

# 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.