



MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ

- ▶ Respecter les accès, les propriétés, ainsi que les réglementations d'accès aux sites naturels d'escalade
- ▶ Ne laisser aucune trace de mon passage en site naturel (ramasser les déchets...)
- ▶ Utiliser les topos-guide
- ▶ Répondre aux besoins du club en fonction de mes capacités (ouverture, encadrement, organisation, compétition, co-voiturage, etc.)



21

MODULE BLOC



PROGRESSER

- ▶ M'adapter aux exigences des sites de blocs naturels :
  - porter beaucoup d'attention aux reliefs susceptibles de servir de prises de pieds
  - prendre confiance dans ces adhérences, grattons et autres bossettes
  - réaliser tous les mouvements de mon répertoire (mouvements d'amplitude, oppositions, déséquilibres) sur ces petits appuis
  - résoudre les problèmes posés par des reliefs inhabituels tels que fissures, écailles, dièdres, vires...
  - dans ce nouveau cadre de référence, repérer les prises, reconnaître les mouvements et évaluer leurs exigences
  - si je ne comprends pas la solution, repérer les surfaces lisses pouvant servir de prise

ME PROTÉGER

- ▶ Appliquer les mêmes règles de prévention qu'en SAE (s'échauffer, boire, s'étirer...)
- ▶ Repérer l'itinéraire de descente avant de m'engager
- ▶ Utiliser et positionner un (ou plusieurs) crash-pad(s), pour la montée, comme pour la descente
- ▶ Anticiper la zone de chute et vérifier la qualité de la surface de réception
- ▶ Parer un partenaire dans un dévers, à faible hauteur du sol

22

Pas si facile de grimper en site naturel, mais quel bonheur d'avoir persévéré, de réussir et de savourer la vue depuis le sommet de la voie.

MODULE DIFFICULTÉ

ME PROTÉGER

- ▶ Résoudre les problèmes posés par les exigences spécifiques des sites naturels :
  - utiliser les reliefs inhabituels : fissures, dièdres, écailles, vires
  - repérer et prendre confiance dans les petits reliefs susceptibles de servir de prises de pieds
  - réaliser tous les mouvements de mon répertoire (mouvements d'amplitude, oppositions, déséquilibres) sur ces petits appuis
  - dans ce nouveau cadre de référence, repérer les prises, reconnaître les mouvements et évaluer leurs exigences
  - repérer le cheminement de la voie, les passages difficiles et la qualité des surfaces de réception
  - réaliser des voies faciles très rapidement pour développer ma coordination et gérer le conflit vitesse/précision (vitesse en moulinette)



PRENDRE  
CONFIANCE

- ▶ Apprivoiser la hauteur et l'engagement, plus marqués en SNE qu'en SAE, pour pouvoir évoluer sans stress et me faire plaisir !



"Je coopère et encourage mes partenaires."



"En haut de voie, je peux me retrouver seul à la manip :  
je contrôle plutôt trois fois qu'une !"

MODULE SÉCURITÉ

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



- ▶ Faire preuve d'humilité pour me familiariser à ce nouveau terrain de jeu, mais aussi de persévérance
- ▶ Chercher les informations utiles pour ma sécurité dans le topo-guide (difficulté, hauteur de la voie par rapport à la longueur de ma corde, nombre de dégaines...)
- ▶ Mesurer l'engagement de la voie et savoir renoncer
- ▶ Faire un contrôle approfondi de mon matériel avant de commencer
- ▶ Toujours porter un casque en site naturel

**ME PRÉPARER  
À GRIMPER**

- ▶ En fonction du cheminement de la voie, placer mes dégaines dans le bon sens
- ▶ Effectuer la manœuvre de haut de voie sur maillon rapide pour redescendre en moulinette en étant toujours assuré
- ▶ Communiquer avec l'assureur, particulièrement lors de la manœuvre de haut de voie, mais aussi lors de la descente pour récupérer les dégaines

**ASSURER**

- ▶ Protéger ma corde de la poussière pendant l'assurage (sac à corde)
- ▶ À partir du 3<sup>ème</sup> point, me déplacer éventuellement pour pouvoir suivre la progression du grimpeur tout en conservant ma stabilité
- ▶ Ne jamais lâcher la corde ni relâcher mon attention tant que le grimpeur n'est pas de retour au sol
- ▶ Communiquer avec le grimpeur

**POUR LES  
2 PARTENAIRES**

- ▶ Évaluer les conséquences d'une chute en fonction de la configuration de la voie
- ▶ Toujours contrôler tout, bien et à deux et attendre le feu vert
- ▶ Lover ma corde et l'arrêter par un nœud serré pour la transporter sans la délover