


Mon carnet d'escalade

en section sportive scolaire



Ce carnet appartient à



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

Ma présentation

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
------------------------------	-----------------	--------------	-------------------	-----------	-------------	-------------	-------------

Profil, lieu et date

Mes performances en vitesse

Voie n° Croix Nivert	Temps				
Voie n° Croix Nivert					
Voie n° La Plaine					
Voie n° La Plaine					

Mes compétitions

Ma technique

Mon style

terrien « tireur
pousseur »

grenouille tête
en l'air

lézard
équilibriste

araignée -
spiderman

Mon comportement

Tâtonne

Enchaîne

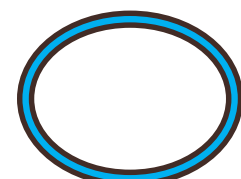
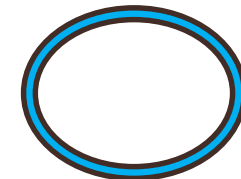
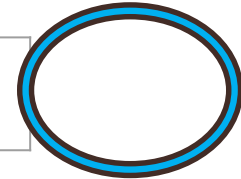
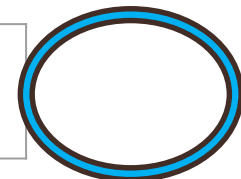
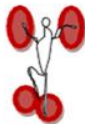
Anticipe

Régule

L'utilisation de mes appuis pieds



L'espace que j'utilise



Ma technique

La variété de ma 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
------------------	-------------------	------	---------

La variété de mes supports

Dalle	Vertical	Dièdre	Devers
-------	----------	--------	--------

Ma technique

Rythme de grimpe

Saccadé

Uniforme et/ou lent

Entrecoupé par des PME

Rythmé calme/rapide en fonction des passages

Mousquetonnage

Plusieurs tentatives pour réussir

1 tentative avec 1 main préférentielle

Main D ou G en fonction de l'itinéraire

Intégré à la progression

Lecture et mémorisation

Indique les prises et les utilise

Identifie les crux et les mémorise

Prévoit et anticipe les mouvements

Anticipe et régule son déplacement

Mes techniques et manipulations

Vol en dévers en mouf

Auto assurance

Vol haut de voie en mouf

Remontée sur corde

Vol du réta à croix nivert

Descente en rappel

Vol 4^{ème} dégainé tête

Pose de moulinette

Vol du relais (sans le cliper)

Pose de rappel

Mes formations et validations

permis d'assurer moulinette

moultête

permis d'assurer en tête

jeune officiel district

jeune officiel départemental

jeune officiel académique

jeune officiel national

jeune organisateur

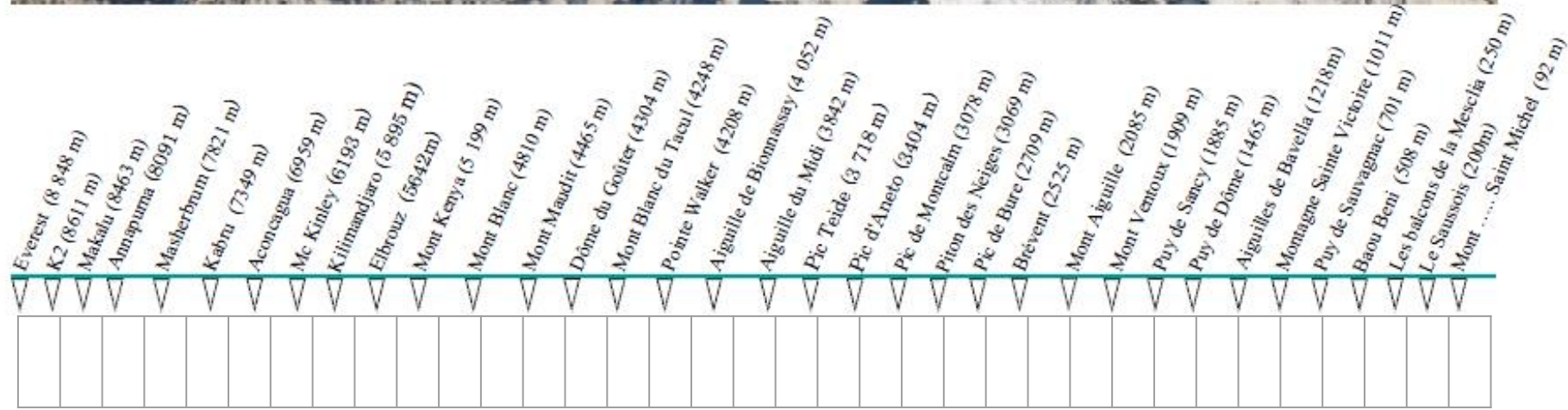
jeune reporter

jeune secouriste

jeune dirigeant

..

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

Chaussons d'or

Mes récompenses

6ème

5ème

4ème

5eme

Meilleure progression

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Meilleure performance

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Meilleure technique

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Meilleur assurance

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Félicitations

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Compliments

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Encouragement

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Mes sorties et lieux de grimpe

Mes meilleurs souvenirs d'escalade

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 »

