



Programme de progression en escalade - Gecko Trophy

	TRY	ROOKIE	CHAMPION	HERO Bouquetin	HERO Singe
Présence :					
Avoir participé à	Présence régulière	Présence à 80% des cours	Présence à 90% des cours	Présence à 90% des cours	Présence à 90% des cours
Sécurité :					
Baudrier, nœud d'encordement, mousqueton et dispositif d'assurage	Oui	1 minute	50 secondes	45 secondes	45 secondes
Contrôle partenaire (double-check)	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
Assurage	Moulinette avec contre-assurage	Moulinette seul	En tête avec test de chute (contrôle de la position des jambes et du respect des 2m-2m)	En tête avec test de chute - avec dispositif de freinage semi-automatique - Avec Reverso	En tête avec test de chute - avec dispositif de freinage semi-automatique ET Reverso
Niveau général :					
Parcours	Moulinette tout niveau (jusqu'en haut) et une traversée libre.	Moulinette 5B	- Moulinette 5C - En tête : 5B	- En tête : 6A Avoir grimper des voies à l'extérieur : couenne 5C Avoir grimpé 1 grande voie. Avoir descendu en rappel.	- En tête : 6B Avoir grimper des voies à l'extérieur : couennes 6A tête et grande voie (premier)
Technique :					
Escalade technique	N/A	Introduction : - Proprioception - Pose des pieds (pointes, carre interne/externe/talon) - Bras tendus - Préhension des mains - Position de pause - Mobilité latérale - Équilibre - Vitesse et rythme - Diversité de mouvements (lolotte, pied-main, crochet talon et pointe, changement de pied, changement de	Partiellement : - Proprioception - Pose des pieds (pointes, carre interne/externe/talon) - Bras tendus - Position de pause - Mobilité latérale - Équilibre - Vitesse et rythme Diversité de mouvements (lolotte, pied-main, crochet talon et pointe, changement de pied, changement de main, drapeau, derviche, jeté opposition, düfler).	Approfondissement : - Proprioception - Pose des pieds (pointes, carre interne/externe/talon) - Bras tendus - Position de pause - Mobilité latérale - Équilibre - Vitesse et rythme Diversité de mouvements (lolotte, pied-main, crochet talon et pointe, changement de pied, changement de main, drapeau,	Maîtrise: - Proprioception - Pose des pieds (pointes, carre interne/externe/talon) - Bras tendus - Position de pause - Mobilité latérale - Équilibre - Vitesse et rythme Diversité de mouvements (lolotte, pied-main, crochet talon et pointe, changement de pied, changement de main, drapeau, derviche, jeté opposition, düfler).

		main, drapeau, derviche, jeté opposition, düfler).		derviche, jeté opposition, düfler).	
Mental :	N/A	- Savoir observer et anticiper le bon mouvement	- Savoir observer et anticiper le bon mouvement - Être concentré - Savoir dépasser sa peur et gérer ses émotions - Démontrer de la persévérance face aux difficultés et faire preuve de créativité.	- Savoir lire une voie avant de grimper et anticiper les mouvements et les difficultés. - Être concentré - Démontrer de la persévérance face aux difficultés et faire preuve de créativité - Savoir dépasser sa peur et gérer ses émotions	- Savoir lire une voie avant de grimper et anticiper les mouvements et les difficultés. - Être concentré - Démontrer de la persévérance face aux difficultés et faire preuve de créativité - Savoir dépasser sa peur et gérer ses émotions
Manipulations :	N/A	N/A	- Savoir installer une moulinette ;	- Savoir installer une moulinette ; - Savoir descendre en rappel ; - Savoir réaliser un nœud prussik, cabestan et demi-cabestan ; - Avoir grimpé une longue voie.	- Savoir installer une moulinette ; - Savoir descendre en rappel ; - Savoir réaliser un nœud prussik, cabestan et demi-cabestan ; - Avoir grimpé une longue voie.
Fair play : - Participer activement au cours ; - Encourager ses co-équipiers ; - Tenir une attitude respectueuse et positive envers tout le monde ; - Respecter le matériel et les consignes données.	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui