



LIVRET INDIVIDUEL DE SUIVI ANIMATEUR SNE

Candidat

NOM	
Prénom	
Tf	
Mail	

CERCLE

Titulaire

Tf
Mail

	Bilan initial				Formation(s)		Bilan après formation		
	Acquis	Notion	Non	Date/Formateur	Date	Formateur	Date	Acquis	Remarques
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					Pendant formation		Fin formation		
demi-cabestan									
nœud de mule									
Prussik, Machard, tressé, français									
bouline									
papillon									
cœur									
Mickey, chaise (double)					Pendant formation		Fin formation		

	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									
Assurage 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 5b									
Voies d'une longueur	Avant formation								
Massif + voie + cotation									
Voies de plusieurs longueurs	Avant formation								
Massif + voie + cotation									

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								

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								

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								
Assurage 5 temps (assurage second)								
Assurage 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)								

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-assurance 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								

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-assurage au relais avec cabestan								
Auto-assurage 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								
Assurage 2d système autobloquant								
Assurage 2d sur demi-cabestan								
Assurage 2d sur soi								
Relais décentré								
Communication								
Termes en rapport avec relais								
Communication non verbale								
Longueur suivante								
Point de renvoi								
Anticipation								