



Passeport Orange FFME

Module sécurité

J'ai un comportement compatible avec une gestion autonome de la sécurité

En situation de grimpeur :

- Je sais vérifier l'état de la corde et de mon harnais et connais les critères de mise en retrait et de mise au rebut

En situation d'assureur :

- J'anticipe les actions du grimpeur pour donner de la corde et reprendre le mou sans gêner sa progression
- Je freine et arrête une chute de manière dynamique

Module eco-responsabilité

- Je m'échauffe en début de séance et m'étire à la fin
- Je maîtrise mes émotions et contrôle mes réactions
- Je participe au rangement de la salle
- Et toujours, je respecte les consignes et les règles

Module habileté gestuelle

J'apprends :

- 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
- 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

Module performance / Habileté gestuelle en difficulté

Lors du test de réception, j'accepte de voler et amortis ma chute

Je grimpe en tête avec aisance 3 voies sur 4 proposées de niveau 5c (2 ou 3 voies techniques et une voie plus athlétique) :

- Dans la voie athlétique, je grimpe relâché et m'économise en grim pant bras tendus, de profil
- Dans les 2-3 voies techniques restantes, je réussis au niveau des amarrages des pas difficiles (opposition, mouvements d'amplitude, adhérence, passage sur petites prises de pied...)

Module performance / Habileté gestuelle en bloc

En dévers, les mains à proximité du grimpeur, je le pare en l'empêchant de tomber à la renverse et amortis sa chute

Je réussis avec aisance 3 blocs sur 4 proposés de niveau 4c :

- L'un induisant une opposition sur prise de main verticale
- L'un induisant un mouvement d'amplitude
- L'un induisant adhérence et/ou utilisation de petites prises de pied
- Le dernier, induisant la gestion de déséquilibre