



Passeport Jaune

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 PREPARER A 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