

Passeport Orange

Je grimpe en autonomie sur SAE.

Pour enchaîner, sur SAE, des blocs et des voies en tête,

J' apprends

Prendre confiance

- ▶ à réaliser des blocs proches de mes limites
- ▶ à réaliser, au niveau des amarrages, les pas difficiles
- ▶ à réaliser des mouvements variés et aléatoires
- ▶ à dépasser mon appréhension et à me réceptionner suite à une chute volontaire

Progresser

- ▶ à utiliser des prises verticales en opposition et réaliser des mouvements d'amplitude
- ▶ à utiliser des prises de pied non horizontales et réaliser des adhérences ponctuelles
- ▶ à utiliser les prises repérées lors d'une lecture préalable en bloc ou sur un passage court

Protéger



- ▶ à toujours prévenir les autres de mon essai
- ▶ à parer le grimpeur dès que c'est nécessaire
- ▶ à vérifier l'état de ma corde et de mon matériel
- ▶ à assurer en anticipant les actions du grimpeur (donner et reprendre de la corde en fonction de ce que va faire le grimpeur)
- ▶ à freiner et arrêter une chute de façon dynamique
- ▶ à me réceptionner lors d'une chute de faible hauteur (proche du dernier point de la voie)
- ▶ à m'échauffer et à m'étirer



Renouveler les voies, c'est renouveler le plaisir de grimper.



Grimp' attitude

- ▶ à maîtriser mes émotions et contrôler mes réactions
- ▶ à prendre soin du matériel collectif et, après utilisation, à en faire le tri et signaler tout emprunt ou perte
- ▶ à privilégier un moyen de transport « raisonné »

Je fais des beaux mouvements en bloc ou en voie, j'ai confiance et je prends mes premiers petits vols.

Je valide ...



... si je grimpe en autonomie, des blocs et des voies en tête en garantissant ma sécurité et celle des autres.

- ▶ Je pare un grimpeur.
- ▶ Je préviens les autres grimpeurs de mon essai.
- ▶ Je prépare ma corde pour qu'elle file bien et en vérifie l'état.
- ▶ J'assure dans les règles de l'art et j'arrête une chute de façon dynamique.

Et ne pas oublier, je contrôle tout, bien et à 2.

- ▶ Je m'échauffe.
- ▶ Je contrôle mes réactions ...



Les contenus des précédents passeports sont aussi évalués.



J'alerte quand je vois une erreur de sécurité.