

PROGRESSER EN CONFIANCE



CHUTE



GROS TAPIS (40cm)

Toucher une prise au dessus de la 1ère dégainé, se repousser en arrière

PIEDS-FESSES-DOS

● Pieds à la 1ère dégainé. Se repousser de la paroi avec la corde tendue.

● Pieds à la 4e dégainé. Se repousser de la paroi avec la corde molle.

● Sous le sommet, une brassée de mou.  **L'assureur se laisse monter.**

● **Incertitude:** chuter au signal! (prénom, laser...)

● FACILE **●** ASSEZ DIFFICILE **●** DIFFICILE **●** TRES DIFFICILE



PROGRESSER EN CONFIANCE



AVEUGLE



● Réussir une traversée en étant guidé par son partenaire. **Prises libres + droit de manipuler.**

● Réussir la traversée en prises libres **sans manipuler**

● Réussir une traversée en dévers sans manipuler

● Le contre-assureur guide le grimpeur avec un langage approprié.

● Réussir à atteindre la 3e dégainé les yeux bandés

● Réussir un sommet en voie verticale

● Réussir un sommet en voie déversante

● FACILE **●** ASSEZ DIFFICILE **●** DIFFICILE **●** TRES DIFFICILE



PROGRESSER EN CONFIANCE



ASCENSEUR

CORDEE DE 3 OBLIGATOIRE, UN CONTRE-ASSUREUR

SAVOIR FAIRE ET DEFAIRE UNE "QUEUE DE VACHE"

● Le grimpeur s'arrête à mi-hauteur. Attendre que le contre-assureur ait fait la "**queue de vache**". Rejoindre son partenaire. Puis passer par dessus. Le grimpeur remonte et l'assureur se laisse redescendre.

● Idem, mais pour descendre, l'assureur défait la queue de vache puis il se redescend seul (**contre-assurance**). 

● **PLUS HAUT!** Recommencer mais le grimpeur doit aller au sommet. 

● FACILE **●** ASSEZ DIFFICILE **●** DIFFICILE **●** TRES DIFFICILE



PROGRESSER EN CONFIANCE



BROUILLARD

Contre-assureur obligatoire

La corde doit être relâchée (tendre sans tirer)

● Le contre-assureur place le "masque de nuit"

● Assurer quelqu'un jusqu'à la 3e dégainé.

● Grimper une voie entière toutes prises. Choisir un grimpeur plutôt à l'aise.

● **POUR LE GRIMPEUR: TEST DE CONFIANCE**
Chuter sans prévenir entre la 2e dégainé et la fin.

● FACILE **●** ASSEZ DIFFICILE **●** DIFFICILE **●** TRES DIFFICILE

