

Passeports escalade – blanc / Jaune / Orange

Module sécurité

- Rester concentré et vigilant quand je réalise une technique de sécurité
- Ne pas distraire un grimpeur réalisant une manœuvre de sécurité
- Communiquer avec mon assureur en utilisant un vocabulaire adapté
- Mesurer l'importance de mon rôle d'assureur

ME PRÉPARER À GRIMPER / GRIMPER

- Mettre correctement mon harnais (ajusté, par-dessus les vêtements)
- Passer ma corde aux points d'encordement, tresser le noeud en huit en serrant les passants et le sécuriser par un noeud d'arrêt
- Vérifier mon équipement et mon encordement et les faire vérifier par mon assureur
- Attendre le feu vert du moniteur pour grimper
- Communiquer avec l'assureur en haut de voie ou en cas de problème
- Vérifier l'agencement des tapis en pied de voie
- Ne jamais laisser ma corde derrière la jambe lorsque je grimpe
- Trouver une position confortable pour mousquetonner ma corde
- La passer dans toutes les dégaines, dans le bon sens
- Placer correctement ma corde dans un système d'assurage de descente libre en haut de voie
- Me réceptionner lors d'une chute de faible hauteur, en moulinette corde molle
- Me réceptionner lors d'une chute de faible amplitude (à un point d'assurage suffisamment haut dans la voie pour bénéficier de l'élasticité de la corde et d'une bonne surface de réception)

ASSURER

- Installer correctement la corde dans le frein d'assurage, placer ce dernier sur le pontet et verrouiller le mousqueton de sécurité
- Vérifier mon système d'assurage et le faire vérifier par le grimpeur et le moniteur
- Me positionner proche de la SAE mais hors de la zone de chute de grimpeurs
- Manipuler la corde sans hésitation et de manière à toujours conserver une main derrière le frein
- Assurer la montée du grimpeur en moulinette en conservant la corde tendue, mais sans le treuiller
- Descendre mon partenaire à vitesse modérée
- Bloquer le grimpeur à sa demande, en cas de chute et en fin de voie sans être déséquilibré
- Préparer correctement la corde pour qu'elle "file" sans noeud et sécuriser le brin libre
- Bien me positionner pour assurer, afin de voir et entendre le grimpeur
- Donner de la corde et en reprendre en fonction des actions du grimpeur, sans le gêner
- Arrêter une petite chute
- Assurer en anticipant les actions du grimpeur (donner et reprendre de la corde en fonction de ce que va faire le grimpeur)
- Freiner et arrêter une chute de façon dynamique
- Assurer à deux (avec un frein autobloquant) un grimpeur en vitesse

Module éco-responsabilité

- Porter une tenue correcte, adaptée à l'escalade
- Respecter
 - mon moniteur
 - l'activité de mes camarades (ne pas les distraire)
 - les installations et les autres utilisateurs de la salle
 - les consignes et les règles
- Rester attentif pendant les explications

- Préserver la propreté et l'intégrité de la salle - Éviter tout gaspillage - Prendre soin du matériel confié et le ranger, lover une corde - Entretenir mes chaussons - Respecter les consignes et les règles

- M'échauffer de manière autonome, en augmentant progressivement l'intensité, jusqu'à atteindre celle que je souhaite mettre en oeuvre pendant ma séance

- M'étirer de manière autonome

- Maîtriser mes émotions et contrôler mes réactions

- Participer au rangement de la salle et du matériel collectif

- et toujours, respecter les consignes et les règles

Modules difficulté

PROGRESSER

Grimper des voies aux profils variés en utilisant des poussées de jambes (et non des tractions)

Je grimpe en tête et j'installe la corde en moulinette."

- Repérer le cheminement général d'une voie
- Utiliser des solutions variées telles que pousser sur une jambe,
- changer de pied, croiser les mains, attraper une prise au vol...
- Réaliser des mouvements obligatoires :
 - oppositions sur des prises de main verticales,
 - mouvements d'amplitude,
 - mouvements d'équilibre,
 - adhérences ponctuelles...
- Dans des sections de voies athlétiques :
 - repérer un enchaînement de prises de main lors d'une lecture préalable,
 - grimper relâché et m'économiser en grimpant dès que possible bras tendus, de profil...
- En moulinette dans des voies faciles, grimper de manière dynamique et fluide, de plus en plus vite (introduction à la vitesse)

PRENDRE CONFIANCE

- Me déplacer de plus en plus haut en maîtrisant mon appréhension
- M'asseoir dans le baudrier, relâché, après avoir vérifié que l'assureur m'a pris en charge
- Redescendre en moulinette équilibré et relâché
- Me déplacer avec aisance en hauteur
- Me confier à la corde après avoir vérifié que l'assureur m'a pris en charge (communication)
- Ne pas me laisser impressionner par le risque de chute
- Réaliser, au niveau des amarrages, des pas difficiles
- Dépasser mon appréhension pour accepter de voler dans le mouvement

Module bloc

PROGRESSER

- Me déplacer dans toutes les directions (montée, oblique, traversée) en utilisant des solutions variées
- Grimper des passages aux profils variés en valorisant les poussées de jambes
- Choisir un itinéraire de descente facile et descendre relâché
- Utiliser une prise oblique et aller chercher une prise de main un peu éloignée
- Repérer et utiliser des solutions telles que pousser sur une ou deux jambes, changer de pied ou de main, croiser les mains, attraper une prise au vol...
- Dans des passages plus raides :
 - réaliser des oppositions sur des prises de main verticales et des prises de pied obliques,
 - réaliser des mouvements d'amplitude,
 - gérer des déséquilibres (portes, déséquilibres latéraux),
 - charger les petites prises de pied
 - explorer les mouvements dynamiques sans les mains (skate mouv') et les mouvements d'équilibre sur volumes
- Lire avec attention les passages pour trouver la solution, déjouer les pièges, ne pas m'arrêter au milieu d'un passage athlétique
 - repérer les prises lors d'une lecture préalable du bloc
 - chercher les prises cachées si je ne comprends pas la solution
 - dans un passage très intense, repérer à l'avance une succession de prises de main cohérente

ME PROTEGER

- Dans l'attente de mon tour, ne pas stationner sous les grimpeurs
- Ne pas grimper au-dessus d'autres grimpeurs
- Vérifier que la surface de réception n'est pas encombrée
- Amortir la réception d'un petit saut ou d'une petite chute
- Ne pas courir sur les tapis
- Circuler dans la salle sans passer sous les grimpeurs
- Vérifier l'agencement des tapis
- Apprécier les hauteurs à ne pas dépasser
- Anticiper la manière dont je risque de chuter et vérifier la qualité de la zone de réception
- Demander au moniteur une parade si j'en éprouve le besoin
- Privilégier la désescalade, si possible par un itinéraire de descente
- Amortir de manière tonique la réception d'un saut et en SAE, enchaîner avec une chute arrière ou un roulé-boulé
- Prévenir les autres de mon essai
- Parer un grimpeur quand c'est nécessaire