PASSEPORT JAUNE «Je grimpe en sécurité sur SAE, en bloc et en tête, sous surveillance.»

MODULE ÉCO-RESPON-SABILITÉ		Pendant la session : - Je préserve l'intégrité et la propreté de la salle - J'évite tout gaspillage - Je prends soin du matériel - Je respecte les consignes et les règles	 ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON
BLOC	MODULE PERFORMANCE & HABILETÉ GESTUELLE	En salle de bloc, en pan, au départ des voies d'une SAE à corde ou sur des blocs naturels de niveau adapté. Si pas de salle de bloc ou pan, vali - *dation sous forme de contrôle continu. Si salle de bloc ou pan, validation sous forme de test final. x blocs faciles de niveau 4a proposés :* 1. En début de séance (selon la salle) : - Je vérifie l'agencement des tapis 2. Montée-descente de 3 blocs : - Je monte et redescends 3 blocs faciles 3. Montée et saut, réception amortie : - En SAE, j'amortis de manière tonique la réception d'un saut (pieds à 50 cm du sol) et enchaîne avec une chute arrière ou un roulé-boulé - En SNE, j'amortis de manière tonique la réception d'un saut stabilisé (pieds à 50 cm du sol) 4. Réussite avec aisance de blocs faciles, induisant les réponses suivantes, en montée, dans des passages verticaux : - Je réussis des développés en croix et des groupés dégroupés - Je repère et réalise les passages induisant changements de pied et de main, voire légers croisés de main 5. Démonstration des qualités de réalisation suivantes : - En traversée, dans des passages verticaux, je mets en œuvre des solutions variées au niveau des pieds (écart-rapprochement, croisé de pied et changement de pied) - En montée, en dalle positive, je réalise un passage avec de petites prises pour les mains mais des prises correctes pour les pieds, à base de pous - sées	 ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON
DIFFICULTÉ	MODULE PERFORMANCE & HABILETÉ GESTUELLE	En SAE à corde (ou site découverte), voies en tête de 7 à 9 m de haut. • Test de prise en charge (le grimpeur en tête se fait bloquer par l'assureur au niveau d'un point d'ancrage) : - Je communique avec l'assureur - Je me confie à la corde après avoir vérifié que l'assureur m'ait pris en charge Dans 3 voies sur 4 proposées, pas forcément à vue, de niveau 5b et de styles variés : • Je réussis avec aisance 3 voies au 1er essai - Sans me laisser impressionner par la hauteur et le risque de chute (contre exemple : serrer les prises, hésiter longuement…) - En utilisant les coordinations de base (contre-exemple : rester en grimpe main-main-pied-pied)	 ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON
DIFFICULTÉ	MODULE SÉCURITÉ	1. Attitude : - Je suis concentré et reste vigilant quand je réalise une technique de sécurité 2. Avec mon partenaire : - Je réalise le nœud en bout de corde - Je controle tout bien et j'attends le feu vert du cadre 3. En situation de grimpeur (voir aussi contrôles et feux verts) : - Je fais attention à ne pas laisser ma jambe derrière la corde - Je trouve une position confortable pour mousquetonner - Je mousquetonne toutes les dégaines, dans le bon sens - En haut de voie, je choisis un système de descente libre, place correctement ma corde dedans et communique avec l'assureur avant de me confier à la corde 4. En situation d'assureur (voir aussi contrôles et feux verts), pendant le test de prise en charge et l'assurage des 3-4 voies d'un partenaire : - Je prépare la corde pour qu'elle vienne sans nœud - Je me place près du mur, légèrement décalé à droite ou à gauche de la voie et éventuellement après le 3ème point d'ancrage, je me recule pour suivre la progression du grimpeur - Je donne la corde et reprend le mou en fonction des besoins du grimpeur - Je bloque mon partenaire (sensiblement de même poids) au niveau d'un point d'ancrage (ou en cas de chute) sans être déséquilibré - En cas de pb, je communique avec le grimpeur	 ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON ☐ OUI ☐ NON