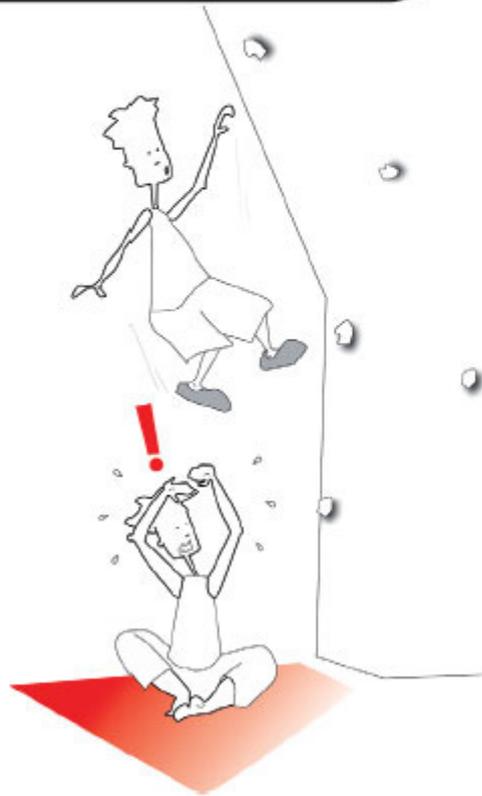
7 J'assure dynamiquement mon partenaire.



## Ne pas stationner sous un grimpeur

8

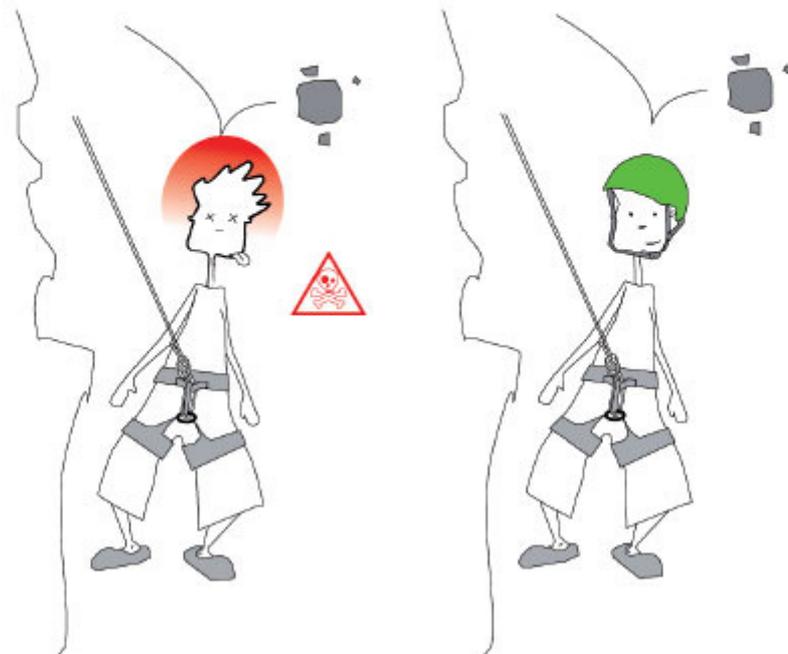
Je ne stationne jamais sous le grimpeur au pied du mur ou de la falaise.



## Porter un casque

9

Je porte toujours un casque en falaise.



## J'apprends les techniques de relais

10

**J'apprends et je répète les manœuvres de rappel et de relais** avant de m'engager en falaise.

