

Grimpeur

Nom : _____ Classe : _____
Prénom : _____

Observateur

Nom : _____ Classe : _____
Prénom : _____

Test 1 : Maîtriser les bases sécuritaires / grimper en haut en moulinette en privilégiant les pieds.**Axe de progrès :** Prendre confiance et privilégier l'utilisation des membres inférieurs.

- Je grimpe n'importe où, une voie sur le mur (jusqu'en haut : je touche la chaîne) sans faire tomber le "testeur".
Secteur : _____ Validation de la voie: oui ☐ non ☐
- Avant de déplacer une main, je monte systématiquement au moins 1 fois chaque jambe.**
Je monte les pieds avant les mains Validation oui ☐ non ☐

Validation OUI ☐ NON ☐

Date de validation : _____

Test 2 : Je grimpe en moulinette en améliorant ma motricité**Axe de progrès :** S'économiser en coordonnant poussée des jambes et traction des bras.

- Je réussis 2 voies minimum en 3 / 3+ sans faire tomber le "testeur".
 - Pendant ces deux voies, je lis la voie avant de partir (direction, quelles mains sur quelles prises...)
- L'escalade doit être fluide (arrêt possible au niveau des PME).**

- Voie 1 : cotation : _____ secteur : _____ Fluidité oui ☐ non ☐
- Voie 2 : cotation : _____ secteur : _____ Fluidité oui ☐ non ☐

Validation OUI ☐ NON ☐

Date de validation : _____

Test 3 : Je grimpe en moulinette en m'adaptant aux différents reliefs.**Axe de progrès :** S'adapter techniquement aux reliefs, aux formes et orientations des prises en posant les pieds avec précision.

- Je réussis une voie cotée minimum 4 sans faire tomber le "testeur" dans les reliefs suivants :**
 - Dalle Validation OUI ☐ NON ☐ Cotation : _____
 - Dièdre Validation OUI ☐ NON ☐ Cotation : _____
 - Verticale Validation OUI ☐ NON ☐ Cotation : _____
- Pendant ces voies, je grimpe avec une pose de pied précise entre le départ et la 3^{ème} dégainé :**
 - Pointe du pied Validation OUI ☐ NON ☐
 - Pas de bruit Validation OUI ☐ NON ☐
 - Pas de tâtonnements Validation OUI ☐ NON ☐

Validation OUI ☐ NON ☐

Date de validation : _____

Test 4 : Je grimpe en tête sur des itinéraires variés.**Test à réaliser après maîtrise de la grimpe en tête****1. Je réussis deux voies cotées minimum 4 en tête dans les voies définies au tableau.**

- Voie 1 : cotation : _____ couleur : _____ secteur : _____
- Voie 2 : cotation : _____ couleur : _____ secteur : _____

2. Mémorisation jusqu'à la 2^{ème} dégainé : Validation OUI ☐ NON ☐**3. Mousquetonnage économique :** Validation OUI ☐ NON ☐Validation OUI ☐ NON ☐

Date de validation : _____