

# Passeport Blanc

Je grimpe en sécurité sur SAE, en bloc et en moulinette, sous surveillance.

Pour enchaîner des voies en moulinette et réussir mes premiers blocs,

## J'apprends

### M'encorder

- à mettre correctement mon baudrier (ajusté, par-dessus les vêtements)
- à passer ma corde aux points d'encordement, à tresser le nœud en huit et le sécuriser par un nœud d'arrêt
- à vérifier mon équipement et mon encordement et à les faire vérifier par mon assureur et par le cadre



### Prendre confiance

- à me déplacer en hauteur en maîtrisant mon appréhension
- à m'asseoir dans le baudrier et me suspendre sur la corde
- à redescendre en moulinette équilibré et relâché

### Progresser

- à grimper des blocs et voies aux profils variés en utilisant des poussées de jambes
- à ne jamais distraire un grimpeur réalisant une manœuvre de sécurité (encordement, assuage...)

### Protéger

- à rester concentré quand je réalise une manœuvre de sécurité
- à attendre le feu vert du cadre pour grimper
- à communiquer systématiquement avec mon assureur en utilisant un vocabulaire adapté
- à ne pas stationner sur les tapis sous les grimpeurs et ne pas grimper au-dessus des autres
-  ▸ à me réceptionner en bloc : savoir chuter sur les tapis et amortir un saut
-  ▸ à toujours sécuriser le brin de corde libre par un nœud en bout de corde
- à installer correctement la corde dans le frein d'assuage, positionner et verrouiller le mousqueton de sécurité sur le pontet de mon baudrier
- à vérifier mon système d'assuage et le faire vérifier par le grimpeur et le cadre
- à me positionner proche de la SAE mais hors de la zone de chute de grimpeurs
- à assurer la montée du grimpeur en moulinette et sa descente à vitesse modérée
- à bloquer le grimpeur à sa demande, en cas de chute et en fin de voie



## Grimp' attitude

- à porter une tenue adaptée à l'escalade
- à respecter les consignes et les règles
- à respecter mon moniteur et les autres utilisateurs de la salle.

Je grimpe en haut du mur, je redescends en m'amusant et j'invente des blocs difficiles pour mes partenaires ...

## Je valide ...



... si je grimpe avec aisance des blocs faciles et des voies en moulinette en garantissant ma sécurité et celle des autres, sous surveillance.

- Je ne stationne pas au pied des blocs.
- Je m'équipe, m'encorde.
- J'installe mon frein, le positionne et verrouille le mousqueton de sécurité sur mon pontet.
- Je sais utiliser mon frein d'assurage à la montée et à la descente du grimpeur.
- Je bloque mon partenaire si besoin.

Je contrôle tout, bien et à 2 et j'attends le feu vert du cadre pour démarrer.

- Je respecte les règles et les autres.
- Je reste concentré quand je réalise un point clé de sécurité même quand on essaie de me distraire.



Toujours calme et concentré quand je réalise une manip'.





NOM : .....

PRÉNOM : .....

NUMÉRO DE LICENCE : .....

CLUB : .....

## PASSEPORT BLANC «Je grimpe en sécurité sur SAE, en bloc et en moulinette, sous surveillance.»

<b>MODULE ÉCO-RESPON- SABILITÉ</b>	<p><i>Validation sous forme de contrôle continu, au fil de la saison :</i></p> <p>- J'apporte mes affaires et porte une tenue correcte adaptée à l'escalade .....</p> <p>- Je respecte le moniteur .....</p> <p>- Je respecte l'activité de mes camarades et ne les distrais pas .....</p> <p>- Je respecte les installations et les autres utilisateurs de la salle .....</p> <p>- Je respecte les consignes et les règles .....</p> <p>- Je suis attentif pendant les explications .....</p>	<p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
--	--	---

BLOC	MODULE PERFORMANCE & HABILETÉ GESTUELLE	<p><i>En salle de bloc, en pan, au départ des voies d'une SAE à corde ou sur des blocs naturels adaptés à l'initiation (validation de type test final ou contrôle continu au choix de l'organisateur). En version test final, x à y blocs faciles de niveau 3 seront proposés dont un avec montée descente, un en dalle, un en traversée... :</i></p> <p><b>1. Avant chaque escalade :</b></p> <p>- Je vérifie que la surface de réception n'est pas encombrée .....</p> <p>- Dans l'attente de mon tour, je ne stationne pas sous un bloc .....</p> <p>- Je ne grimpe jamais au-dessus ou au-dessous d'un autre grimpeur .....</p> <p><b>2. Montée-descente d'un bloc :</b></p> <p>- Je repère une voie de descente très facile .....</p> <p>- Je descends relâché .....</p> <p><b>3. Montée et saut, réception amortie :</b></p> <p>- J'amortis de manière tonique la réception d'un saut (pieds à 20 cm du sol) .....</p> <p><b>4. Déplacements en toutes directions (avec une grande densité de prises) :</b></p> <p>- En toutes prises, je me déplace avec aisance dans toutes les directions en utilisant des réponses variées (petits pas, grands pas, de face, de profil, m-m-p-p, m-p-m-p...) .....</p> <p><b>5. Démonstration des qualités de réalisation suivantes :</b></p> <p>- En montée, en dalle d'inclinaison positive ou verticale, je grimpe à base de poussée d'une ou 2 jambes (et non de tractions), en 4-3-4 appuis .....</p> <p>- En traversée, en dalle d'inclinaison positive, je mets en œuvre des solutions variées au niveau des pieds (écart-rapprochement, croisé de pied et changement de pied) .....</p>	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
DIFFICULTÉ	MODULE PERFORMANCE & HABILETÉ GESTUELLE	<p><i>En SAE à corde ou site découverte, voies en moulinette. Validation lors d'un test final.</i></p> <p>• <b>Test de prise en charge (le grimpeur monte à faible hauteur, se fait prendre en charge par l'assureur et descend assis dans son harnais, relâché) :</b></p> <p>- Je me confie à la corde après avoir vérifié que l'assureur m'ait pris en charge .....</p> <p>- Je démontre alors mon aisance (petit saut, pendule...) .....</p> <p><i>Dans 3 voies sur 4 proposées, de niveau 4b et de styles variés :</i></p> <p>• <b>Je réussis avec aisance 3 voies au 1er essai</b> .....</p> <p>- En progressant à base de poussées de jambes (et non de tractions) .....</p> <p>- Sans me laisser impressionner par la hauteur (je continue jusqu'au sommet sans m'arrêter de longs moments pour me rassurer et je ne dépense pas 10 fois plus d'énergie qu'il n'en faudrait...) .....</p>	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON

DIFFICULTÉ	MODULE SÉCURITÉ	<b>1. Attitude :</b>	
		- Je suis concentré et reste vigilant quand je réalise une technique de sécurité .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		<b>2. Equipement :</b>	
		- Je m'équipe sans aide et sans erreur : sangles non vrillées, au-dessus des vêtements, sangle de taille serrée au-dessus des hanches .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		<b>3. Avec mon partenaire :</b>	
		- Je réalise le nœud en bout de corde .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		- Je controle tout bien et j'attends le feu vert du cadre .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		<b>4. En situation de grimpeur (voir aussi contrôles et feux verts) :</b>	
		- Je réalise mon nœud d'encordement sans aide en respectant les critères de réussite habituels : la corde passe derrière les bons passants, le huit est correctement tressé et serre les passants, le nœud d'arrêt est collé au 8 .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		- En haut de voie (ou en cas de pb), je communique avec l'assureur .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
<b>5. En situation d'assureur (voir aussi contrôles et feux verts), qualité de l'assurage pendant le test de prise en charge et l'assurage des 3-4 voies d'un partenaire de même poids :</b>			
- Je me place près du mur, légèrement décalé à droite ou à gauche de la voie .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- J'installe la corde correctement dans le frein d'assurage, attache le mousqueton sur le pontet et verrouille la sécurité du mousqueton .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- Je manipule la corde sans hésitation et de manière à toujours conserver une main derrière le frein .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- A la montée, je conserve la corde tendue, sans treuiller mon partenaire .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- Je descends mon partenaire à vitesse modérée sans laisser la corde filer entre les mains et en conservant toujours une main derrière le frein .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- Je bloque mon partenaire (sensiblement de même poids) à la demande (ou en cas de chute) sans être déséquilibré .....	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		

EXAMINATEUR :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

DATE : .....

SIGNATURE :