

UF2 : VERS L'AUTONOMIE EN TERRAIN MONTAGNE ET ASSURAGE EN MOUVEMENT

Prérequis : Bonne condition physique, grimper dans du 3-4, maîtrise des techniques décrites en page 7

| Point sur le matériel | Je connais | Je sais faire |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Types de points d'assurage (anneaux, coinces, friends, pitons) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Utilisation du matériel d'assurage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cordes (à double, à simple) et critères de choix en fonction de la course | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Composition du matériel et organisation du baudrier | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Assurage | Je connais | Je sais faire |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Notion de facteur de chute et principe de réduction | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fonctions du relais : assurer le second et le premier | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Type d'encadrement (anneaux de buste, noeud d'encordement) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Positionnement des points dans la longueur (en montée et en descente), gestion du tirage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| La progression | Je connais | Je sais faire |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Choix du type d'encadrement en fonction du terrain (cordée de 2, de 3 ...), anneaux de buste | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sûreté de la progression en escalade / désescalade / traversée | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Placer des points d'assurage fiables | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| La progression - suite | Je connais | Je sais faire |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Utilisation du terrain pour s'assurer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Progression par longueur avec relais | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Le rappel - Les fondamentaux du rappel en Terrain Montagne | Je connais | Je sais faire |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Réaliser ou vérifier un ancrage de rappel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Procédure de descente en rappel (poser autobloquant / mettre en place le frein / enlever la longe) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Jour 2 - Course d'application | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Préparation et réalisation d'une course d'arête (niveau 3 supérieur) avec rappel à la descente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Description :

Validation du cadre technique

Nom et prénom de l'adhérent.....

Participation à l'UF Oui

Validation de l'UF Oui

Nom et brevet du cadre

Signature du cadre habilité

Date et lieu