

Passport Grands Espaces Rouge

Ce passeport est composé de deux parties Indépendantes : grands espaces et performance.

Je grimpe en autonomie sur site sportif de plusieurs longueurs.

Pour enchaîner des grandes voies de plusieurs longueurs,

J'apprends

Anticiper

- ▶ à choisir mon itinéraire et à prévoir ma logistique en fonction des conditions
- ▶ à m'informer des conditions météo et à m'adapter

M'engager

- ▶ à évaluer la qualité de l'équipement des itinéraires parcourus
- ▶ à enchaîner de nombreuses longueurs et à redescendre en enchaînant des rappels

Progresser

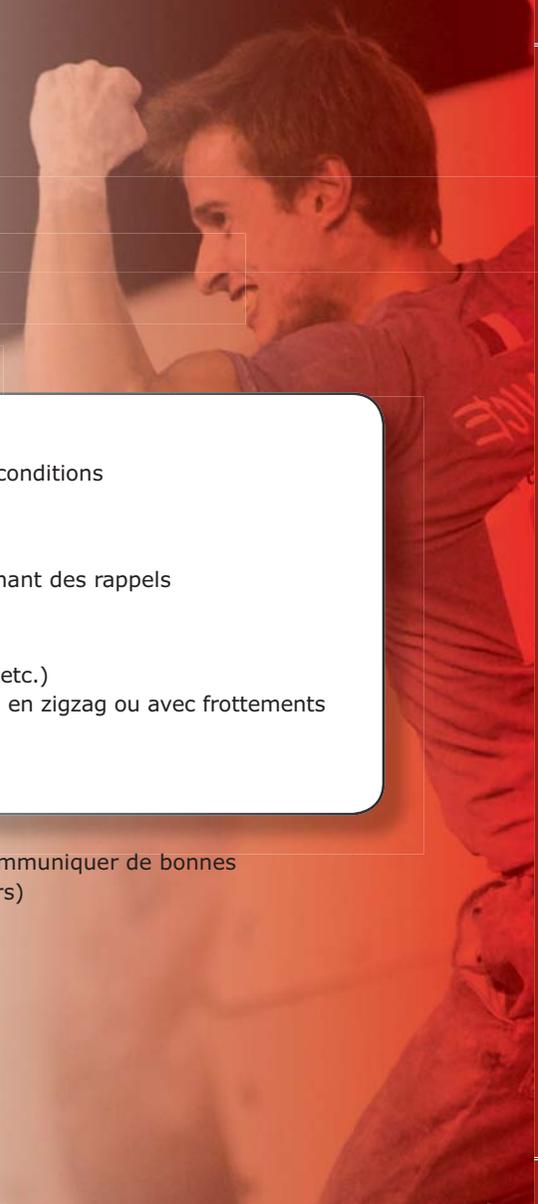
- ▶ à produire et à gérer un effort long

Protéger

- ▶ à me préserver pour durer (confort, vêtement, boisson, nourriture, etc.)
- ▶ à réaliser les mousquetonnages d'une corde à double dans une voie en zigzag ou avec frottements
- ▶ à choisir la technique de sécurité la plus adaptée au contexte
- ▶ à aider un second et à réaliser un mouflage

Grimp' attitude

- ▶ à gérer un incident et/ou un accident (évaluer la situation pour communiquer de bonnes informations, rester calme, rassurer, sécuriser et alerter les secours)
- ▶ à prendre en compte les autres cordées et si besoin s'entre-aider
- ▶ à connaître les diverses mesures de protection des sites



Je grimpe dans les voies mythiques du Verdon, de Presles,
des Mallos de Riglos...

Je valide ...



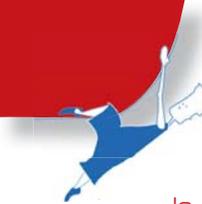
... si j'enchaîne en autonomie, des voies de plusieurs longueurs, en garantissant ma sécurité et celle des autres.

- ▶ Je choisis mon itinéraire et prévois ma logistique en fonction des conditions.
- ▶ J'enchaîne de nombreuses longueurs et redescends en enchaînant des rappels.
- ▶ Je choisis les techniques les plus adaptées au contexte.
- ▶ J'aide un second de cordée.

Est-ce que je pense toujours à tout bien contrôler à 2 quand c'est possible ?

! Les contenus des précédents passeports sont aussi évalués.





Passport Rouge

Performance

Je réalise des blocs et des voies difficiles en site naturel et en compétition.

Pour enchaîner des blocs et des voies de plus en plus difficiles,

J'apprends

M'engager

▶ à partir dans la voie ou le bloc dans les meilleures conditions possibles (préparation matérielle, lecture et représentation, confiance, détermination, etc.)

Progresser

- ▶ à utiliser les placements et les mouvements les plus variés de l'escalade (pointe, talon, lolotte, opposition, compression, jeté, yaniro, etc.)
- ▶ à rythmer mon escalade et à doser mes efforts en alternant relâchement et mouvements intenses
- ▶ à produire des efforts d'intensité maximale sur de très brèves durées.
- ▶ à soutenir la répétition d'efforts intenses.
- ▶ à récupérer de mes efforts entre des sections soutenues dès que la voie le permet.

Protéger

▶ à combiner les moyens pour sécuriser une chute éventuelle en fonction de la configuration du bloc, de sa hauteur, des mouvements envisagés ou des chutes prévisibles, de la qualité de la zone de réception et d'obstacles éventuels

Grimp' attitude

▶ à participer à la gestion et à l'entretien des sites



Si je peux faire un 7a à vue, le 7a+ n'est pas loin, le 7b...

Je valide ...



... si je réalise des blocs et des voies difficiles, en garantissant ma sécurité et celle des autres.

- ▶ J'ai participé à une compétition (régionale au moins) en bloc, difficulté ou vitesse en tant que compétiteur (classement) et/ou officiel (attestation).
- ▶ J'ai réalisé au moins 20 voies du niveau exigé ou supérieur, réparties sur au moins 5 sites sportifs différents (attestation du club).

Les accidents arrivent aussi chez les bons grimpeurs par faute d'inattention et baisse de vigilance liée à l'habitude. Alors, question sécurité, je contrôle tout bien et à 2.



Les contenus des précédents passeports sont aussi évalués.

