

# Passeport orange

 4c /  5c

## J'APPRENDS À...

### **Module sécurité orange**

#### **ADOPTER UNE ATTITUDE "SÉCU-COMPATIBLE"**

Avoir un comportement compatible avec une gestion autonome de la sécurité

#### **GRIMPER**

- Me réceptionner lors d'une chute de faible amplitude (à un point d'assurage suffisamment haut dans la voie pour bénéficier de l'élasticité de la corde et d'une bonne surface de réception)

#### **ASSURER**

Assurer en anticipant les actions du grimpeur (donner et reprendre de la corde en fonction de ce que va faire le grimpeur) - Freiner et arrêter une chute de façon dynamique - Assurer à deux (avec un frein autobloquant) un grimpeur en vitesse

### **Module éco-responsabilité orange**

- M'échauffer de manière autonome, en augmentant progressivement l'intensité, jusqu'à atteindre celle que je souhaite mettre en oeuvre pendant ma séance - M'étirer de manière autonome - Maîtriser mes émotions et contrôler mes réactions - Participer au rangement de la salle et du matériel collectif - et toujours, respecter les consignes et les règles

## **Module difficulté orange**

### **PROGRESSER**

- Réaliser des mouvements obligatoires : • oppositions sur des prises de main verticales, • mouvements d'amplitude, • mouvements d'équilibre, • adhérences ponctuelles... - Dans des sections de voies athlétiques : • repérer un enchaînement de prises de main lors d'une lecture préalable, • grimper relâché et m'économiser en grim pant dès que possible bras tendus, de profil... - En moulinette dans des voies faciles, grimper de manière dynamique et fluide, de plus en plus vite (introduction à la vitesse)

### **PRENDRE CONFIANCE**

- Réaliser, au niveau des amarrages, des pas difficiles - Dépasser mon appréhension pour accepter de voler dans le mouvement

## **Module bloc orange**

### **PROGRESSER**

Dans des passages plus raides : • réaliser des oppositions sur des prises de main verticales et des prises de pied obliques, • réaliser des mouvements d'amplitude, • gérer des déséquilibres (portes, déséquilibres latéraux), • charger les petites prises de pied • explorer les mouvements dynamiques sans les mains (skate mouv') et les mouvements d'équilibre sur volumes - Lire avec attention les passages pour trouver la solution, déjouer les pièges, ne pas m'arrêter au milieu d'un passage athlétique • repérer les prises lors d'une lecture préalable du bloc • chercher les prises cachées si je ne comprends pas la solution • dans un passage très intense , repérer à l'avance une succession de prises de main cohérente

### **ME PROTEGER**

- Prévenir les autres de mon essai - Parer un grimpeur quand c'est nécessaire