

Nom :

Prénom :

Test uniformisé FFS/FFME/FFCAM de capacité Initiateur

ATELIER 1 : Au sol ou proche du sol possible ou vire sécurisée, avec des ancrages type canyon

	réalisé	non réalisé	observation
vérifier le matériel individuel, lister le matériel individuel collectif et de secours (normes et règles de sécurité).			
réaliser les nœuds usuels : simple, huit, cabestan, demi cabestan, mule, machard, français et raboutage.			
réaliser les différents montages de descente avec un huit et justifier leur utilisations.			
connaître les codes de communication visuelle et sonore en canyon.			
vérifier et utiliser un double amarrage (main courante, descente) ; savoir en expliquer le fonctionnement			
expliquer les différentes solutions permettant de gerer des frottements de corde.			

ATELIER 2 : Parcours de progression sur cordes préinstallées sur 1 brin en falaise (avec son matériel habituel)

réaliser une remontée sur corde.			
franchir une main courante multipoints.			
installer son descendeur et se délonger en sécurité.			
franchir un rappel dévié.			
franchir un nœud à la descente.			
réaliser une conversion montée/descente et descente/montée .			
s'arrêter en cours de descente et réaliser une clef d'arrêt sécurisée.			
franchir un relais			

ATELIER 3 : Parcours d'équipement en falaise.

enkiter une corde.			
équiper une main courante rappellable sans point intermédiaire auto assuré.			
installer un rappel débrayable du haut.			
montrer une assurance du haut (boucle ou corde d'assurance)			
gérer la descente en tant que dernier			
assurer la descente d'un équipier depuis le bas de la cascade			

ATELIER 4 : Technique aquatique

réaliser une recherche d'objet en apnée par 3m de fond en eau calme.			
réaliser un saut ciblé de 3m de hauteur et d'expliquer les règles de sécurité.			
réaliser et expliquer la technique de franchissement d'un toboggan.			