

LIVRET INDIVIDUEL DE SUIVI FORMATION ANIMATEUR SAE									
NOM Prénom :					Club Formateur				
Email :					Titulaire de formation :				
	Bilan initial				Formation		Bilan après formation		
	Acquis	Notion	Non	Date/Formateur	Date	Formateur	Date	Acquis	Remarques
Présentation de la formation Cadre, organisation, compétences Connaissances générales SAE en Belgique	NA	NA	NA	NA			NA	NA	
EQUIPEMENT									
EPI (notions, obligations, ...)									
Cordes/cordelettes/sangles									
Force choc									
Mousquetons, dégaines									
Effet poulie									
Harnais									
Longe									
Systèmes assurage/descendeur									
Bloqueurs, poulies									
Structure portante en SAE, normes									
Prises et points ancrage artificiels									
NŒUDS									
simple, double, pêcheur, sangle									
huit, huit inversé, encordement									
tête alouette									
papillon									
Prussik, Machard, tressé, français									

NOM Prénom :					Club Formateur				
Bilan initial					Formation		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									
Contrôle mutuel									
Progression en tête									
rangement matériel sur baudrier									
mousquetonnage, orientation, 1 main									
passage corde									
mousquetonnage maillon									
positionnement corde/jambes									
Rallonge dégaine									
Chute, dynamiser une chute									
Communication									
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 EN SAE

Connaissance base moulinette								
Principe moulinette, contre-poids								
Assurance 5 temps (assurance second)								
Communication spécifique moulinette								
Escalade en tête (moulinette)								
Assurance d'un premier cordée								
Parade								
Passage tête à moule sur mousqueton sécu								
Retirer dégaines								
A la montée								
A la descente								
Relais								
principe du double ancrage relié								
Installation relais et auto-assurance								
Assurance sur soi avec point de renvoi								
Communication spécifique relais								
Via Cordata								
Installation (nœuds huit et papillon)								
Double ancrage (début et fin)								
Utilisation de la double personne								

NOM Prénom :					Club Formateur				
Bilan initial					Formation		Bilan après formation		
Acquis	Notion	Non	Date/Formateur	Date	Formateur	Date	Acquis	Remarques	

RAPPEL

Généralités								
Ancrages rappel								
Préparer sangle pour rappel								
Installer rappel								
Descente								
Précautions								
Autobloquant en-dessous								
Autobloquant au-dessus								
Contre-assurance du bas								

REMONTEE SUR CORDE FIXE

Installer corde fixe au départ moulinette								
Remontée avec deux autobloquants								
Emploi de la clé de pied								

ENCADREMENT DEBUTANTS

Escalade classique								
Techniques remontée corde, rappel								

NIVEAU EN ESCALADE EN TÊTE

Niveau 5c en tête								
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--