



Mon carnet d'escalade

en **section** sportive scolaire





**Ce carnet d'escalade va te
suivre tout au long de ton
cursus.**



Tu devras le remplir et l'envoyer à virginielehenaff@gmail.com à la fin de chaque trimestre.

Ma section

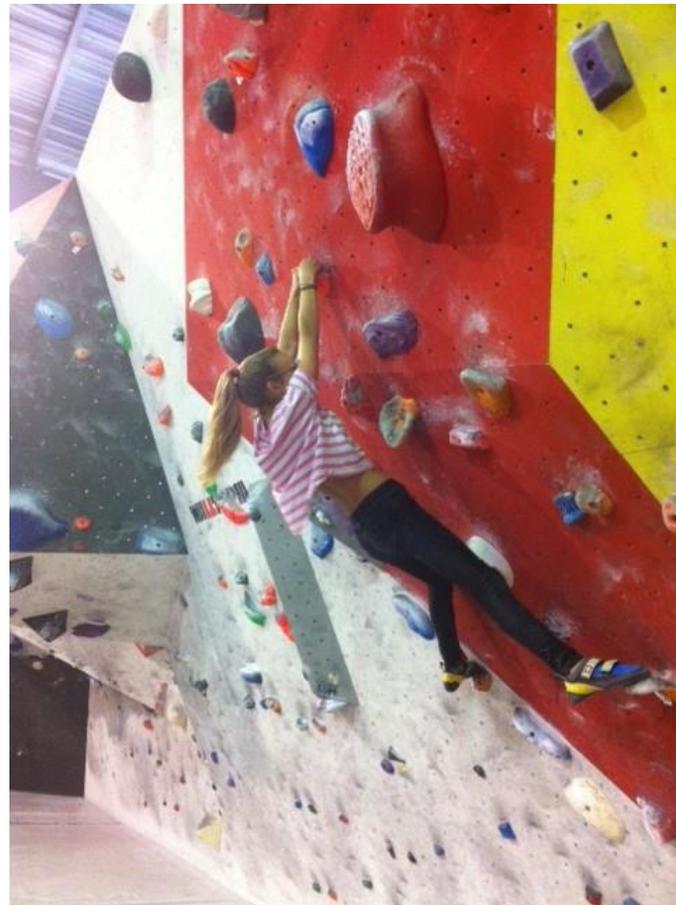
La section *bleau* est une section **soudée** pleine de personnalités différentes ,qui peut être **Bavarde** et **énergivante** mais qui reste **sympathique** et **rigolote**.



J'ai mis une photo de sortie car je n'ai pas de photo de la section

Ma présentation

Je m'appelle Juliette, je suis rentrée dans la **section escalade** en 6ème. Et ça fait maintenant 3ans que je monte avec ma binome: **Heloise**. J' ai mon GO1 et mon GO2 et J'ai participé à plusieurs **projets et sorties**:cityraid,andros,fontainebleau,challeng enature...J'essaye de faire mon **maximum** pour progresser!!!



Mes performances en moulinette

Ma cotation

4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a	6b	6c	7a	7b	7c	8a
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

La date à laquelle je l'ai validée

2013	2013	2013	2014	2014	2014	2015						
------	------	------	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--

Le lieu

C-N/ LA P	C-N	C-N										
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--

Mes performances en tête

Ma cotation

4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a	6b	6c	7a	7b	7c	8a
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

La date à laquelle je l'ai validée

2014	2014	2014	2014	2015	2015							
------	------	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

Le lieu

C-N/ LA P	C-N											
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-----	--	--	--	--	--	--	--

Mes performances en bloc

jaune : très facile (3 à 4+) ; orange : facile (5a à 6a) ; vert (5c à 6a) ; bleu : difficile (6b à 6c); rouge : très difficile (7a); blanc : extrêmement difficile (7b) ; noir : abominable (7b et +)).

Ma cotation

Blanc Pour les Enfants	Jaune F à PD	Orange AD	Vert (parfois)	Bleu D	Rouge TD	Blanc ED	Noir ABO
------------------------------	-----------------	--------------	-------------------	-----------	-------------	-------------	-------------

La date à laquelle je l'ai validée

2014	2015						
------	------	--	--	--	--	--	--

Le lieu

BLEAU	HARD BLOC						
-------	--------------	--	--	--	--	--	--

Mes performances en vitesse

Voie 10 à Croix Nivert	temps date				
Voie 8 à Croix Nivert	temps date				
Voie 10 à Croix Nivert	temps date				

Mes compétitions

- COUPE DE PARIS

-CHALLENGE NATURE:2015

-competition hard bloc2015

-JO1=réussi:03/12/2014(Alice Millat)

-JO2=réussi:13/02/2016(L'INJS)

-coupe de noel

-city raid Andros:2015

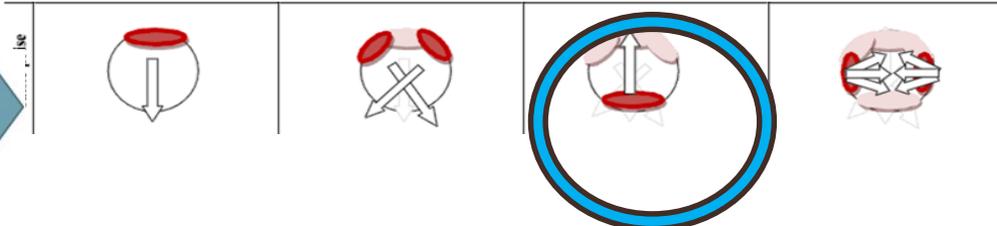
Ma technique

Terrien « tireur pousseur »	La grenouille tête en l'air	Le lézard équilibriste	L'araignée - spiderman
-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------------------

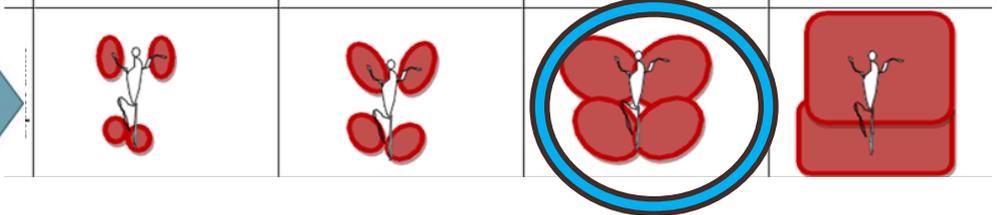
Utilisation des appuis pieds



Saisie des prises



Espace utilisé



Ma technique

Variété de la gestuelle

Canard

Grenouille

Changement
de pied

Carre
externe

Pas croisé

Opposition

Pied Main

Lolotte

Drapeau

Cancan

Dülfer

Adhérence

Crochetage
talon

Crochetage
pointe

Jeté

No foot

Variété des forces

Tracter

pousser

S'opposer

Bloquer

Ma technique

Variété des supports

Dalle

Vertical

Dièdre

Devers

Rythme de grimpe

Lent

Lent avec des
arrêts voulus
Début de PME

Fluide et
cadencé
avec PME

Rythmé
calme/rapide
dans les
passages
difficiles

Lecture et mémorisation

Indique les
prises et les
utilise

Identifie les
cru et les
mémorise

Prévoit et
anticipe les
mouvements

Anticipe et
régule son
déplacement

Mes formations et validations

permis d'assurer	2013	jeune officiel national	
permis d'assurer en tête	2014	jeune organisateur	02/O3/16
jeune officiel district		jeune reporter	
jeune officiel départemental	2014	jeune secouriste	
jeune officiel académique	2015	jeune dirigeant	

Mes techniques et manipulations

Vol à Croix nivert	2014	Descente en rappel	2016
Vol 1 ^{ère} dégainé tête	2014	Pose de moulinette	2014
Vol 4 ^{ème} dégainé tête	2014	Pose de rappel	2016
Auto assurage	2014		
Remontée sur corde	2016		

Mon cumul d'ascensions



Situations Défis

Mini main Croix Nivert

Mini main la plaine

Mini pied Croix nivert

Mini pied la plaine

Zéro bruit croix nivert

Mes récompenses

	6ème	5ème	4ème	5eme
meilleure progression	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
meilleure performance	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
meilleur assurage	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Félicitations	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Compliments	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Encouragement	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Mes sorties et lieux de grimpe

Choisy-29/03/2014

JO 2024 à la Philharmonique-17/02/2016

Course d'Orientation Champs de mars école militaire-15/11/2014

Alice millat au premier cycle de 5ème

JO1 à Alice Milliat-03/12/2014----JO2 à L'INJS-13/02/2016

Ladoumègue-21/01/2015

Fontainebleau-12/09/2015-19/06/2015

Hard Bloc-10/10/2015-16/04/2015-06/06/2015

Chalenge Nature-11/04/2015---Préparation du chalenge Nature -16/04/2016---Chalenge Organisateur-02/03/2016

City Raid Andros-17/06/2015

Course d'Orientation à Montsouris-16/01/2016

Patinoire de Bercy-03/02/2016



Mes meilleurs souvenirs d'escalade

FONTAINEBLEAU, **HARD BLOC** ET **L'AS**, les
sorties

Notice d'utilisation .. simple enfin normalement :)

- 1) Ecrire le texte correspondant (date, présentation, meilleurs souvenirs...)

- 2) Entourer avec une forme ovale votre niveau de technique => sélectionner – glisser – lâcher

Vous trouverez une forme, **ici**, pour vous exercer !!

-3) Remplir de couleur les cases voulues avec « remplissage de forme »

