

NOM :

Prénom :

# PASSEPORT JAUNE

Niveaux 4a  5b

## J'APPRENDS À...

La poubelle, c'est pas pour la déco !

Je progresse : je grimpe en tête et j'installe la corde en moulinette.

## Module sécurité jaune

### ME PRÉPARER À GRIMPER

- 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

### ASSURER

- 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

## Module éco-responsabilité jaune

- La poubelle, c'est pas pour la déco !
- 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

## Module difficulté jaune

*"Je progresse : je grimpe en tête et j'installe la corde en moulinette."*

### PROGRESSER

- 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...



## PRENDRE CONFIANCE

- 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

## Module bloc jaune

### PROGRESSER

- 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...



### ME PROTEGER

- 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