

## Liste non exhaustive des connaissances du pratiquant rocher

<b>Général Théorique</b>	Les responsabilités du pratiquant en escalade	
	Respect des dangers, de l'environnement, des autres et des accès	
	Gestion du risque et plan de prévention	
	Habillement et nutrition	
	Le milieu de l'escalade	
	Les types de pratique	
	Les niveaux de difficulté et cotation	
	Différence de poids	
Facteurs de chute et gestion de l'énergie		
<b>Général Terrain</b>	Échauffement spécifique à l'escalade	
	Communication en escalade	
	Sécurité et morphologie des lieux	
	Vérification réciproque	
	Position d'assurage	
	Utilisation d'une main courante	
	Progression sécuritaire	
<b>Équipement de protection individuelle</b>	Les normes et concepts des équipements de protection individuelle en escalade	
	Cordes	
	Mousquetons	
	Appareil d'assurage	
	Ajustement du Baudrier	
	Ajustement du Casque	
	Sangles et cordelettes	
	Dégaines	
	Longes	
	Coinceurs (passifs, mécaniques et pitons)	
	Ancrages	
	Stick Clip	
	Poulie	
Disposer son équipement sur son baudrier		
<b>Noeud</b>	Noeud en huit doublé	
	Noeud en huit double	
	Noeud simple	
	Papillon	
	Pêcheur Double	
	Prussik et Machard	
	Demi-Cabestan	
	Cabestan	
	Noeud de Mule	
	Jonction de corde	
	Jonction Sangle	
	Noeud de chaise	
	Noeud de chaise double	
Bunny		
<b>Moulinette</b>	Les types d'ancrages en paroi aménagée	
	Encordement	
	Vérification réciproque	
	L'assurage en moulinette	
	Déplacement et descente du grimpeur	
	Confection d'une longe	
	Confection de relais	
	Se longer au bon endroit	
	Descente en rappel	
	Installation d'une moulinette	
	Changement de système	
	Déséquipement d'une voie en rappel ou descente assurée	
Les incidents en moulinette et la gestion des risques		
<b>Sauvetage Moulinette</b>	Dégagement de l'assurage au sol	
<b>Premier de cordée Sport</b>	Lecture de la voie	
	Gestion de la corde et zone d'assurage	
	Stick Clip	
	Différence de poids et assistant d'assurage	
	Épauler le grimpeur	
	Le mousquetonnage de la dégainé	
	Sol et vitres	
	Position d'assurage	
	Assurage en premier de cordée	
	Engagement et chute	
	Descendre en cours d'ascension	
	Déséquiper une voie	
Les incidents en premier de cordée et gestion du risque		
<b>Sauvetage premier de cordée</b>	Sauvetage du premier de cordée dans les différents scénarios	
<b>Premier de cordée Trad</b>	Lecture de la voie et analyse du rocher	
	Gestion des forces/énergie	
	Les différentes protections	
	Installation des coinceurs	
	Confection de relais	
	Technique de fissure	
	Introduction à l'Artif	
	ligne de grimpe, de protection et de chute du premier et du second	
	Les incidents en Trad comment s'en sortir	
	La particularité du sauvetage sur protection naturelle	
<b>Multi-longueurs</b>	Les types d'ancrages en terrain d'aventure	
	Communication en grande voie	
	Les relais en multi longueur	
	Gestion de la corde au relais	
	Assurer au relais second de cordée au relais	
	Assurer au relais premier de cordée au relais: les différentes options et pourquoi (sur le pontet ou point fixe)	
	Assurer et gérer efficacement les cordes (simple, doublet et jumelle)	
	Grimper à trois	
	Gestion du tirage	
	Efficacité des manoeuvre et gestion du temps	
	Les incidents en grande voie et la gestion du risque	
<b>Sauvetage et gestion des incidents en multi-longueurs</b>	Corde coincée ou abimée	
	Sauvetage du second	
	Assistance à la progression du second	
	Remonter sur corde de rappel	
	Particularité du sauvetage du premier en multi-longueurs	
<b>Gestuelle et engagement</b>	Optimiser la gestuelle en escalade	
	Le blocage en tête	
	Comment gérer son stress	
	Pousser son engagement sans se traumatiser	
<b>Bloc</b>	Éthique	
	Lecture de la voie	
	Gestion de matelas de réception C-PADD	
	Parer	
	Chuter	
Compléter et redescendre		