

LIVRET INDIVIDUEL DE SUIVI FORMATION ANIMATEUR SNE

NOM Prénom :
Club Formateur
Email :
Titulaire de formation

| | Bilan initial | | | | Formation(s) | | Bilan après formation | | |
|---|---------------|--------|-----|----------------|--------------|-----------|-----------------------|--------|-----------|
| | Acquis | Notion | Non | Date/Formateur | Date | Formateur | Date | Acquis | Remarques |
| Présentation de la formation Cadre, organisation, compétences Connaissances générales escalade en Belgique | NA | NA | NA | NA | | | NA | NA | |
| EQUIPEMENT | | | | | | | | | |
| EPI (notions, obligations, ...) | | | | | | | | | |
| Cordes/cordelettes/sangles | | | | | | | | | |
| Force choc | | | | | | | | | |
| Mousquetons, dégaines | | | | | | | | | |
| Effet poulie | | | | | | | | | |
| Harnais | | | | | | | | | |
| Longe | | | | | | | | | |
| Systèmes assurance/descendeur | | | | | | | | | |
| Bloqueurs, poulies | | | | | | | | | |
| Points ancrage artificiels | | | | | | | | | |
| Points ancrage naturels | | | | | | | | | |
| NŒUDS | | | | | | | | | |
| simple, double, pêcheur, sangle | | | | | | | | | |
| huit, huit inversé, encordement | | | | | | | | | |
| neuf | | | | | | | | | |
| tête alouette | | | | | | | | | |
| cabestan, aussi corde dans mousqueton | | | | | | | | | |
| demi-cabestan | | | | | | | | | |
| nœud de mule | | | | | | | | | |
| Prussik, Machard, tressé, français | | | | | | | | | |
| bouline | | | | | | | | | |
| papillon | | | | | | | | | |
| cœur | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|----------------|-----------------------|-----------|------------------------------|--------|-----------|--|
| NOM Prénom : | | | | Club Formateur | | | | | |
| Bilan initial | | | | Formation(s) | | Bilan après formation | | | |
| Acquis | Notion | Non | Date/Formateur | Date | Formateur | Date | Acquis | Remarques | |

FONDAMENTAUX ESCALADE

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Gestuelle base | | | | | | | | | |
| prises main /défauts usuels | | | | | | | | | |
| prises pieds / défauts usuels | | | | | | | | | |
| triangle d'équilibre <-> placement référence | | | | | | | | | |
| ligne de force, effet charnière | | | | | | | | | |
| Préparation à l'escalade | | | | | | | | | |
| Mise en place baudrier | | | | | | | | | |
| Encordement | | | | | | | | | |
| Port du casque | | | | | | | | | |
| Contrôle mutuel | | | | | | | | | |
| Progression en tête | | | | | | | | | |
| rangement matériel sur baudrier | | | | | | | | | |
| mousquetonnage, orientation, 1 main | | | | | | | | | |
| passage corde | | | | | | | | | |
| mousquetonnage piton, maillon | | | | | | | | | |
| positionnement corde/jambes | | | | | | | | | |
| Rallonge dégaine | | | | | | | | | |
| Chute, dynamiser une chute | | | | | | | | | |
| Communication | | | | | | | | | |
| termes descriptif rocher | | | | | | | | | |
| termes usuels escalade | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|----------------|-----------------------|-----------|------------------------------|--------|-----------|--|
| NOM Prénom : | | | | Club Formateur | | | | | |
| Bilan initial | | | | Formation(s) | | Bilan après formation | | | |
| Acquis | Notion | Non | Date/Formateur | Date | Formateur | Date | Acquis | Remarques | |

VOIES D'UNE LONGUEUR

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Connaissance base second | | | | | | | | | |
| Parade | | | | | | | | | |
| Principe moulinette, contre-poids | | | | | | | | | |
| Assurance 5 temps (assurance second) | | | | | | | | | |
| Assurance d'un premier cordée | | | | | | | | | |
| Installation moulinette | | | | | | | | | |
| ancrage moulinette | | | | | | | | | |
| méthode universelle | | | | | | | | | |
| méthode rapide | | | | | | | | | |
| Retirer dégaines | | | | | | | | | |
| A la montée | | | | | | | | | |
| A la descente | | | | | | | | | |
| Communication spécifique moulinette | | | | | | | | | |
| Moulinette fractionnée avec relais | | | | | | | | | |
| Moulinette trop courte | | | | | | | | | |
| De quelques mètres | | | | | | | | | |
| Avec relais sur 2 points de la voie | | | | | | | | | |
| Rallonge corde (autre corde, autre 1er) | | | | | | | | | |
| Rappel réchappe | | | | | | | | | |

NOM Prénom :

Club Formateur

| Bilan initial | | | | Formation(s) | | Bilan après formation | | |
|---------------|--------|-----|----------------|--------------|-----------|-----------------------|--------|-----------|
| Acquis | Notion | Non | Date/Formateur | Date | Formateur | Date | Acquis | Remarques |

VOIES PLUSIEURS LONGUEURS

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Choix type de corde et conséquences | | | | | | | | |
| Connaissance base second | | | | | | | | |
| Préparation corde | | | | | | | | |
| Auto-assurance au relais avec cabestan | | | | | | | | |
| Auto-assurance au relais avec longe | | | | | | | | |
| consignes sécurité, progression assurée | | | | | | | | |
| Installation relais | | | | | | | | |
| Relais sanglé | | | | | | | | |
| Relais triangulé monodirectionnel | | | | | | | | |
| Relais triangulé directionnel | | | | | | | | |
| Relais sur cabestan corde simple | | | | | | | | |
| Relais sur cabestan corde à double | | | | | | | | |
| Assurance 2d système autobloquant | | | | | | | | |
| Assurance 2d sur demi-cabestan | | | | | | | | |
| Assurance 2d sur soi | | | | | | | | |
| Relais décentré | | | | | | | | |
| Communication | | | | | | | | |
| Termes en rapport avec relais | | | | | | | | |
| Communication non verbale | | | | | | | | |
| Longueur suivante | | | | | | | | |
| Point de renvoi | | | | | | | | |
| Anticipation | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|----------------|-----------------------|-----------|------------------------------|--------|-----------|--|
| NOM Prénom : | | | | Club Formateur | | | | | |
| Bilan initial | | | | Formation(s) | | Bilan après formation | | | |
| Acquis | Notion | Non | Date/Formateur | Date | Formateur | Date | Acquis | Remarques | |

RAPPEL

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Généralités | | | | | | | | | |
| Ancrages rappel | | | | | | | | | |
| Préparer sangle pour rappel | | | | | | | | | |
| Corde d'un seul brin, 2 brins | | | | | | | | | |
| Installer rappel | | | | | | | | | |
| Descente | | | | | | | | | |
| Précautions | | | | | | | | | |
| Autobloquant en-dessous | | | | | | | | | |
| Autobloquant au-dessus | | | | | | | | | |
| Contre-assurage du bas | | | | | | | | | |
| Descente 1 seul brin | | | | | | | | | |
| Bout de corde avant relais, remonter | | | | | | | | | |
| Récupérer la corde | | | | | | | | | |
| séparation brins | | | | | | | | | |
| avec / sans nœud jonction | | | | | | | | | |
| corde bloquée 2 brins dispo | | | | | | | | | |
| corde bloquée 1 seul brin dispo | | | | | | | | | |
| Enchaîner rappel | | | | | | | | | |
| le premier descendeur au relais | | | | | | | | | |
| le second descendeur au relais | | | | | | | | | |
| Rappel pendulaire | | | | | | | | | |
| installation par le premier | | | | | | | | | |
| récupération par le second | | | | | | | | | |
| rappel collectif | | | | | | | | | |
| règlage cordes | | | | | | | | | |
| installation corde intervention | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|----------------|-----------------------|-----------|------------------------------|--------|-----------|--|
| NOM Prénom : | | | | Club Formateur | | | | | |
| Bilan initial | | | | Formation(s) | | Bilan après formation | | | |
| Acquis | Notion | Non | Date/Formateur | Date | Formateur | Date | Acquis | Remarques | |

TECHNIQUES AUTO-SAUVETAGE

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Remontée corde fixe | | | | | | | | |
| avec bloqueur mécanique | | | | | | | | |
| avec 2 nœuds autobloquants | | | | | | | | |
| avec reverso | | | | | | | | |
| pendu en tête en surplomb | | | | | | | | |
| Réchappe | | | | | | | | |
| sur broche | | | | | | | | |
| sur plaquette | | | | | | | | |
| AIDER SECOND AU RELAIS | | | | | | | | |
| Aider avec grenouillage | | | | | | | | |
| Aider mouflage simple | | | | | | | | |
| Aider mouflage italien | | | | | | | | |
| Donner un peu mou | | | | | | | | |
| Laisser descendre | | | | | | | | |
| Descendre, rassurer, remonter | | | | | | | | |
| Descendre second en auto-moulinette | | | | | | | | |
| idem à partir relais décentré | | | | | | | | |
| INTERVENTION SUR RAPPEL | | | | | | | | |
| Descente à deux | | | | | | | | |
| Intervention par le haut | | | | | | | | |
| par le haut (2 prussiks) | | | | | | | | |
| par le haut théoulienne | | | | | | | | |
| par le haut mousquetons croisés | | | | | | | | |
| Intervention par le bas | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|----------------|-----------------------|-----------|------------------------------|--------|-----------|--|
| NOM Prénom : | | | | Club Formateur | | | | | |
| Bilan initial | | | | Formation(s) | | Bilan après formation | | | |
| Acquis | Notion | Non | Date/Formateur | Date | Formateur | Date | Acquis | Remarques | |

VIA FERRATA

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Longe dynamique, emploi, limites | | | | | | | | | |
| Barreaux échelles, repos | | | | | | | | | |
| Progression en cordée | | | | | | | | | |
| Assurance portions difficiles | | | | | | | | | |
| Tyrolienne, accroche, poulie double | | | | | | | | | |
| Récupérer ferratiste tombé | | | | | | | | | |
| Descendre ferratiste | | | | | | | | | |
| POSE DE MAIN COURANTE | | | | | | | | | |
| A partir du haut | | | | | | | | | |
| A partir du bas | | | | | | | | | |
| ENCADREMENT DEBUTANTS | | | | | | | | | |
| Voies d'une longueur | | | | | | | | | |
| Voies de plusieurs longueurs | | | | | | | | | |

NIVEAU ESCALADE EN TÊTE

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|--|--|--|-------------------|--|--|---------------|--|--|
| Voies d'une longueur 5b | | | | | | | | | | |
| Liste de voies | Avant formation | | | | Pendant formation | | | Fin formation | | |
| Voies de plusieurs longueurs 5b | | | | | | | | | | |
| Liste de voies | Avant formation | | | | Pendant formation | | | Fin formation | | |