

## Passeport « Sécurité – Autonomie HEIDI »

*Ce passeport valide l'aptitude d'un adhérent à grimper en sécurité et de manière autonome sur la structure d'escalade du club.*

*En plus, le niveau de grimpe (performance) peut être évalué et donner lieu à l'obtention d'un passeport fédéral.*

NOM :

PRENOM :

DATE :

<b>Passeport Blanc/Jaune – Aspects « sécurité-autonomie »</b>	<b>Validation</b>	<b>Remarques</b>
<b>Installation du baudrier ; points et nœud(s) d'encordement</b>		
<b>Sais installer la corde dans le système d'assurance et celui-ci sur le baudrier</b>		
<b>Fais systématiquement un nœud en bout de corde</b>		
<b>Fais systématiquement la double vérification avec son partenaire</b>		
<b>Sais se positionner pour l'assurance (près/loin du mur, gauche/droite)</b>		
<b>Sais assurer la montée en moulinette et la descente (5 mouvements)</b>		
Sais bloquer le grimpeur à sa demande ou lors d'une petite chute (les 2 mains sous le système d'assurance)		
<b>Sais communiquer avec son partenaire avec le vocabulaire adapté</b>		
<b>Sais où placer la corde par rapport aux jambes/pieds lorsque je grimpe en tête</b>		
<b>Sais mousquetonner dans la voie (2 mains, 2 sens) et au relais</b>		
<b>Sais m'asseoir dans le baudrier ou me réceptionner en moulinette</b>		
Sais préparer et ranger la corde (délovage, nœud en bout de corde)		
Est attentif à son environnement (grimpeurs proches, risques de chutes)		
Sais vérifier les tapis de réception; Sais choisir une tenue adaptée		

<b>FACULTATIF Passeport Blanc/Jaune – Aspects « Performance »</b>	<b>Validation</b>	<b>Remarques</b>
Sais me déplacer en hauteur et faire confiance à l'assurance		
Sais réaliser des mouvements inhabituels (chgt. de pied, de main, adhérence...)		
Sais utiliser une prise oblique et aller chercher une prise de main un peu éloignée (déplacement en profil ou mouvement d'amplitude)		
Sais repérer le cheminement général d'une voie, les prises pour un bloc		
Sais grimper des voies aux profils variés en utilisant des poussées de jambes		
Sais me déplacer en hauteur en maîtrisant mon appréhension		
<b>Réalise des PME pour le mousquetonnage</b>		
<b>Niveau de difficulté [Voie 5A/5B en tête]</b>		

<b>Passeport Orange « Aspects Sécurité – autonomie »</b>	<b>Validation</b>	<b>Remarques</b>
<b>Sais dépasser ses appréhensions et se réceptionner lors d'une chute volontaire</b>		
En bloc, je préviens le partenaire lors d'un essai		
En bloc et en voie, sais parer le grimpeur		
Assure en anticipant les actions du grimpeur [avance, recule]		
<b>Assure de façon dynamique lors d'une chute (mains, prise de mou, pas en avant)</b>		
Sais s'échauffer et s'étirer après la séance		
N'hésite pas à alerter en cas d'erreur liée à la sécurité		
Sais vérifier l'état de la corde et du matériel		

<b>FACULTATIF Passeport Orange « Aspects Performance »</b>	<b>Validation</b>	<b>Remarques</b>
Sais réaliser des blocs ou des enchaînements proches de mes limites		
Sais réaliser des pas difficiles au début des amarrages		
Sais réaliser des mouvements variés et aléatoires		
Utilise des prises verticales en opposition ; réalise des mouvements d'amplitude		
Utilise des prises de pied non horizontales		
En bloc, utilise des prises repérées lors d'une lecture préalable		
<b>Niveau de difficulté [Voie 5C en tête ; Bloc 4C]</b>		

Niveau validé :

<b>Sécurité - autonomie</b>	<b>Performance</b>
<b>OUI</b>	Jaune OUI NON
<b>NON</b>	Orange OUI NON

Signature de l'encadrant :

Signature de l'adhérent évalué :