

Binôme 1 :  
Binôme 2 :

N° Licence :  
N° Licence :

Contrôleur:  
Site :                      Date :



## Evaluation passeport orange au CSAM



Pour grimper en autonomie sur SAE. Je fais des beaux mouvements. J'ai confiance et je prends mes premiers vols. cotée 5c et un bloc coté 4c, je dois,

Points évalués	Binôme 1	Binôme 2
<b>Module sécurité</b>		
<b>ADOPTER UNE ATTITUDE "SÉCU-COMPATIBLE"</b> Avoir un comportement compatible avec une gestion autonome de la sécurité		
<b>GRIMPER:</b> - 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)		
<b>ASSURER:</b> 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		
<b>Module performance habilité difficulté 5C en tête</b>		
<b>PROGRESSER :</b> - 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 grimpant 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)		
<b>PRENDRE CONFIANCE:</b> Réaliser, au niveau des amarrages, des pas difficiles - Dépasser mon appréhension pour accepter de voler dans le mouvement		
<b>Module performance habilité bloc 4c</b>		
<b>PROGRESSER :</b> 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 mov') 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		
<b>ME PROTÉGER:</b> - Prévenir les autres de mon essai - Parer un grimpeur quand c'est nécessaire		
<b>4. Module éco-responsabilité</b>		
.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		

Visa initiateur ou instructeur