

NOM :

Prénom :

PASSEPORT BLANC

Niveaux 3a & 4b

J'APPRENDS À...

Être toujours calme et concentré quand je réalise une manip'

Grimper en haut du mur, redescendre en m'amusant et inventer des blocs difficiles pour mes partenaires

Module sécurité blanc

Adopter une attitude "sécu-compatible"

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



ME PRÉPARER À 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

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

Module éco-responsabilité blanc

- Porter une tenue correcte, adaptée à l'escalade
- Rester attentif pendant les explications

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

Module difficulté blanc

PROGRESSER

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



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

Module bloc blanc

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



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