

# PRATIQUE DU BLOC en SAE

## Connaissances

Je connais le matériel que j'utilise pour grimper sur blocs.

Je connais le système de cotation des blocs.

Je connais le système d'identification par couleur des niveaux de difficulté des circuits de blocs.

## Comportement

Je respecte les autres grimpeurs dans la zone dite de « bloc ».

Je ne me lance pas dans un bloc si un autre grimpeur se situe dans la zone de chute ou sur un bloc passant au même endroit.

## Savoir-faire

Je connais la gestuelle spécifique à la pratique du bloc :

- Mouvement dynamique
- Crochetage talon / pointe
- Déséquilibre
- Mouvement sans les pieds
- Rétablissement

Je sais comment me concentrer avant un essai dans un bloc.

Je sais exactement ce que je vais faire entre la première et la dernière prise.

Je suis capable de libérer un maximum d'énergie durant un laps de temps très court.

## Savoir-faire SECURITE

Je sais redescendre du bloc sans sauter.

**Je sais parer efficacement aux épaules, au bassin et aux fesses.**

Je sais évaluer le nombre et la disposition des pareurs pour chaque type de bloc.

J'indique au(x) pareur(s) les zones où je suis susceptible de chuter.