

Passeport Blanc

Je grimpe en sécurité sur SAE, en bloc et en moulinette, sous surveillance.

Pour enchaîner des voies en moulinette et réussir mes premiers blocs,

J'apprends

M'encorder

- ▶ à mettre correctement mon baudrier (ajusté, par-dessus les vêtements)
- ▶ à passer ma corde aux points d'encordement, à tresser le nœud en huit et le sécuriser par un nœud d'arrêt
- ▶ à vérifier mon équipement et mon encordement et à les faire vérifier par mon assureur et par le cadre

Prendre confiance

- ▶ à me déplacer en hauteur en maîtrisant mon appréhension
- ▶ à m'asseoir dans le baudrier et me suspendre sur la corde
- ▶ à redescendre en moulinette équilibré et relâché

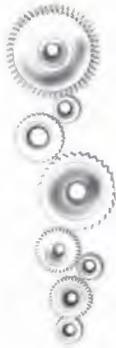
Progresser

- ▶ à grimper des blocs et voies aux profils variés en utilisant des poussées de jambes
- ▶ à ne jamais distraire un grimpeur réalisant une manœuvre de sécurité (encordement, assurage...)
- ▶ à rester concentré quand je réalise une manœuvre de sécurité
- ▶ à attendre le feu vert du cadre pour grimper
- ▶ à communiquer systématiquement avec mon assureur en utilisant un vocabulaire adapté
- ▶ à ne pas stationner sur les tapis sous les grimpeurs et ne pas grimper au-dessus des autres

Protéger



- ▶ à me réceptionner en bloc : savoir chuter sur les tapis et amortir un saut
- ▶ à toujours sécuriser le brin de corde libre par un nœud en bout de corde
- ▶ à installer correctement la corde dans le frein d'assurage, positionner et verrouiller le mousqueton de sécurité sur le pontet de mon baudrier
- ▶ à vérifier mon système d'assurage et le faire vérifier par le grimpeur et le cadre
- ▶ à me positionner proche de la SAE mais hors de la zone de chute de grimpeurs
- ▶ à assurer la montée du grimpeur en moulinette et sa descente à vitesse modérée
- ▶ à bloquer le grimpeur à sa demande, en cas de chute et en fin de voie



Grimp' attitude

- ▶ à porter une tenue adaptée à l'escalade
- ▶ à respecter les consignes et les règles
- ▶ à respecter mon moniteur et les autres utilisateurs de la salle.

Je grimpe en haut du mur, je redescends en m'amusant et j'invente des blocs difficiles pour mes partenaires ...

Je valide ...

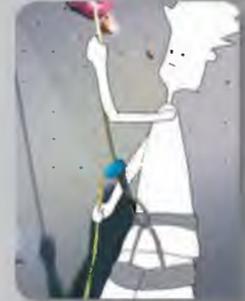


... si je grimpe avec aisance des blocs faciles et des voies en moulinette en garantissant ma sécurité et celle des autres, sous surveillance.

- ▶ Je ne stationne pas au pied des blocs.
- ▶ Je m'équipe, m'encorde.
- ▶ J'installe mon frein, le positionne et verrouille le mousqueton de sécurité sur mon pontet.
- ▶ Je sais utiliser mon frein d'assurage à la montée et à la descente du grimpeur.
- ▶ Je bloque mon partenaire si besoin.

Je contrôle tout, bien et à 2 et j'attends le feu vert du cadre pour démarrer.

- ▶ Je respecte les règles et les autres.
- ▶ Je reste concentré quand je réalise un point clé de sécurité même quand on essaie de me distraire.



Toujours calme et concentré quand je réalise une manip'.