

Nom :

Prénom :

Numéro de licence :

Club :

PASSEPORT BLANC « Je grimpe ! »

MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ

Validation sous forme de contrôle continu, au fil de la saison :

- J'apporte mes affaires et porte une tenue correcte adaptée à l'escalade OUI NON
- Je respecte le moniteur OUI NON
- Je respecte l'activité de mes camarades et ne les distrais pas OUI NON
- Je respecte les installations et les autres utilisateurs de la salle OUI NON
- Je respecte les consignes et les règles OUI NON
- Je suis attentif pendant les explications OUI NON

MODULE BLOC

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 blocs faciles de niveau 3 seront proposés dont un avec montée descente, un en dalle, un en traversée... :

1. Avant chaque escalade :

- Je vérifie que la surface de réception n'est pas encombrée OUI NON
- Dans l'attente de mon tour, je ne stationne pas sous un bloc OUI NON
- Je ne grimpe jamais au-dessus ou au-dessous d'un autre grimpeur OUI NON

2. Montée-descente d'un bloc :

- Je repère une voie de descente très facile OUI NON
- Je descends relâché OUI NON

3. Montée et saut, réception amortie :

- J'amortis de manière tonique la réception d'un saut (pieds à 20 cm du sol) OUI NON

4. Déplacements en toutes directions (avec une grande densité de prises) :

- 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...) OUI NON

5. Démonstration des qualités de réalisation suivantes :

- 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 ou moins OUI NON
- 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) OUI NON

MODULE DIFFICULTÉ

En SAE à corde ou site découverte, voies en moulinette. Validation lors d'un test final.

• 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) :

- Je me confie à la corde après avoir vérifié que l'assureur m'a pris en charge OUI NON
- Je démontre alors mon aisance (petit saut, pendule...) OUI NON

Dans 3 voies sur 4 proposées, de niveau 4b et de styles variés :

- **Je réussis avec aisance 3 voies au 1er essai** OUI NON
- En progressant à base de poussées de jambes (et non de tractions) OUI NON
- 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...) OUI NON

MODULE SÉCURITÉ

1. Attitude :

- Je suis concentré et reste vigilant quand je réalise une technique de sécurité OUI NON

2. Equipement :

- Je m'équipe sans aide et sans erreur : sangles non vrillées, au-dessus des vêtements, sangle de taille serrée au-dessus des hanches OUI NON

3. Avec mon partenaire :

- Je réalise le nœud en bout de corde OUI NON
- Je contrôle tout bien et j'attends le feu vert du cadre OUI NON

4. En situation de grimpeur (voir aussi contrôles et feux verts) :

- 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 OUI NON
- En haut de voie (ou en cas de pb), je communique avec l'assureur OUI NON

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 d'un partenaire de même poids :

- Je me place près du mur, légèrement décalé à droite ou à gauche de la voie OUI NON
- J'installe la corde correctement la corde dans le frein d'assurage, attache le mousqueton sur le pontet et verrouille la sécurité du mousqueton OUI NON
- Je manipule la corde sans hésitation et de manière à toujours conserver une main derrière le frein OUI NON
- A la montée, je conserve la corde tendue, sans treuiller mon partenaire OUI NON
- Je descends mon partenaire à vitesse modérée sans laisser la corde filer entre mes mains et en conservant toujours une main derrière le frein OUI NON
- Je bloque mon partenaire (sensiblement de même poids) à la demande (ou en cas de chute) sans être déséquilibré OUI NON

Examineur :

Date :

Signature :