

**CORDE**



# GECKO TROPHY

**Club Alpin Suisse CAS**  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



Ce livret appartient à:



Je pratique l'escalade en salle, à l'école, en organisation:

**Bonjour à toi,  
chère/cher fan d'escalade!**

**Ce livret t'accompagnera dans  
l'apprentissage et l'amélioration  
de tes compétences en esca-  
lade tout en rendant visibles  
tes progrès. Si tu participes  
régulièrement au cours et tu  
fais activement les exercices et  
défis proposés, ton moniteur  
ou ta monitrice pourra le  
confirmer dans ce livret. Une  
fois toutes les validations  
requisies obtenues, tu recevras  
l'insigne correspondant.**

Bonne grimpe! Ton équipe de formation

# CHAT <sup>TRY</sup>



Visa

Monter et désescalader un bloc en utilisant toutes les prises	
Effectuer 10 mouvements d'escalade vers la droite et vers la gauche	
Bouger librement sur le mur et à la commande «Stop» maintenir la position	
Trouver une position confortable sur le mur	
S'asseoir dans la corde et se faire descendre	
Marcher en équilibre sur une corde de 5m (posée au sol)	
Sauter en arrière d'une faible hauteur et atterrir sur les pieds	
Présence: min. 5 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	



Visa

Monter et désescalader un bloc facile	
Contourner des obstacles (personnes, cordes, anneaux, etc.) sur le mur de bloc	
Trouver et montrer 3 repos sans mains (No-hand-rest)	
Montrer un changement de main et de pied	
Montrer le test de départ sur un auto-assureur	
Escalader une demi-voie	
Faire une roulade en avant	
Encourager et soutenir les autres	
Présence: min. 5 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	



# ÉCUREUIL TRY

Visa

Roulade arrière depuis la position debout	
Effectuer 10 mouvements d'escalade vers la droite et vers la gauche en gardant les bras tendus (style gibbon)	
Mettre correctement son baudrier	
Escalader 2 voies (assuré par un auto-assureur ou par une monitrice/un moniteur)	
Escalader une voie en choisissant soi-même des prises bonus	
S'appuyer et pousser sur les jambes dans un dièdre	
Escalader un bloc sans bruit («technique de l'Indien»)	
Secouer et se faire signe dans différentes positions d'escalade	
Présence: min. 6 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	

# GECKO

ROOKIE



Visa

Escalader comme une «chenille» sur un mur de bloc: pieds proches des mains, puis s'étirer au maximum	
Escalader 3 blocs avec des inclinaisons différentes	
En binôme, créer une séquence de 10 mouvements sur un bloc	
S'auto-assurer et descendre en moulinette avec une corde fixe (exercice à sec)	
Montrer comment ravalier la corde (exercice à sec)	
Escalader une demi-voie avec les pieds en «hélicoptère»	
En groupe, réaliser un certain nombre de blocs	
Sauter à la corde: 5 fois en avant, 5 fois en arrière	
Présence: min. 8 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	

# BOUQUETIN

ROOKIE



Visa

Bras long: effectuer 10 mouvements vers la droite et la gauche en gardant les pieds à la même hauteur, les mains suivant des prises à différentes hauteurs	
Sauter et rouler depuis une hauteur adaptée en descendant d'un bloc	
Évaluer son rayon de mouvement: choisir une prise facile/moyenne/difficile à atteindre en ajustant les pieds	
Montrer un contrôle du partenaire	
Assurer et descendre une personne en moulinette (avec contre-assurance)	
Poser les pieds en adhérence à trois endroits spécifiques d'une voie	
Escalade d'un bloc et prendre une position stable sur chaque prise	
Faire 5 pompes et tenir 30 secondes en planche	
Présence: min. 8 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	



# SINGE

ROOKIE



Visa

«Grenouille»: se positionner avec les pieds en gardant les bras le plus tendus que possible avant de se propulser	
Montrer des changements de main sur différents types de prises	
S'encorder avec un nœud de huit	
Faire 4 chutes en moulinette, en se réceptionnant avec les jambes (assurer par la monitrice/le moniteur)	
Tenir 4 chutes en moulinette (avec contre-assurance)	
Escalade rapide (Speed)	
Montrer 5 déplacements d'animaux (Animalwalks)	
Donner un feedback positif à un/une partenaire	
Présence: min. 8 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	

# GECKO

CHAMP



Visa

Animer un jeu d'échauffement cardio	
Montrer 2 possibilités de changer les pieds	
Depuis le sol, charger des prises les plus loin possibles (5 prises de pied gauche et 5 de pied droit), mains sur des bonnes prises, bras tendus	
Réussir 3 blocs en utilisant l'élan des jambes/hanches	
Montrer la gestion de donner du mou pendant que le/la partenaire désescalade en moulinette	
Clipper un bout de corde dans une voie en moulinette, depuis une position stable	
Visualiser: expliquer 5 mouvements dans une voie et escalader exactement comme prévu	
Montrer 3 techniques différentes dans 3 voies en moulinette (p.ex. caresse de prises, poser les pieds précisément, mouvements dynamiques)	
Soutenir un/une partenaire pendant son escalade	
Présence: min. 10 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	



# BOUQUETIN

CHAMP

Visa

Montrer 3 exercices de mobilisation	
Poser les pieds rapidement	
Désescalader un bloc de difficulté moyenne	
Montrer un dynamo en terrain facile depuis la position grenouille	
Escalade en dévers: montrer un bloc en utilisant l'escalade latérale	
Escalader et assurer en tête, avec contre-assurance en moulinette	
Amortir une chute sous une dégaine (assuré par la monitrice/le moniteur)	
Décrire une voie afin qu'une autre personne puisse la retrouver et l'escalader	
En groupe, réaliser un certain nombre de voies	
Présence: min. 10 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	



Visa

Montrer 3 exercices pour la musculation de tronc	
Trouver et exécuter des mouvements latéraux	
Escalader différents types de blocs: bloc en dalle, bloc à mouvements latéraux, bloc à reglettes, bloc d'appui, etc.	
Parer un/une partenaire en dévers près du sol (en bloc)	
Trouver un gaston et le présenter (s'accroupir sur le pied)	
Escalader et assurer en tête sur une voie facile	
Amortir doucement une chute au niveau de la dégainé (accompagné de la monitrice/du moniteur)	
Saisir les prises en douceur sur une voie de difficulté moyenne	
Escalader une voie avec des changements de vitesse visibles	
Présence: min. 10 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	

# GECKO<sup>HERO</sup>

Visa

Échauffement spécifique: montrer un exercice	
Connaître toutes les règles de l'escalade et du bloc	
Escalader un bloc en mouvement standard, en cherchant une position stable à chaque prise et respirer profondément	
Escalader un bloc en utilisant l'élan d'un bras ou d'une jambe (canne à pêche)	
Escalader des blocs spécifiques: Bloc Run n'jump, bloc avec talonnage, bloc sur une arête	
Trouver des positions efficaces pour clipper dans une voie de difficulté moyenne	
Bien amortir les chutes qui se passe depuis la droite ou gauche de la dégainé (personne qui grimpe)	
Travailler une voie (projet) en tête	
Escalader des voies à vue et flash	
Présence: min. 12 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	





# BOUQUETIN<sup>HERO</sup>

Visa

Montrer un exercice d'échauffement spécifique sur rocher	
Poser les pieds avec précision sur le rocher	
Escalader 3 voies en moulinette sur rocher	
Organiser son matériel sur le baudrier (dégaines, vache, mousqueton pour la manipulation au relais)	
Réaliser le nœud de cabestan et demi-cabestan, mousquetonner et clipper correctement les dégaines	
Montrer la manipulation au relais au sol	
Lire et anticiper le tracé d'une voie en comparant avec un topo	
Préparer son sac pour une sortie en extérieur	
Raconter une anecdote vécue sur l'escalade en falaise	
Présence: min. 8 demi-journées	
<b>Remise d'insigne</b>	

# SINGE HERO



Visa

Échauffement spécifique pour la compétition	
Montrer 5 mouvements en mouvement standard avec main de soutien visible	
Définir un projet sur spraywall, travailler les mouvements et le réussir	
Visualiser une voie ou un bloc, grimper, filmer et regarder la vidéo	
Désescalader d'un mouvement difficile jusqu'à une position de repos, respirer 5 fois, puis repartir	
Chuter à sa limite, assuré par une monitrice / un moniteur	
Effectuer un entraînement d'endurance en voie (désescalade avec démousquetonnage, escalade en pyramide, fractionné avant la prise) et au mur de bloc: 10 min sans toucher le sol ni s'arrêter	
Simulation de compétition: bloc, vitesse ou difficulté ou participation à une compétition amicale	
Être capable de s'auto-évaluer positivement	
Présence: min. 15 fois	
<b>Remise d'insigne</b>	

# DÉFI DE COLLEC

Parviendras-tu à collecter douze insignes?




# TE




## **Mentions légales**

**Éditeur: Club Alpin Suisse CAS**  
**www.sac-cas.ch, jugend@sac-cas.ch**

**En coopération avec le centre d'escalade Gaswerk**

**Auteure: Rachel Kernen**

**Co-auteure: Laura Friesenegger**

**Édition: Jasmin Biller**

**Copyright: Club Alpin Suisse CAS, Berne**

**Publication: 2025**

**Ce livret est conçu pour être inclusif.**



**Nous nous engageons pour un sport  
respectueux et éthique.**





En coopération avec:



Organisations partenaires:



Éditeur:

**Club Alpin Suisse CAS**  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer

