

Passeport Jaune

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

Pour enchaîner mes premières voies en tête,

J'apprends

Prendre
confiance

- ▶ à me déplacer avec aisance en hauteur et à faire confiance à l'assurage
- ▶ à réaliser des mouvements inhabituels

Progresser

- ▶ à utiliser une prise oblique et aller chercher une prise de main un peu éloignée
- ▶ à repérer le cheminement général d'une voie, les prises pour réaliser un bloc



Protéger

- ▶ à vérifier l'agencement des tapis
- ▶ à demander au cadre une parade si j'en éprouve le besoin
- ▶ à ne jamais laisser ma corde derrière la jambe
- ▶ à trouver une position confortable pour mousquetonner
- ▶ à mousquetonner obligatoirement ma corde dans toutes les dégaines, dans le bon sens (brin du baudrier à l'extérieur du mousqueton)
- ▶ en haut de voie, à placer correctement ma corde dans un système d'assurage en moulinette libre
- ▶ à me réceptionner lors d'une chute de faible hauteur, en moulinette corde molle



En assurant le grimpeur :

- ▶ à préparer correctement la corde pour qu'elle « file » sans nœud et à sécuriser le brin libre
- ▶ à bien me positionner pour assurer, pour ne pas gêner le grimpeur, le voir et l'entendre
- ▶ à donner de la corde et en reprendre en fonction des actions du grimpeur
- ▶ à freiner une petite chute pour l'amortir et l'arrêter



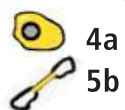


Grimp' attitude

- ▶ à nettoyer mes chaussons
- ▶ à lover une corde, prendre soin du matériel confié et le ranger
- ▶ à préserver la propreté de la salle et à éviter tout gaspillage

Je progresse et je deviens un « vrai » grimpeur : je grimpe en tête et j'installe la corde en moulinette.

Je valide ...



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

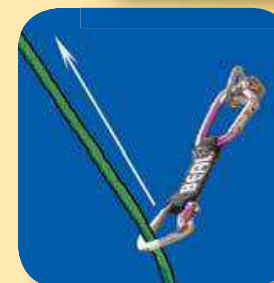
- ▶ Je vérifie si la zone de réception est libre.
- ▶ Je sollicite un pareur expérimenté si nécessaire.
- ▶ Je prépare ma corde et sécurise son extrémité libre.
- ▶ Je mousquetonne correctement la corde dans toutes les dégaines.
- ▶ J'assure avec vigilance le grimpeur de tête.
- ▶ Je bloque le grimpeur en cas d'échec éventuel et au point de moulinette avant de le redescendre.
- ▶ Je love une corde courte pour qu'elle file bien à la prochaine utilisation.

Et bien sûr, je contrôle tout, bien, à 2 et j'attends le feu vert du cadre.

- ▶ Dans la salle, je prends soin du matériel et des locaux.



Les contenus du précédent passeport sont aussi évalués.



Toujours sécuriser le brin libre avec un nœud.



NOM :

PRÉNOM :

NUMÉRO DE LICENCE :

CLUB :

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

MODULE ÉCO-RESPON- SABILITÉ	<i>Pendant la session :</i> - 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	<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
-----------------------------------	---	--

BLOC	MODULE PERFORMANCE & HABILETÉ GESTUELLE	<p>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, validation sous forme de contrôle continu. Si salle de bloc ou pan, validation sous forme de test final. x blocs faciles de niveau 4a proposés :</p> <p>1. En début de séance (selon la salle) :</p> <p>- Je vérifie l'agencement des tapis -----</p> <p>2. Montée-descente de 3 blocs :</p> <p>- Je monte et redescends 3 blocs faciles -----</p> <p>3. Montée et saut, réception amortie :</p> <p>- 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 -----</p> <p>- En SNE, j'amortis de manière tonique la réception d'un saut stabilisé (pieds à 50 cm du sol) -----</p> <p>4. Réussite avec aisance de blocs faciles, induisant les réponses suivantes, en montée, dans des passages verticaux :</p> <p>- Je réussis des développés en croix et des groupés dégroupés -----</p> <p>- Je repère et réalise les passages induisant changements de pied et de main, voire légers croisés de main -----</p> <p>5. Démonstration des qualités de réalisation suivantes :</p> <p>- 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) -----</p> <p>- 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 poussées -----</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> <p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
DIFFICULTÉ	MODULE PERFORMANCE & HABILETÉ GESTUELLE	<p>En SAE à corde (ou site découverte), voies en tête de 7 à 9 m de haut.</p> <p>• Test de prise en charge (le grimpeur en tête se fait bloquer par l'assureur au niveau d'un point d'ancrage) :</p> <p>- Je communique avec l'assureur -----</p> <p>- Je me confie à la corde après avoir vérifié que l'assureur m'ait pris en charge -----</p> <p>Dans 3 voies sur 4 proposées, pas forcément à vue, de niveau 5b et de styles variés :</p> <p>• Je réussis avec aisance 3 voies au 1er essai -----</p> <p>- Sans me laisser impressionner par la hauteur et le risque de chute (contre exemple : serrer les prises, hésiter longuement...) -----</p> <p>- En utilisant les coordinations de base (contre-exemple : rester en grimpe main-main-pied-pied) -----</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>

DIFFICULTÉ	MODULE SÉCURITÉ	1. Attitude :	
		- Je suis concentré et reste vigilant quand je réalise une technique de sécurité	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		2. Avec mon partenaire :	
		- Je réalise le nœud en bout de corde	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		- Je contrôle tout bien et j'attends le feu vert du cadre	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		3. En situation de grimpeur (voir aussi contrôles et feux verts) :	
		- Je fais attention à ne pas laisser ma jambe derrière la corde	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		- Je trouve une position confortable pour mousquetonner	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		- Je mousquetonne toutes les dégaines, dans le bon sens	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
		- 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	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
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	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- 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	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- Je donne la corde et reprend le mou en fonction des besoins du grimpeur	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- Je bloque mon partenaire (sensiblement de même poids) au niveau d'un point d'ancrage (ou en cas de chute) sans être déséquilibré	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
- En cas de pb, je communique avec le grimpeur	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		

EXAMINATEUR :

NOM :

PRÉNOM :

DATE :

SIGNATURE :