

Nom :

Prénom :

Numéro de licence :

Club :

## PASSEPORT JAUNE « Je grimpe en tête »

### MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ

*Pendant la session :*

- Je préserve l'intégrité et la propreté de la salle .....  OUI  NON
- J'évite tout gaspillage .....  OUI  NON
- Je prends soin du matériel .....  OUI  NON
- Je respecte les consignes et les règles .....  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 4a proposés :*

#### 1. Principes généraux de sécurité

- En salle, je connais et j'applique les règles de sécurité affichées .....  OUI  NON
- Je connais les zones possibles de circulation et de stationnement lorsque je ne grimpe pas ---  OUI  NON

#### 2. En début de séance (selon la salle) :

- Je vérifie l'agencement des tapis .....  OUI  NON

#### 3. Montée-descente des blocs :

- Je suis capable d'apprécier les hauteurs à ne pas dépasser .....  OUI  NON
- Je sais anticiper la manière dont je vais chuter et la zone de réception .....  OUI  NON
- Je privilégie la désescalade, si possible par un itinéraire de descente .....  OUI  NON
- Je monte et redescends 3 blocs faciles .....  OUI  NON

#### 4. 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 .....  OUI  NON

#### 5. Réussite avec aisance de blocs faciles, induisant les réponses suivantes, en montée, dans des passages verticaux :

- Je réussis des passages induisant des poussées sur une ou deux jambes .....  OUI  NON
- Je repère et réalise les passages induisant changements de pied et de main, voire légers croisés de main .....  OUI  NON

#### 6. 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) .....  OUI  NON
- En montée, en dalle, je réalise un passage avec de petites prises pour les mains mais des prises correctes pour les pieds, à base de poussées .....  OUI  NON

## MODULE DIFFICULTÉ

En SAE à corde (ou site découverte), voies en tête :

### • 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 .....  OUI  NON
- Je me confie à la corde après avoir vérifié que l'assureur m'a pris en charge .....  OUI  NON

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** .....  OUI  NON
- Sans me laisser impressionner par la hauteur et le risque de chute (contre-exemple : serrer les prises, hésiter longtemps...) .....  OUI  NON
- En utilisant les mouvements de base (ne pas rester en grimpe main-main-pied-pied) .....  OUI  NON

## MODULE SÉCURITÉ

### 1. Attitude :

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

### 2. 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

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

- Je fais attention à ne pas laisser ma jambe derrière la corde .....  OUI  NON
- Je trouve une position confortable pour mousquetonner .....  OUI  NON
- Je mousquetonne toutes les dégaines, dans le bon sens .....  OUI  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 .....  OUI  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 .....  OUI  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 .....  OUI  NON
- Je donne la corde et reprend le mou en fonction des besoins du grimpeur .....  OUI  NON
- Je bloque mon partenaire (sensiblement de même poids) au niveau d'un point d'ancrage (ou en cas de chute) sans être déséquilibré .....  OUI  NON
- En cas de problème, je communique avec le grimpeur .....  OUI  NON

Examineur :

Date :

Signature :