

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 | | |

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 :