

# Passport 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, assuage...)
- 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'assuage, positionner et verrouiller le mousqueton de sécurité sur le pontet de mon baudrier
- à vérifier mon système d'assuage 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'.