



## Passeport orange



Nom : \_\_\_\_\_

### Je grimpe en autonomie sur SAE

### J'apprends

-> Pour enchaîner, sur SAE, des blocs et des voies en tête

Prendre confiance	à réaliser des blocs proches de mes limites
	à réaliser, au niveau des amarrages, les pas difficiles
	à gérer des déséquilibres
	à dépasser mon appréhension et à me réceptionner suite à une chute volontaire
Progresser	à utiliser des prises verticales en opposition et réaliser des mouvements d'amplitude
	à utiliser des prises de pied non horizontales et réaliser des adhérences ponctuelles
	à utiliser les prises repérées lors d'une lecture préalable en bloc ou sur un passage court
Protéger	à toujours prévenir les autres de mon essai
	à parer le grimpeur dès que c'est nécessaire
	à vérifier l'état de ma corde et mon matériel
	à assurer en anticipant les actions du grimpeur (donner et reprendre de la corde en fonction de ce que va faire le grimpeur)
	à freiner et arrêter une chute de façon dynamique
	à me réceptionner lors d'une chute de faible amplitude au-dessus d'un point d'assurage suffisamment haut dans la voie pour bénéficier de l'élasticité de la corde
Grimp'attitude	à m'échauffer et m'étirer
	à maîtriser mes émotions et contrôler mes réactions
	à prendre soin du matériel collectif et, après utilisation, à en faire le tri et signaler tout emprunt ou perte
	à privilégier un moyen de transport "raisonné"

**Je valide... si je grimpe en autonomie, des blocs et des voies en tête en garantissant ma sécurité et celle des autres**

	Je pare un grimpeur
	Je préviens les autres grimpeurs de mon essai
	Je prépare ma corde pour qu'elle file bien et en vérifie l'état
	J'assure dans les règles de l'art et j'arrête une chute de façon dynamique
	<b>Et ne pas oublier, je contrôle tout, bien et à 2</b>
	Je m'échauffe
	Je contrôle mes réactions
	<b>Le grimpeur et l'assureur sont coresponsables de leurs actions et de leur sécurité</b>