

Nom :

Prénom :

N° licence :

PASSEPORT BLANC

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

MODULE ÉCO-RESPON- SABILITÉ	Validation sous forme de contrôle continu, au fil de la saison :	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- J'apporte mes affaires et porte une tenue correcte adaptée à l'escalade	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je respecte le moniteur	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je respecte l'activité de mes camarades et ne les distrais pas	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je respecte les installations et les autres utilisateurs de la salle	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je respecte les consignes et les règles	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je suis attentif pendant les explications	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> 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 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... :	
	1. Avant chaque escalade :	
	- Je vérifie que la surface de réception n'est pas encombrée	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Dans l'attente de mon tour, je ne stationne pas sous un bloc	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je ne grimpe jamais au-dessus ou au-dessous d'un autre grimpeur	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	2. Montée-descente d'un bloc :	
	- Je repère une voie de descente très facile	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je descends relâché	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	3. Montée et saut, réception amortie :	
	- J'amortis de manière tonique la réception d'un saut (pieds à 20 cm du sol)	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> 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...)	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	

DIFFICULTÉ MODULE PERFORMANCE & HABILETÉ GESTUELLE	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'ait pris en charge	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	- Je démontre alors mon aisance (petit saut, pendule...)	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
	Dans 3 voies sur 4 proposées, de niveau 4b et de styles variés :	
	• Je réussis avec aisance 3 voies au 1er essai	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
- En progressant à base de poussées de jambes (et non de tractions)	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> 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...)	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	

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. Equipement :	
	- 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
	3. 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
	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	<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
	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 :	
	- 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 :