

Passeport Bleu

Je grimpe en autonomie sur site sportif d'une longueur.

Pour enchaîner en sécurité des blocs
et des voies en site naturel,

J'apprends

M'engager

- ▶ à rester concentré et à me battre dans les voies aux difficultés homogènes et soutenues
- ▶ à grimper avec rythme et détermination, en bloc et dans les passages plus difficiles en voie

Progresser

- ▶ à repérer le cheminement d'une voie avant de la réaliser
- ▶ à lire un passage ou un bloc et à m'imaginer grimper avant de le réaliser
- ▶ à coordonner la poussée des jambes avec l'action des bras avec le plus de relâchement possible
- ▶ à éviter de m'arrêter dans une situation éprouvante pour les bras ou les avant-bras
- ▶ à prendre le temps de bien me placer pour mousquetonner et à mousquetonner rapidement

Protéger



- ▶ à placer le (ou les) crash-pad en fonction de la probabilité de chute et à le déplacer si besoin
- ▶ à parer aux épaules



- ▶ à remonter au dernier point mousquetonné après une chute en dévers ou surplomb
- ▶ à récupérer les dégaines en descendant d'une voie déversante ou désaxée (téléphérique)
- ▶ à réaliser la manœuvre de haut de voie avec désencordement puis réencordement
- ▶ à effectuer une manœuvre de réchappe dans une voie déversante ou surplombante

Si la descente en moulinette présente des frottements importants :

- ▶ à installer un relais de haut de voie sur deux points reliés
- ▶ à réaliser un nœud double-pêcheur pour fermer la cordelette de l'autobloquant
- ▶ à installer sur le relais ma corde en double et à descendre en rappel auto-assuré
- ▶ à rappeler ma corde dans de bonnes conditions (brins séparés, en limitant les risques d'accrochage)





Grimp' attitude

- ▶ à connaître et respecter mes limites et me préserver
- ▶ à s'investir dans les compétitions en tant que compétiteur et/ou officiel
- ▶ à réagir correctement en cas d'accident (rassurer, sécuriser, alerter les secours)

Pour réussir une voie soutenue à vue, je me donne les moyens d'y arriver :
j'observe bien, je me bats et je vais jusqu'au bout.

Je valide ...



... si je grimpe en autonomie, en site sportif, des blocs et des voies en tête, en garantissant ma sécurité et celle des autres.

- ▶ Je place et déplace les crash-pad.
 - ▶ J'effectue la manœuvre de réchappe en cas d'échec.
 - ▶ J'installe un relais sur deux points reliés.
 - ▶ J'installe un rappel et je redescends auto-assuré sur cordelette de façon fluide.
 - ▶ Au sol, je récupère rapidement mon frein puis je rappelle ma corde.
- Et sans relâcher les bonnes habitudes, je contrôle tout, bien et à 2.
- ▶ Je fournis une attestation d'officiel ou mon classement en compétition
 - ▶ Je connais les bons gestes, en cas d'accident,



Les contenus des précédents passeports sont aussi évalués.



J'apprends et je répète les manœuvres de relais et rappel.