**Agrément ESCALADE DE BLOC : validation et signatures**

 1- situation non réalisée 2- situation correctement réalisée 3- situation maitrisée

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Capacité** |

|  |
| --- |
| **Validation des compétences** |

|  |
| --- |
|  |

 | **NOMS des bénévoles et signature** |
|  |  |  |  |  |  |
| Se déplacer latéralement | Le bénévole est capable d’effectuer des transferts d’appui : 1 – 2 - 3 |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
| Le bénévole est capable d’anticiper et de réaliser une séquence de mouvements pieds et mains en vue d’une traversée, repérer et choisir les prises puis se déplacer latéralement sur quelques mètres : 1 – 2 - 3  |

 |

|  |
| --- |
|   |

 |  |  |  |  |  |
| Savoir se réceptionner au sol (maitriser la chute à partir d’une hauteur maximum de pieds comprise entre 1 mètre et 1 mètre 20) |

|  |
| --- |
| Le bénévole amortit son poids à l’arrivée sur le tapis et protège les membres supérieurs en regroupant les bras si besoin : 1 – 2 - 3 |

 |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
| Savoir désescalader |

 | Le bénévole est capable de réaliser des mouvements descendants (descendre les mains avant les pieds) : 1 – 2 - 3 |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
| Savoir parer une chute |

 |

|  |
| --- |
| Le bénévole est capable d’accompagner le retour sur le tapis d’un autre grimpeur : 1 – 2 - 3 |

 |  |  |  |  |  |  |