

	Primaire
SAE	Collège
PAN	Lycée
FALAISE	Club

ENSEIGNER L'ESCALADE : FAIRE GRIMPER !!

L'activité escalade « fait sens » (Annick DAVISSE),

COURS 1^o année

- Histoire escalade
- Problème fondamental
- Logique Interne
- Formes de pratique (tableau)
- Enjeux de formation (ressources sollicitées)
- Modélisations
- Contenus d'apprentissage => Situations (but, consignes, remédiations)
- L'enseignant face à ses élèves (fiches observation)

COURS 2^o année

- LA SECU la sécu la sécu
- Rappel logique interne/problème fondamental/Théories de l'apprentissage
- Enseignement d'une activité à risque ou dangereuse ?
- Textes officiels primaire, secondaire.
- Conduites typiques (Conduites à risque ?)
- Observables
- Situations / échauffement N1 et N2
- Evaluations
- Primaire

COURS 3^o année

- Entraînement spécifique (Conti, Rési, muscu, étirements...)
- Perfectionnement (cycles, PPG,)
- Ateliers spécifiques

Techniques / Manips
Fiches techniques
Tenue de séance
EPI / Matos
Carnet de formation
Encadrement groupe
Animation
Gestion sécu

1/ La sécurité en EPS :

ça s'apprend !!!

ça s'enseigne !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Enoncer des règles ne suffit pas !!

- **l'escalade en bloc :**

- le grimpeur ne doit **pas dépasser** avec les mains une hauteur limite (matérialisée)
- le grimpeur doit **desescalader** le bloc et non pas sauter sur les tapis
- l'assureur doit maintenir les mains proches du bassin du grimpeur et s'apprêter à tout moment **à amortir** une chute (en l'accompagnant).

- **l'escalade en moulinette :**

- vérifier** la mise en place du matériel (assureur – grimpeur)
- Obliger la cordée à **s'auto-contrôler** et à demander **validation** à l'enseignant
- **contre assurance** de la moulinette en début d'apprentissage
- être particulièrement vigilant sur les **premiers mètres** d'ascension
- effectuer quel que soit son niveau une manoeuvre d'assurance **en 4 temps**
- établir une **communication** simple et précise entre l'assureur et le grimpeur.

ça s'apprend !!!

ça s'enseigne !!!!!

Passeport assureur

Rappeler les procédures de sécurité à chaque séance.

Pour tous :

- Serrer son baudrier (taille en premier, puis cuisses), vérification des boucles, pas de pull dessus
- Demander l'autorisation d'aller aux toilettes, se faire vérifier son matériel ensuite.
- Attacher ses cheveux.
- Ne pas mettre les doigts dans les plaquettes, enlever ses bijoux.
- Vertical = vérification adulte !!

Pour le grimpeur :

- Nœud d'encordement en 8 près (1 main max) du pontet du baudrier + 2 mains (ne pas interrompre)
- Vérifier son assureur
- Ne pas grimper sous un autre camarade

Pour l'assureur

- De serrer les mousquetons à vis (et de re desserrer 1/4 de tour)
- Assurer près du mur (1 allongé), pieds décalés, sur un geste en 4 temps et retour.
- Ne jamais lâcher le brin de corde du bas.
- Si escalade en tête parade jusqu'après le mousquetonnage du premier point
- Vérifier son grimpeur (nœud en 8 + baudrier serré)
- Main aux hanches pour le pan, les traversées.
- 4 temps

Pour le contre assureur

- De serrer son baudrier (taille en premier, puis cuisses), tee-shirt dedans et de vérifier les boucles d'attaches.
- De vérifier le grimpeur et l'assureur

LE POINT sur la notion de « Risque » en escalade.

« Risque perçu et apprentissage moteur. » D. Delignères

- Le risque est un enjeu particulier : il naît de la confrontation d'un individu avec une tâche ,c'est une PERCEPTION/REPRÉSENTATION DE LA RÉALITÉ.
- Le but de l'enseignant est de gérer le risque subjectif afin de favoriser les apprentissages (optimum : Easterbrook 1959 courbe en U) *Cela implique un travail sur la confiance et l'estime de soi*
- Le risque constituerait un facteur facilitant pour les apprentissages permettant l'établissement d'un niveau d'éveil satisfaisant et l'orientation sélective de l'attention.
- Au-delà, cela génère un « stress émotionnel » affectant l'évaluation subjective de la situation, le niveau d'effort consenti et la stratégie adoptée par le sujet.
- L'apprentissage de la gestion de situation évaluées comme risquées rendent nécessaires les modulations des incertitudes événementielles et temporelles (quoi? Quand ?Sécurité passive)
- Progressivité, contextualisation, optimum...
 - +« *L'école est le lieu où l'erreur ne doit pas avoir de graves conséquences.* »
 - + « L'école doit donc apprendre à l'élève à être confronté à des problèmes auxquels ils peuvent répondre par l'erreur. »
 - + « *d'aider les élèves à trouver les moyens de corriger cette erreur.* »
 - + « *Mais les risques de l'erreur ne doivent pas être forcément absents de l'école, sinon l'apprentissage n'a plus de sens.* »

Risque... subjectif et danger...objectif :

C'est le risque tel qu'il se définit au travers des **représentations** du sujet (de la situation, de lui-même, de l'APS, de l'environnement...).

Le risque est d'autant plus subjectif que le sujet est débutant dans l'activité, qu'il entretient avec cette activité une relation empreinte d'émotion.

Cette appréhension du risque peut engendrer des **comportements irrationnels**.
Réduire la dissonance entre risque préférentiel et risque perçu peut être un de nos objectifs en EPS

“ Le sentiment de risque renvoie à la probabilité subjective d'occurrence d'un accident ainsi qu'à sa valence subjective (degré de gravité) ”.

Le risque perçu dépend

- du caractère nouveau ou familier de la situation
- des habiletés du sujet d'agir en toute sécurité.

Gérard VAILLANT – Avril 2007 INSA RENNES

LE POINT sur la notion de « Accident » en escalade.

- Collège+ lycée + lycée agricole => APPN = 1,9% des accidents. (Foot=11%)
- Circulaire de Mars 1994 gère les problèmes de sécu : à lire en « bon père de famille » !

Les origines des accidents :

Le matériel : usé, mal utilisé, mal installé

L'enseignant : manque de connaissances, pas équipé pour aller secourir, situations inadaptées...

Le pratiquant : inconscient, routines dangereuses, croit connaître...

Exemple de fiche « bilan » :

-Responsabilise l'élève

-Rassure le prof

-Pour le Juge...

BAUDRIER ENCORDEMENT	Exigence 1	Vérification des boucles du baudrier et du nœud d'encordement (huit double obligatoire) du grimpeur : ▪ Baudrier non vrillé ▪ Baudrier ajusté à la taille ▪ Nœud réalisé correctement : brin libre suffisant (15cm) Mousqueton du descendeur de l'assureur vissé Corde placée correctement dans le descendeur.
	Exigence 2	Communiquer : connaître les termes et les utiliser : ▪ « Prêt » : l'assureur est-il prêt ▪ « Parti » : le grimpeur part ▪ « Du mou » : ▪ « Avale le mou » ▪ « sec »
ASSURANCE : MONTÉE	Exigence 3	Assurance jambes décalées (stabilité).
	Exigence 4	Ne pas se placer trop loin du mur : distance suffisante pour voir le grimpeur
	Exigence 5	- Assurage en 5 temps - Ne jamais lâcher le brin du bas - A aucun moment la corde ne doit être "pincée", au dessus du frein les 2 brins dans une seule main car la corde se trouve en position de moindre frein.
	Exigence 6	<i>Ne jamais quitter le grimpeur des yeux : les manœuvres s'effectuent sans regarder le descendeur.</i>
	Exigence 7	Ajuster le mou en avalant la corde au fur et à mesure que le grimpeur s'élève: corde tendue au départ pour éviter tout retour au sol dû à l'élasticité de la corde puis plus lâche ensuite pour que celle-ci ne soit pas une aide..
	Exigence 8	Se décaler de l'axe de chute : ▪ l'assureur modifiera sa position en fonction de l'axe de chute du grimpeur pour qu'il ne lui retombe pas dessus
	Exigence 9	Vérifier que le grimpeur ne s'éloigne pas trop de l'axe sol - point haut : ▪ risque de pendule
ASSURANCE DESCENTE	Exigence 10	Respect de la chronologie des actions lorsque le grimpeur arrive en haut du mur : ▪ « prends ou prends moi » : demande du grimpeur à l'assureur de reprendre le mou et tendre la corde ▪ « c'est bon » : réponse de l'assureur qui est prêt ▪ « descente » : le grimpeur demande à l'assureur de le redescendre après avoir vérifié que sa corde est en tension
	Exigence 11	Les deux mains sont sous le descendeur pour faire descendre le grimpeur
	Exigence 12	Faire redescendre sans à coups ni trop vite le grimpeur, sans jamais laisser glisser la corde

Évaluation Assurance en Moulinette

Date du test :	Inconscient	Maladroit	Correct	Expert
	0	1	2	3
Auto Vérification et vérification du grimpeur : nœud, baudrier, descendeur	☺ ☹ ☹☹			
Placement (décalage / grimpeur et distance / mur)	☺ ☹ ☹☹			
Utilisation correcte du frein (ne lâche pas la corde après le frein)	☺ ☹ ☹☹			
Assurance en 5 temps				
Mou adapté SANS DANGER (attention au départ)	☺ ☹ ☹☹			
Concentration : ne quitte pas des yeux le grimpeur	☺ ☹ ☹☹			
Contrôle de l'évolution du grimpeur : anticiper et prévenir le pendule				
Mains sous le descendeur à la descente	☺ ☹ ☹☹			
Descente Contrôlée	☺ ☹ ☹☹			
Validation du niveau				
débutant	OUI / NON (11/24)			
confirmé	OUI / NON (16/24)			
expert	OUI / NON (24/24)			

2/ Problèmes fondamentaux : dépendent du niveau de pratique

A voir : Revue EPS n°247

-Contrôler ses émotions et évaluer les risques éventuels

-Selon Bui-Xuan : l'apprenant passe par plusieurs étapes. Emotionnelle, Fonctionnelle, Technique, Expertise.
(Moul=>tête)

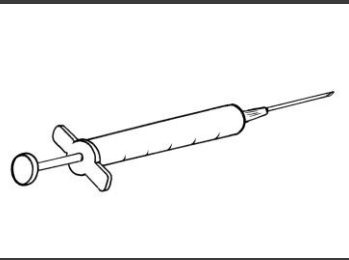
-Transformer un équilibre bipodal vertical en un équilibre quadrupédique dans des situations variées.

-Associer-dissocier les trains supérieurs et inférieurs afin d'assurer des déplacements dans des situations variées en utilisant des actions soient complémentaires (*dans le même sens*) soit contradictoires (*dans le sens opposé*).

-Prendre des informations pendant l'action elle-même sur le corps propre et sur le milieu de déplacement (*équilibre et trajectoire*).

-Gérer son énergie pour chaque action et pour la totalité du parcours(mise en œuvre de ressources énergétiques variées suivant les passages et ou la longueur de voie

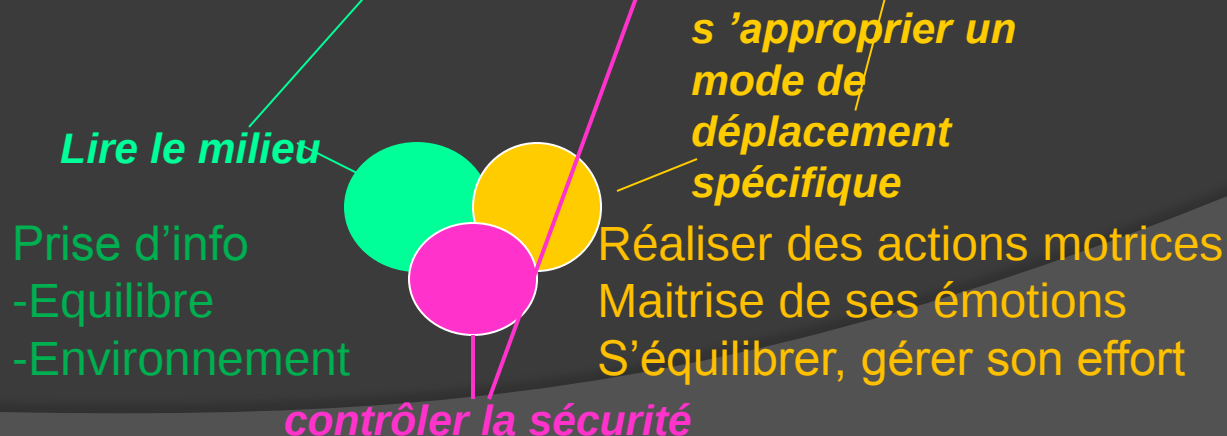
-Comprendre les principes de fonctionnement de l'assurance et coordonner ses actions en fonction du déplacement de l'autre et des difficultés rencontrées



3/ Logique interne (ce qui définit sa spécificité)

- un déplacement quadrupédique,
- sur un plan plus ou moins vertical
- sur un support
- dans un milieu inconnu et incertain...avec pour objectif d 'atteindre un but préalablement fixé, en « toute sécurité ». (*charge émotionnelle*)

« Escalader c'est trouver un **cheminement** pour **progresser** sur des parois plus ou moins inclinées en **prévenant tout risque d 'accident**»



4/ VARIABLES DIDACTIQUES :

- Hauteur
- complexité des voies
- difficulté de la voie
- intensité (longueur, inclinaison, nombre de points de repos)
- forme d'escalade (tête, moulinette)
- complexité de lecture de la voie (densité des prises, homogénéité, morphologie)
- temps de visualisation de la voie (flash, à vue, après travail).
- avec ou sans aide / observateurs / bruit / regard de l'enseignant
- Matériel utilisé : chaussures, chaussons, élastique, bandeau,
- Pression temporelle.
- Groupement

5/ Connaissances THEORIQUES à acquérir

- Vocabulaire : encrage, plaquette, relais, baudriers, descendeur, tube, tête, moulinette, vacher, relais, assurer sec, donner du mou, noeud de huit, dégaines, pontet, à vue, flash, après travail, adhérence
- Types de pratique le bloc, la falaise, la SAE, la montagne, via ferrata, via cordata, longe
- Types de supports la dalle, le dévers, le dièdre, le surplomb, la fissure, le toit.
- Difficultés : les cotations 4, 4+, 5-, 5, 5+, 6-, 6, 6+, 7, 8
- Communication : « prêt », « départ », « mou », « sec », « relais », « vaché »...
- Zonage de l'activité escalade : voie, couloir d'escalade...
- Types de préhension (arqué, int, épaule...)

6/ Ressources sollicitées en Escalade

-place des différentes filières énergétiques en escalade.

1'30 et 20 mouvements = 70% A.L; 30% ATP-CP

2'00 et 30 mouvements = 55% A.L, 45% A et ATP-CP

5'00 et 60 mouvements 60% A, 40% A.L et baisse ATP-CP

-qualités physiques nécessaires :

-force (fonction de la typologie des fibres I,IIa,lib, de la surface de section du muscle; du recrutement des U.M ; et de la coordination musculaire)

- endurance/résistance globale (2/3 masse musculaire d'où sollicitation du système cardiaque et pulmonaire surtout)

-endurance/résistance locale (1/3 masse musculaire d'où une adaptation neuromusculaire surtout).

--souplesse

-point névralgique = fléchisseurs

de l'avant-bras (lg et court supinateur, fléchisseur commun et propre, épitrochléens)
et du bras (biceps brachial).

-séquentialisation du déplacement (isotonie)

70% de mouvements **stables** d'équilibration pendant lesquels le grimpeur prend des infos sur l'itinéraire

30% de mouvements avec **déplacement** effectif du corps.

-prise d'infos visuelles (Ripoll et Simonet)

psychosémantiques : compréhension de l'action

psycho-sensorimotrices: réalisation de l'action

-Facteurs psychologiques (Risque perçu / prise de risque / estime de soi) (Motivation but d'habileté/but de compétition)

7/ La « difficulté » en escalade ?

(« La difficulté en escalade proposition d'une approche psychophysique » D. Delignère

-Difficulté OBJECTIVE : caractéristique de la tâche.

-Difficulté SUBJECTIVE : représentations que le sujet a de la tâche , évaluation personnelle de la tâche.

Evaluation avant la
performance :
estimée

Evaluation après la
performance :
perçue

Famose

Difficulté
« exigence »

Delignères 1990

Le risque
La complexité
La difficulté
L'intensité : coût bio énergétique

Risque : utilité
attendue, coût d'un
échec éventuel.

Atkinson 1957

Q d'infos à traiter pour organiser et
déclencher le mouvement .

Q d'infos à traiter pour le contrôle du mouv

8/ Activité de « Lecture »

- Lire le topo, la roche, la voie (spits, relais, dangers...) : indices pertinents / APS
- Lire le rocher, c'est traduire la configuration locale des prises possibles en schémas corporels dynamiques
- Il faut donc considérer le rocher comme une suite de problèmes formels à résoudre par l'intelligence sensori-motrice : vue, toucher, corps...
- Grimper c'est enchaîner un phrasé de gestes.
- On peut le découper en unités de progression allant d'un point de repos à l'autre.
- La trace stabilisée ne peut pas être la somme de mouvements statiques car le principe d'optimisation implique une escalade dynamique, s'appuyant sur la souplesse du corps et son inertie qui permet un gain d'énergie. (dif deb/conf)

9/ Profil débutant / confirmé

Chez le grimpeur débutant, la trace est une suite discontinue d'états stationnaires formant des boucles, images d'une suite de recherches, d'hésitations, essais successifs suivis de brusques résolutions.

Chez le grimpeur confirmé, il n'y a plus de boucles, les formes sont régulières ce qui correspond à la nature relâchée de l'effort, à la justesse du tonus accompagnant le mouvement.

Pour déplacer leur main, les grimpeurs occasionnels répartissent leur surplus de poids sur la diagonale opposée et en particulier sur la main restante.

Par contre, les grimpeurs confirmés répartissent leur surplus de poids sur la diagonale opposée, mais chargent un peu plus le pied contra latéral resté en appui.

10 / Enseigner?

Triangle pédagogique de HOUSSAYE

Des choix, + ou – conscients
Des situations d'équilibriste

Pratiques culturelles

DIDACTIQUE : QUOI ?

Professeur

Enseigner

Savoir

Former, animer

Apprendre (Tache d'apprentissage)

Elève

COMMENT ?

ECOLE :
Textes Officiels
Projet Pédagogique

Evaluer : DNB (1987) = 3x1/3 Habileté, Perf, connaissances
BAC (2002 modifié 2004)

LA TACHE :

J.P. Famose (1990) :

- « Les individus ont une **capacité limitée à traiter les informations** »
- « **Si on leur présente trop de données** et trop d'incertitude à traiter, ils n'ont pas la possibilité de générer les stratégies efficaces »
- « Par contre, **si on introduit une incertitude progressive**, on leur permet de mettre en place des stratégies qu'ils peuvent ensuite utiliser lorsque la tâche est à un niveau de difficulté maximale »

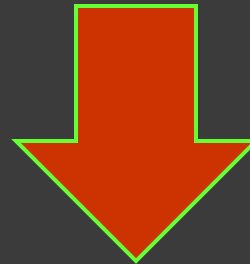


Instructions officielles (BO)

Textes disciplinaires / Programmes



PROJET d'ETABLISSEMENT/d'ECOLE
(Voté en CA/Conseil d'Ecole par les élus et membres de droit)



PROJET d'EPS (prend en compte la spécificité de l'établissement)



CONTENUS EPS

Les choix du projet pédagogique

Détermination des objectifs du projet ;
généraux, par niveaux de
classes, par filières

Choix d'APSA
programmées sur
l'ensemble du cursus

Choix des compétences à
développer

Identification des
connaissances à
acquérir

Choix des modalités
d'évaluation

Gestion des
inaptitudes

Document de travail
Inspecteurs EPS NICE

1 FINALITE

Former un citoyen physiquement et socialement éduqué, cultivé, lucide et autonome.

3 objectifs :

1/ Le développement et la mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité

=>développement et mobilisation des aptitudes et ressources de chaque élève, éléments déterminants de sa réussite, de son aisance et de l'estime qu'il a de lui-même.

2/ L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale physique, psychique, sociale.

connaître son potentiel, le goût de l'effort et des habitudes de vie liées à l'entretien de son corps, à organiser ses pratiques, à prendre en charge sa sécurité et celle des autres. Il doit aussi s'approprier les codes sociaux lui permettant d'établir de bonnes relations aux autres et de respecter l'environnement.

=>comportements à risques, l'EPS peut l'aider à prendre conscience de l'importance de préserver son capital santé

3/ L'accès au patrimoine de la culture physique et sportive

Programmes du collège

2 Types de compétences

1/ LES COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES ET SOCIALES.

- Agir dans le RESPECT de soi, des autres, et de l'environnement.
- Organiser et assumer des RÔLES SOCIAUX ET DES RESPONSABILITÉS.
- SE METTRE EN PROJET par l'identification, individuelle ou collective.
- Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la GESTION DE SES RESSOURCES ET DE SON ENGAGEMENT

Programmes du collège

2/ LES COMPÉTENCES PROPRES À L'EPS

- Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée
- Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique
- Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

=> Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement.

Programmes du collège

Les Compétences propres se déclinent en...

...deux niveaux d'exigence :

- le niveau 1 pour une activité enseignée durant au moins 10H de pratique effective
- le niveau 2 pour une activité enseignée durant au moins 20H de pratique effective.

... connaissances : informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui. Il s'agit principalement de **RÈGLES**, de principes, de repères.

...capacités : renvoient à la mise en oeuvre des connaissances, à l'activité de l'élève et à la mobilisation des ressources pour agir. Il s'agit principalement d'habiletés, de **TECHNIQUES**, de savoir-faire.

...attitudes : renvoient à l'engagement et aux **COMPORTEMENTS** que l'élève doit avoir dans ses relations à lui-même, aux autres et à l'environnement et sont sous-tendues par des valeurs qu'il convient d'acquérir et d'installer

Escalade Niveau 1

Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Assurer un partenaire en toute sécurité.



Escalade Niveau 2

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies « flash » différentes à son meilleur niveau en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.

Assurer un partenaire en toute sécurité

Niveau 1

Compétence attendue : Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs Assurer un partenaire en toute sécurité.

CONNAISSANCES

Grimpeur

- Le matériel / utilisation
- Les consignes de sécu
- Vocabulaire spécifique
- La cotation des voies
- le sens optimal d'utilisation des prises
- Rapport entre son niveau et les difficultés des voies grimpées.
- les principes d'appuis pieds solides et leur utilisation pour grimper et s'économiser.
- Le rôle des jambes dans l'équilibration et la propulsion.
- Le placement idéal du bassin sur un déplacement d'une main, ou d'un pied.

CAPACITÉS

Grimpeur

- **S'équiper** d'un baudrier, l'ajuster et vérifier les retours
- **Faire son noeud** d'encordement avec noeud d'arrêt
- **Identifier la voie** et le but à atteindre (sommets des 2 voies) et les conditions de sécurité.
- Mettre en relation la cotation de voies et ses possibilités
- Différencier la densité, l'emplacement et la nature des prises et la forme générale de la voie
- **S'écarter de la paroi pour observer** et choisir les prises à utiliser pour grimper
- **Identifier et utiliser les prises** dans leur sens optimal
- **Favoriser les prises de pieds** dans l'espace proche de progression avant celles des mains
- Utiliser l'avant du pied et les bords interne en priorité pour trouver des appuis solides
- **Transférer le bassin sur l'appui pied de la jambe qui pousse.**
- **S'équilibrer** avant de déplacer une main
- Utiliser des points de repos pour se relâcher
- **Descendre assis** dans le baudrier les pieds au mur ou en des escaladant
- **Communiquer** en grimpant avec ses assureurs en utilisant les termes spécifiques

ATTITUDES

Grimpeur

- Faire confiance en l'assureur et au matériel.
- Avoir conscience de ses moyens en choisissant des voies adaptées.
- Se dominer dans les situations de hauteur et de vertige et rester serein et volontaire malgré les risques de chute.
- Se préparer à l'action, en se concentrant, en vérifiant son matériel et celui de ses partenaires.
- S'engager dans une voie avec calme, concentration avec lucidité dans la voie
- Respecter l'environnement et le matériel

Niveau 1

Compétence attendue : Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs Assurer un partenaire en toute sécurité.

CONNAISSANCES

Assureur/ contre assureur/observateur

- les règles de sécurité liées aux placements, aux responsabilités et gestes de l'assureur et du contre assureur éventuel,
- la méthode de l'assurage en 5 temps et du fonctionnement des descendeurs (**huit, tube ou plaquette**).
- Les zones à risque.
- Le matériel spécifique et son utilisation en sachant s'équiper.

CAPACITÉS

Assureur/ contre assureur/observateur

- S'équiper et s'encorder
- Maîtriser la technique du 5 temps en regardant et écoutant grimpeur
- Parer en traversée ou en bloc
- Construire les premières règles d'action liées à l'équilibre et à l'action des jambes
- Gérer le temps et l'espace accordés au groupe.

Ressources principalement développées :

- **Bio affectives** (hauteur, chute, matériel et partenaire)
- **Bio informationnelles** (identifier un espace d'action de préhension plus large par exploration visuelle)
- **Bio mécaniques** (coordonner les actions des membres, transférer Cg sur appuis solides)

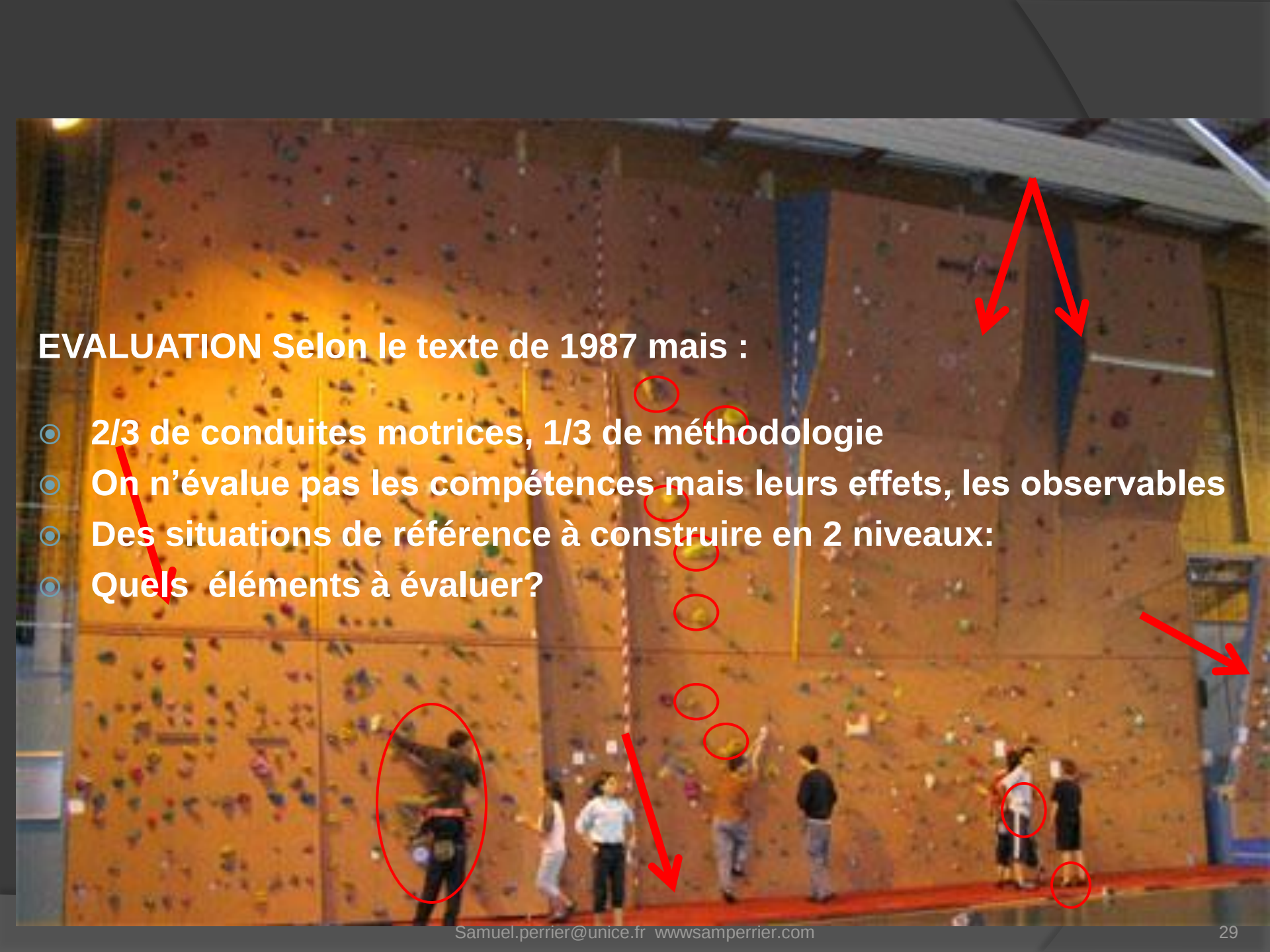
ATTITUDES

Assureur/ contre assureur/observateur

- Rester concentré, confiant et serein dans ses tâches d'assurage en contrôlant la tension de la corde
- Respecter et faire respecter les consignes de sécurité
- Se responsabiliser pour coordonner et assumer les rôles de la cordée et gérer le temps et l'espace accordés en toute sécurité et équité
- Coopérer pour assurer

Liens avec le socle commun :

- Connaître, comprendre et respecter les règles de la vie collective (pilier 6)
- Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences (pilier 6)
- Développer ses ressources (pilier 7)
- Prendre des initiatives (pilier 7)

The background image shows a large indoor climbing wall with many colorful holds. Several red annotations are present: two arrows at the top right pointing downwards, a vertical line of circles in the center, a circle around a person on the left, a circle around a person on the right, and a circle around a person at the bottom right. A red arrow points from the text 'Quels éléments à évaluer?' to the left side of the wall.

EVALUATION Selon le texte de 1987 mais :

- 2/3 de conduites motrices, 1/3 de méthodologie
- On n'évalue pas les compétences mais leurs effets, les observables
- Des situations de référence à construire en 2 niveaux:
- Quels éléments à évaluer?

Compétence attendue : Choisir et conduire un déplacement pour grimper et enchaîner en moulinette deux voies « flash », proches de son meilleur niveau, en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.

Assurer un partenaire en toute sécurité

CONNAISSANCES

Grimpeur/assureur/observateur

- Etirements et échauffement spécifiques
- Significations des cotations des voies, les noms des principales formes et reliefs
- Différence entre passages difficiles et faciles
- Reconnaître une PME sur une voie
- Les liens entre la forme des prises et leur utilisation
- Ses possibilités / cotations des voies
- Des gestuelles typiques simples ou actions utilisées
- De différentes poses de pieds possibles pour grimper : les carres internes, externe et pointes
- Lover une corde
- La différence entre SAE et milieu naturel

CAPACITÉS

Grimpeur

- Concevoir un projet de grimpe de 2 voies en fonction de ses moyens et des critères de réussite retenus.
- Réguler son projet entre la première et 2ème Voie
- Identifier et mémoriser les trajets, les PME utilisés par le grimpeur/ouvreur
- Mettre en relation des volumes simples et des attitudes économiques
- Mettre en relation la configuration de la prise avec le type de saisie et son sens d'utilisation
- Progresser économiquement et avec amplitude
- Identifier et utiliser des prises dans un espace de plus en plus éloigné
- Gérer l'enchaînement des voies en soufflant et se relâchant durant le déplacement et entre les deux ascensions
- Alternier des phases dynamiques de déplacements et des phases statiques d'équilibration
- Utiliser les prises utiles à la progression
- Associer et coordonner plusieurs déplacements segmentaires
- Créer des lignes d'appui par des oppositions

ATTITUDES

Grimpeur

- Faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer
- Etre attentif en observant l'ouvreur de la voie
- Rester rigoureux dans la rétention des observations d'un grimpeur en action
- Conserver sa lucidité par rapport à ses possibilités et gérer le couple risque/sécurité.
- Ecouter et accepter les repères donnés par le contre assureur pour grimper avec plus de fluidité
- Persévérer dans l'effort malgré l'enchaînement des voies
- Respecter l'environnement et le matériel
- Prendre conscience de ses points faibles et difficultés pour les surmonter

Niveau 2

Compétence attendue : Choisir et conduire un déplacement pour grimper et enchaîner en moulinette deux voies « flash », proches de son meilleur niveau, en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.

Assurer un partenaire en toute sécurité

CONNAISSANCES

CAPACITÉS

Assureur/Observateur

- Suivre et réguler la tension de la corde par rapport aux variations de vitesse et direction du déplacement du grimpeur
- Observer avec le grimpeur l'ouvreur et l'aider à déterminer son projet de grimpe
- Observer un grimpeur avec des critères objectifs permettant de cibler quantitativement son efficacité.
- Aider le grimpeur en indiquant les prises exploitables avec les pieds ou les mains dans son espace proche.

Ressources principalement développées :

- Bio informationnelles (identifier un espace de cheminement en anticipant sur quelques pas et les PME,...)
- Bio mécaniques (Utiliser des lignes d'appuis simples pour s'équilibrer, l'amplitude articulaire)
- Bio énergétiques (réguler son tonus, gérer sa récupération en action et sa respiration,)

ATTITUDES

Assureur/observateur

- Rester attentif à la prestation et la fatigue du grimpeur
- Coopérer avec le grimpeur en le conseillant sur les voies, les passages les prises avant et pendant l'action.
- S'engager dans un climat de confiance.

Liens avec le socle commun :

Connaître, comprendre et respecter les règles de la vie collective (pilier 6)

Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences (pilier 6)

Développer ses ressources (pilier 7)

Prendre des initiatives (pilier 7)

PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR LES LYCEES D'ENSEIGNEMENT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

Enseignement commun

Enseignement facultatif

Enseignement d'exploration de la classe de seconde

Une finalité

L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

Trois objectifs

- Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite
- Savoir gérer sa vie physique et sociale
- Accéder au patrimoine culturel

Les compétences à acquérir en EPS

Cinq compétences propres

- réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée (CP1) ;
- se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains (CP2) ;
- réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique (CP3) ;
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif (CP4) ;
- réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi (CP5).

Compétences méthodologiques et sociales

=> s'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc. (CMS 1) ;

=> respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner, etc (CMS 2) ;

=> savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets (CMS 3).

Les compétences attendues en termes de...

Les connaissances renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques (règlements, évolution, formes sociales de pratiques, etc.), sur son fonctionnement corporel (éléments de physiologie de l'effort, de psychologie, etc.), sur l'activité d'autrui, sur l'environnement. Elles s'énoncent principalement sous forme de principes, de règles, de repères et nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique.

Les capacités attestent du pouvoir d'agir. Elles mobilisent des connaissances dans une situation particulière, se développent et s'observent dans la pratique effective. Elles recouvrent les dimensions motrices (par exemple, les techniques et les tactiques) ou méthodologiques (par exemple, les procédures d'observation, d'évaluation

Les attitudes se définissent comme une prédisposition à agir, une manière d'être et de penser qui organise les relations à soi, aux autres et à l'environnement. Elles sont sous-tendues par des valeurs. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques liées à la confiance en soi, aux savoir-faire sociaux. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, caractérisent certaines attitudes.

2nd

B.O.

Bulletin officiel spécial n° 4 du 29 avril 2010

CP 2	Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains
Escalade	
Niveau 3	Conduire son déplacement et se dominer en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 4	Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction, pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 5	Prévoir et conduire son déplacement de manière fluide et lucide selon des itinéraires variés en direction et en volume pour grimper en tête des voies <u>de difficulté proche de 6 ou plus...</u> Assurer avec anticipation sa sécurité et celle d'autrui.

Classe terminale

La classe terminale constitue la fin du parcours de formation du lycéen. Dans trois APSA représentatives de trois compétences propres différentes, le niveau 4 de compétence attendue est exigé et le niveau 5 peut être visé pour certaines d'entre-elles.

Concernant les compétences méthodologiques et sociales, l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.

Classe terminale

La classe terminale constitue la fin du parcours de formation du lycéen. Dans trois APSA représentatives de trois compétences propres différentes, le niveau 4 de compétence attendue est exigé et le niveau 5 peut être visé pour certaines d'entre-elles.

Concernant les compétences méthodologiques et sociales, l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.

	Liste nationale des activités physiques sportives et artistiques (APSA)
C P1	Course de ½ fond, course de haies, course de relais-vitesse, lancer du disque, lancer de javelot, saut en hauteur, pentabond, natation de vitesse, natation de distance.
C P2	Escalade, course d'orientation, natation sauvetage.
C P3	Acrosport, aérobic, arts du cirque, danse, gymnastique (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre), gymnastique rythmique.
C P4	Basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball, badminton, tennis de table, boxe française, judo.
C P5	Course en durée, musculation, natation en durée, step.

Dans chacune des épreuves l'efficacité représente au moins 60 % de la note finale

Même dans les sports collectifs, la note doit être individuelle.

2 examinateurs dont 1 est le prof de la classe en EPS, mais pas en complément.

3 épreuves de 3 groupements différents, 2 compétences culturelles min, 1 épreuve collective mini.

modifié par le BO du 29/07/2004

Escalade : Ve 18 et 11 février

Escalade : Ve 20 et 27 mai

Des choix de séries de 3 épreuves de nature différente sont proposés aux lycéens.(2H)
2 des épreuves sont issues des listes nationales, la 3° est issue d'une liste académique.
(vtt, ultimate, voile, planche à voile, saut hauteur)
1 épreuve de sports collectifs

Le protocole est validé par le Conseil d'Administration

L'EPS de complément (4H)= 2 épreuves. 1 de l'enseignement de « diversification et approfondissement » différentes de celles de l'enseignement commun.

1 de la « spécialisation » où 70% de la note est de la perf. 30% dossier.

L'EPS facultatif : 75% prestation, 25% oral.

Annexe

CAP - BEP : ESCALADE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE									
Niveau 3 : Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 5, se dominer et conduire son déplacement en s'adaptant à différentes formes de prises et de support. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.		Le dispositif comprend des voies de niveau 3c à 5c pour les filles et de 4a à 6a pour les garçons, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Le candidat choisit son niveau de difficulté selon la modalité d'ascension en moulinette avec une boucle pincée 1 mètre au dessus du baudrier par un élastique ou sans boucle, dans une voie plus ou moins connue. L'épreuve consiste à s'équiper, s'encorder puis grimper dans un temps maximum de 8 minutes. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurance au cours du grimper d'un partenaire. A la première chute, le candidat peut reprendre sa progression. A la seconde chute, l'épreuve s'arrête. Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie. Les points accordés à la cotation seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points possibles selon la cotation.									
Points	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	POINTS ATTRIBUÉS EN FONCTION DE LA COTATION DE LA VOIE									
12 pts	Cotation de l'itinéraire choisi	COTATION		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçon	moulinette		6	7	8	9	10	11	12
		Filles	moulinette	6	7	8	9	10	11	12	
4 pts	Coordination de l'action Grimper/ s'assurer	NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 1				NIVEAU 3 de 1 à 4					
		Réalisation de la voie sans boucle pincée Au-delà des 8 minutes Ascension corde tendue Redescente irrégulière en cherchant à retrouver la verticalité				Réalisation de la voie sans faire sauter la boucle pincée Fluidité du parcours Redescente en acceptant d'éloigner le buste de la paroi Redescente régulière et fluide (espace arrière construit)					
4 pts	Coordonnations des actions assureur/grimpeur	En moulinette, assurance en 4 temps avec une tension irrégulière (trop de mou ou la boucle pincée saute)				Assurance en contrôlant la tension de la corde (la boucle pincée ne saute pas) Assurance sans décalage avec la progression du grimpeur Communication efficace					

BAC PROFESSIONNEL : ESCALADE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE									
Niveau 4 : Pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 5, conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.		Le dispositif comprend des voies de niveau 3c à 6a, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Les dégaines sont en place. Le candidat choisit son niveau de difficulté pour grimper en tête dans 1 ou 2 voies connues. L'épreuve consiste à se préparer, s'équiper puis grimper dans un temps maximum de 8 mn (par voie). L'épreuve est complétée par une prestation d'assurance au cours du grimper du partenaire À la 1ère chute, le candidat peut reprendre sa progression. A la seconde chute, l'épreuve s'arrête. L'épreuve s'arrête si le candidat ne mousquetonne pas tous les points. Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie. Les points accordés à la cotation seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points possibles selon la cotation.									
Points à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Points attribués en fonction de la cotation de la voie									
14 pts	Cotation de l'itinéraire choisi	COTATION		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçons	En tête	6	8	10	11	12	13	13,5	14
		Filles	En tête	7	9	11	12	13	13,5	14	
3 pts	Coordination de l'action Grimper/ s'assurer	NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 de 10 à 20						
		mousquetonnage à l'envers (villé) redescente irrégulière en cherchant à retrouver la verticalité			mousquetonnage hésitant mais correct redescente en acceptant d'éloigner le buste/paroi		mousquetonnage intégré dans la progression (rapidité, économie) redescente régulière et fluide (espace arrière construit)				
3 pts	Coordonnations des actions assureur/grimpeur	assure mais donne et reprend le mou avec retard			assure en contrôlant la tension de la corde assure sans décalage avec la progression du grimpeur		donne et reprend le mou dans la progression du grimpeur				

9/ Les Enjeux de formation

• Sur un plan moteur :

- Coordonner et dissocier des ceintures
- Souplesse articulaire
- Force des membres supérieurs et inférieurs
- Précision des placements

• Sur un plan social et affectif :

- Contrôler ses émotions (respiration, gestuelle, concentration, technique de repos.) Gestion du risque
- Assurer des responsabilités et faire confiance à des partenaires (techniques d'assurance)

Sur un plan bio informationnel :

- Rôle de la tête libre / yeux
- Observer un partenaire et sélectionner les infos.
- Sensation des placements/équilibres

• Sur un plan bio mécanique :

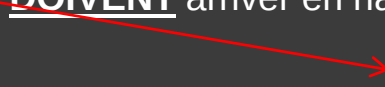
- Travailler à l'économie (placement du CG au dessus de l'axe de poussée de la jambe pour préserver le bras et donner une prédominance aux jambes)
- Varier les résultantes de force mises en œuvre (tirage, opposition, crochetages, pincettes, lolottes) en fonction des situations rencontrées)

10/ Éléments théoriques disponibles / ces enjeux

Champs théoriques de référence / apprentissages (Maître – mot : L'adaptation)

- **VIGOTSKY** zone proximale de développement
- Linda ALLAL décalage optimal
- WINNYKAMEN observation
- **PIAGET** Assimilation et accommodation
- **Théories de l'apprentissage :**
 - option interactionniste . Le développement se fait par adaptation
 - option constructiviste : le développement se fait par emboîtement de structures sous l'effet de contraintes extérieures nécessitant un ajustement du sujet.
 - option cognitiviste : la régulation de l'action se fait prioritairement par l'action mentale, les notions de projet et de stratégie sont au cœur de l'apprentissage.

11/ Des choix à effectuer, TOUS justifiables !

- Les élèves **DOIVENT** arriver en haut des voies.  Travail des voies pour les rendre accessibles
- TOUS (gros, petits, peureux, loubards, filles, turbulants...)

. De plus, pour qu'il y ait ENSEIGNEMENT de l' ESCALADE :

- il doit y avoir qqchose à faire pour apprendre !! (observer, aider, grimper, communiquer...)
- un travail en coopération doit toujours être présent. Construction d'un **CODE COMMUN**
- le matériel doit servir à assurer la sécurité et pas à la progression (**CORDES**)
- jouer sur la **VARIÉTÉ** des voies et des exercices : il ne s'agit pas en escalade scolaire d'être performant sur une voie apprise mais de pouvoir s'adapter à la difficulté proposée.
- **PROGRESSION** des apprentissages et prise en compte des **représentations** :

de la dominante sécuritaire chez l'encadrant

de la dominante émotionnelle pour l'enfant

SECURITE PASSIVE :

Précaution à prendre par le prof, mise à jour de ses connaissances, de ses compétences, état de ses savoirs-faire, état des lieux et des équipements, mise en place de tapis sous les voies.

SECURITE ACTIVE :

Compétences à construire chez les élèves, la sécurité doit être intégrée didactiquement à la leçon.



ANALYSE DES CONDUITES MOTRICES:

La conduite motrice est le comportement moteur en tant que porteur de signification

L'Enseignant, l'encadrant, l'entraîneur doit être capable de...

- DÉCRIRE un comportement observé

(Que fait-il ?)

OBSERVABLES

-ÉTABLIR un diagnostic des causes sous-jacentes

(Pourquoi agit-il ainsi ?)

(Quelles sont les RESSOURCES sous-jacentes utilisées ?)

(Qu'est ce qui l'organise , le mobilise ?)

HYPOTHESES

-PROPOSER des tâches visant une transformation de ce comportement

(Quel dispositif mettre en place pour transformer les ressources et changer ce comportement?)

-Cognitif ? Ecologique ? Observation ? Imitation ?

--Motivation , jeu, temps de repos...

CONSTRUCTION

Contenus

Situations d'apprentissage



1

Ce que les élèves FONT
Conduites TYPIQUES
(et pas Ce qu'ils ne font pas)

3

Ce que les élèves FERONT
Conduites attendues

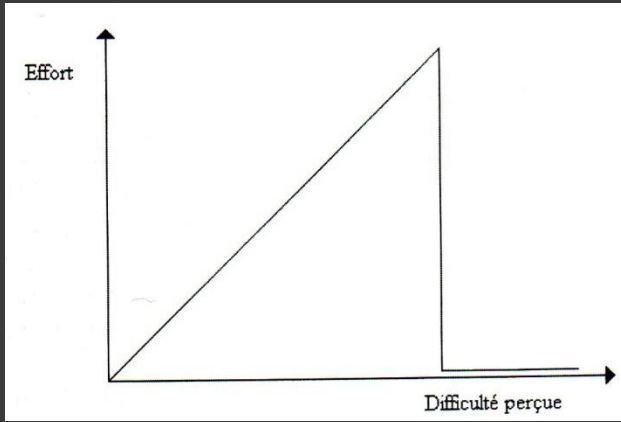
2

Ce que les élèves SONT
Ressources qui organisent la motricité
des élèves

4

Ce que les élèves SERONT
Ressources utilisées pour produire
de nouvelles conduites...

12/ Optimiser l'investissement !



Relation entre la **difficulté perçue** et le **niveau d'investissement** (Kukla, 1972)

Difficulté perçue et engagement

- **L'investissement consenti** augmente avec la **difficulté estimée**
- Mais si la tâche n'est **plus considérée comme réalisable**, **l'investissement chute** alors au plus bas niveau ...ou l'élève transforme la tâche pour la rendre réaliste.

Estime de soi

Grenouille tête en l'air

Dominante EMOTIONELLE



Grimpeur organisé par ses mains, ses bras et les prises qu'il peut attraper. Le sens qu'il donne à l'escalade est de s'agripper à tout ce qui se présente pour ne pas tomber (peur de la hauteur). Pour lui, ce sont les mains qui sont les plus fortes et les plus sûres ... (de Bipédie à Quadrupédie)
Il perçoit l'escalade comme activité à risques.
Il tombe très souvent et il termine rarement une voie en un seul essai.

Action des bras et des mains.

L'élève se rassure en s'accrochant sur les prises qui se situent devant les yeux.
L'élève tire sur les bras il est en blocage à 120°degrés, il cherche avec les yeux les prises de mains immédiatement au-dessus. Le sens des prises utilisées va du haut vers le bas.
Cette manière de faire l'oblige à grimper de face

Action des jambes et des pieds.

Les jambes sous-utilisées. Poses de pied imprécises (en **CANARD**)
La plante de pieds est la surface de prédilection.
Quand la traction de bras est terminée et que l'élève est en blocage à 120°, les jambes se rapprochent le plus possible du bassin. Poussée incomplète des jambes.

Equilibre

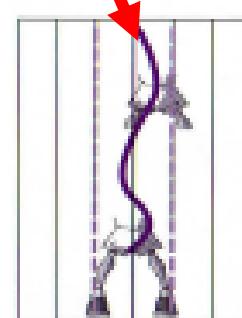
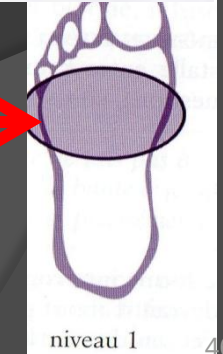
Fesses en arrière en antéversion L'élève est toujours déséquilibré dans ses mouvements, ce qui se traduit par une fatigue constante . Chutes à répétition. Bassin dans le couloir des pieds

Espace de grimpe et information

Son espace de grimpe est limité aux prises les plus grosses et les plus proches de ses épaules. Les prises utilisées sont les prises immédiatement visibles devant ou légèrement au-dessus de lui.

Distance de grimpe

Le nombre de voies tentées et le nombre de mètres gravis en trente minutes sont minimales: 30 mètres ?



OBJECTIFS appliqués à ce N1

- De la motricité tractée à la poussée des pieds. Equilibre recherché avec les membres inf.
- Saisir et utiliser des prises (mains et pieds)
- Se familiariser avec la hauteur et la matériel. (sécuriser le grimpeur)
- Prendre confiance en soi en autrui et au matériel. (habitus de sécurité)
- Travailler la préhension diversifiée des prises (de saisir à choisir)
- Construire des **routines** indispensables pour les prochains cycles escalade : échauffement, mise en place, gestion espaces, travail en groupe, observation, rangement, communication.



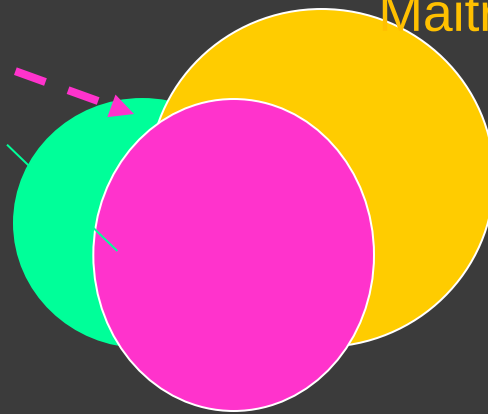
4 temps ou parade

Prise d'info



Réaliser des actions motrices

Maitrise de ses émotions



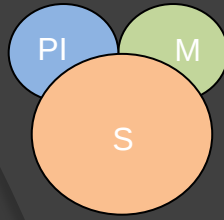
W sur le risque SUBJECTIF :
C'est le risque tel qu'il se définit au
travers des **représentations** du sujet
(de la situation, de lui-même, de l'APS,
de l'environnement...).

sécurité

Proposition de situations N1:

Florian Pesce

La parade



Dans une salle, elle est supplémentaire des tapis de réception présent au sol (mais eux sont passifs). Les pieds du grimpeur ne doivent pas dépasser les 1m80, sinon il doit grimper avec une corde. La parade peut éventuellement se faire à plusieurs, mais il faut définir un pareur principal.

Objectifs et Buts

Le but de la parade est d'amortir la chute d'un grimpeur. Celle-ci permet de protéger le grimpeur comme la tête ou les articulations, ainsi que les chevilles et les poignets. Bien sûr, si le grimpeur tombe, il va essayer de tomber sur ses pieds.

Critère de réalisation

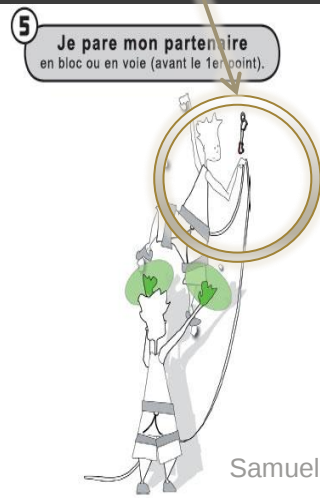
Le pareur, ne doit pas se positionner toujours de la même façon, il analyse comment est le grimpeur, sur quelle prise il tient et en déduit comment le protéger aux mieux en cas de chute. En extérieur il n'y a pas de tapis, mais on peut en apporter, comme les «crash pads». Dans une voie la parade est obligatoire jusqu'au premier point (mousquetonnage compris).

Remédiassions

Si le pareur, ne se sent pas confiant, et n'est là que par l'envie de protéger son coéquipier, il peut utiliser un léger tapis. Celui-ci consistant en cas de chute à dévier le grimpeur sur le tapis et à l'amortir dans un premier temps.

Critères de réussite

Une parade est réussie si le grimpeur, en cas de chute ne se blesse pas. Cette dernière est également réussie, si le pareur ne blesse pas lui-même le grimpeur, il doit donc bien se positionner avant et placer ses mains correctement (attention au dos du grimpeur). Il est nécessaire que le grimpeur ait confiance au pareur.



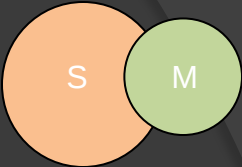
Mettre un baudrier



Objectifs et buts	Critère de réalisation	Critères de réussite	A savoir
Savoir enfiler correctement un baudrier	Le baudrier s'enfile comme un pantalon ! Il a trois anneaux : deux pour vos jambes et l'un pour vos hanches. Pour connaître le sens du baudrier, chercher le pontet, c'est une sangle solide qui doit se trouver à l'avant de votre corps. Serrez votre baudrier de manière à ce qu'il soit bien maintenu au niveau des hanches: la taille basse n'est pas de mise ! Pour les jambes, réglez les sangles en laissant un peu d'espace pour que vos mouvements ne soient pas gênés. Vous devez pouvoir glisser une main entre la sangle et votre cuisse.	-Il faut bien lever la ceinture au-dessus des hanches -Serrer la ceinture en premier (avant les jambes) -Toujours vérifier l'état de son baudrier avant de l'enfiler!	Vous trouverez sur votre baudrier des portes matériels. Vous pourrez y mettre vos mousquetons, vos dégaines ou encore votre longe. Les appareils d'assurance (grigri, tube,...) s'installent sur votre pontet. Votre noeud d'assurance (huit, chaise) doit être fait entre les deux points d'encrage.



La sécurité avant tout



Objectif et buts	Critère de réalisation	Critères de réussite
-Savoir en fonction des différents types de baudrier où passer la corde pour s'encorder. -Avoir une parfaite confiance en son nœud pour pouvoir se lancer dans une voie sans appréhension.	-Passer la corde au bon endroit. -Faire une boucle courte pour que le nœud soit proche du pontet.	-Se laisser pendre dans son baudrier après avoir clipper sa corde dans une dégainé à une hauteur inférieur à 2 mètres.



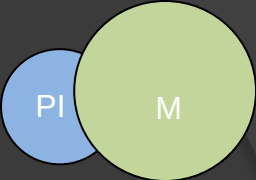
Assurer en 4 temps
en moulinette



Objectifs et buts	Critère de réalisation	Attention	Critères de réussite
-Apprendre à assurer un grimpeur en moulinette via la méthode en 4 temps.	1) Avaler le mou en rapprochant les deux brins au dessus de l'appareil d'assurage. (pour un droitier, la main gauche se rapproche du baudrier tandis que la main droite s'en éloigne. (Voir photo 1) 2) Bloquer la corde vers le bas puis...(photo 2) 3) Faire un va et vient avec ses mains sur la corde bloquée de manière à pouvoir replacer sa main droite (pour un droitier) juste sous l'appareil d'assurage. (photo 3 et 4) 4)Reprise de la position initiale. (photo 5)	-En début d'apprentissage un contre assurage de la moulinette est nécessaire. -Demander un assurage sec en début de voie (risque de retour au sol du grimpeur). -La corde située sous l'appareil d'assurage ne doit <u>JAMAIS être lâché!!!</u>	En permanence, le regard doit être dirigé vers le grimpeur. L'assureur doit avoir: -une attitude dynamique, jambes écartées. (photos) - une corde toujours sous légère tension (appareil d'assurage vers le haut). (photos)



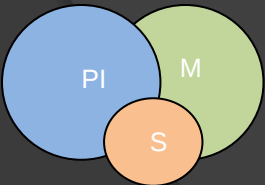
Ça passe ou ça casse !



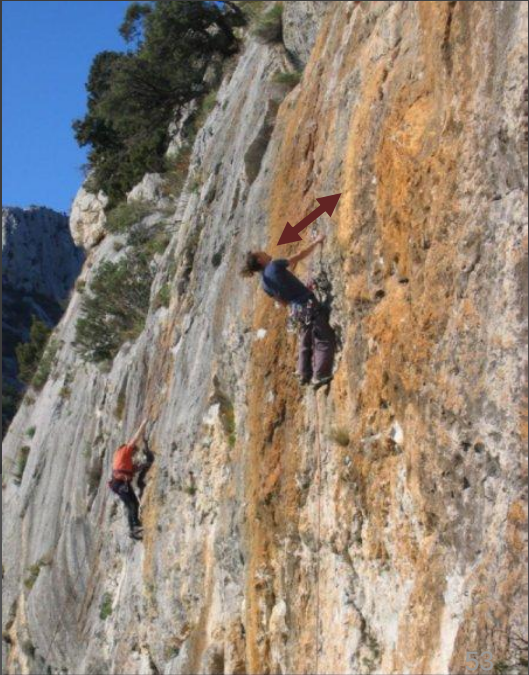
Objectif et buts	Critère de réalisation	Critères de réussite
-Améliorer la prise d'information, imaginer et mémoriser un déplacement -Atteindre une prise « objectif » sur une traversée.	- Par groupe de trois (grimpeur, pareur, observateur) déterminer une façon d'atteindre une prise-but. - Chaque élève donnera sa manière qui devra être tentée par les deux autres. (défi /motivation)	-Réussir à attraper la prise « objectif » et se stabiliser dessus. (Maintient de plus de 2 secondes)



J'annonce mes prises !

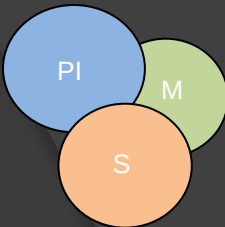


Objectif	But	Critère de réalisation	Remédiassions	Critères de réussite
Améliorer la prise d'information plus lointaine (anticiper). Gérer ses postures en fonction des prises disponibles.	1/1, 1/2, 2/2: Déplacer les appuis en fonction des prises mains sur une traversée à cotation variée (indications par des prises de couleurs).	Anticiper et choisir les bonnes prises. Se dégager du mur, se reculer pour mieux voir ce qui arrive, avoir de bon appuis, rendre plus fluide ses mouvements.	Enlever des prises, contraintes temporelles, ru balise de cheminement, main gauche pincer, main droite crocheter ...	Exécuter le passage annoncé sans chute ni raté.



Para bailar la bamba

C'est un jeu adapté aux enfants débutants en escalade. Cet exercice est une « découverte » du matériel de manière ludique. La situation se déroule dans une salle de PAN. Les élèves développent la prise d'information, découvrent l'aspect sécurité de la discipline, et ainsi la maîtrise des émotions négatives (peur, danger..)

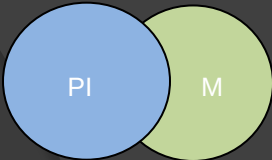


Objectifs	Buts	Critère de réalisation	Remédiassions	Critères de réussite
- Trouver des positions de moindre effort - Bonne préhension des prises - Bon choix des prises - Respect des consignes - Connaissance du matériel de grimpe (baudrier, point d'ancrage, longe ...)	En début de séance, sur de la musique, les enfants courent dans la salle de PAN, au STOP de la musique l'enseignant indique une posture à avoir, une manipulation du matériel à faire. Le but étant de rester dans cette situation jusqu'à la reprise de la musique. On renouvelle cet exercice plusieurs fois. Des baudrier et des langes seront mis à leurs disposition (l'utilisation de ce matériel est expliqué au préalable)	- Au stop, les élèves doivent tenir 2prises mains 2prises pieds - Au stop, les élèves doivent tenir 1prise main 2prises pieds - Au stop, les élèves doivent tenir 2prises pieds (imagination élève) - Au top, les élèves doivent toucher leur voisin de droite/gauche - Au stop, les élèves doivent mettre leurs baudriers le plus rapidement possible - Au stop, les élèves doivent grimper pour se rattraper au premier point d'ancrage	- Grosses prises ou plus petite selon la facilité de certain - Préparation claire des baudriers - explication plus longue de l'utilisation d'une longe - temps de pause de la musique plus ou moins longue.	- Bon déplacement - Maintien de certaines positions - Maîtrise du matériel de grimpe - compréhension du vocabulaire d'escalade



Chat perché!

Situation ludique de découverte. Inspirée du vrai jeu, à chaque fois que le professeur prononce « chat perché! » les élèves initialement en course doivent monter le plus vite possible sur le mur et y rester, le dernier arriver est éliminé. Le professeur doit utiliser des feintes pour rendre le jeu plus complexe (ex : chien perché, cochon pendu...).

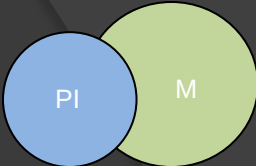


Objectifs et buts	Critère de réalisation	Remédiassions	Critères de réussite
• Faire un effort physique nouveau au travers d'un jeu ludique déjà connu et réadapté. • Développer la prise d'informations	• Choisir des profils appropriés au niveau du groupe. • Définir la hauteur maximale de la zone	• Choisir des profils plus ou moins dures. • Interdire certaines prises. • Complexifier la course ex : à cloche pieds, à quatre pattes, ramper...	• Ne pas tomber jusqu'au prochain signal. • Être sur le mur au moment du signal.



Toucher n'est pas joué !

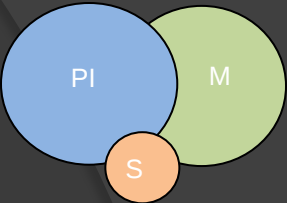
Il s'agit d'un exercice à réaliser pour favoriser l'utilisation des membres inférieurs. Ce qui permet au débutant de mieux intégrer à quel point les jambes sont utiles .



Objectif	But	Critère de réalisation	Remédiassions	Critères de réussite
• Prendre confiance en ses appuis pieds • Utiliser correctement le centre de gravité • Utiliser les membres inférieurs • Gagner en précision	• Escalader seulement à l'aide de ses membre inf. avec un écartement suffisant	• Mur légèrement incliné • Angle • PME pied en nombre suffisant • Ne pas utiliser les mains	• Pour les élèves en difficulté : autoriser une main • Pour aller plus loin : utiliser un chronomètre (course) et /ou définir des prise plus petite	• Finir le parcours sans tomber et sans utiliser ses mains



Le cercle magique



Objectif	But	Critère de réalisation	Remédiassions	Critères de réussite
Améliorer la lecture de prises et la motricité	Apprendre à se déplacer dans un espace réduit en utilisant l'escalade et la désescalade	Sur un mur de pan, l'élève doit passer tous ses membres dans chacune des 4 parties du carré délimitées par la ru balise.	Pour un élève en réussite, lui faire passer la situation sur un pied, pour un élève en échec, lui matérialiser les bonnes prises.	L'élève passe dans chacune des parties. 1 partie passée rapporte 1 point.



SITUATIONS N1

Suis moi si tu peux !

S4	Objectif  	But	Critères de réussite
	Choisir / identifier des prises ainsi qu'un sens de déplacement en écartant la dimension émotionnelle.	Choisir les mêmes prises / les prises différentes qu'un camarade me précédant prend en se déplaçant horizontalement	Aller d'une prise A à une prise B sans tomber.

S5	Objectif 	But	Critères de réussite
	Prendre de la hauteur Assurer un partenaire Contre assurer un partenaire	Grimper en moulinette	Monter et descendre progressivement un partenaire. Passer les étapes les unes après les autres.

Ascension !

S6 bis	Objectif	Remédiations :
	Amélioration des sensations kinesthésiques (infos)	main dans le dos, yeux bandés, sans faire de bruit, en croisant les pieds... Critère de réalisation : Regarder ses pieds, anticiper le mouvement, déplacer son CG en acceptant des déséquilibres passagers. bassin au dessus du

SITUATIONS N1

Chiche !

S7	Objectif  	But	Critères de réussite	Critères de réalisation
	Amélioration de la prise d'information / Mémorisation. Imaginer un déplacement / support.	Atteindre une prise « objectif » sur une traversée. Par groupe de trois (grimpeur, pareur, observateur) déterminer une façon d'atteindre une prise-but. Chaque élève donnera sa manière qui devra être tentée par les deux autres. (défi / motivation)	Réaliser son passage et ceux réussis par ses partenaires.	Mémoriser Interpréter le mur Dessiner ses passages sur une feuille.

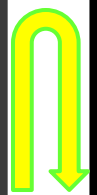
C'est de la balle !

S8	Objectif  	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Amélioration des sensations kinesthésiques manuelles. Lecture de la voie.	Grimper une voie facile avec une balle de tennis dans une main, assuré en moulinette.	Grimper n1, Grimper n2 Grimper n3 	Choisir les grosses prises côté balle de tennis. Identifier les bonnes prises pieds.	Redescendre en désescalade. Exécuter avec un « anneau de progression », 2 balles de tennis, Voie plus difficile.



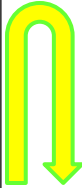
SITUATIONS N1

Marsupilami !

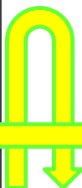
S 10	Objectif	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	 S'équilibrer sur 3 appuis Utiliser les membres inférieur pour pousser le corps vers le haut Transférer le poids du corps au dessus du pied qui va pousser	Faire passer le mousqueton de la longe dos dans le plan du mollet pour ensuite pousser = Un point	Marquer le plus de points sur la voie choisie. Pousser après la sensation du mousqueton sur le mollet.	Placement des appuis choisis, poussée complète des jambes, pied chargé.	-Augmenter la longueur de la voie, temps, rubalise, éliminer des prises...

SITUATIONS N1

Dégaine !

S 11	Objectif 	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Construire une motricité 3 ou 2 appuis. Apprendre à libérer une main en choisissant des positions favorables. Placer des dégaines sur le trajet de sa progression.	Equiper la totalité de la voie des dégaines prévues.	Equiper main droite ou gauche	Equilibre 3 appuis Mousquetonnage « sûr ».	Toutes les dégaines du même côté du baudrier, PME réparties ou supprimées, corde à nœud, limite de progression...

L'araignée

S 12	Objectif 	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Lecture variée du support. Utilisation variées des prises. Déplacement du corps dans toutes les directions.	Tourner autour d'une prise repère	Ne pas toucher la prise. Effectuer la rotation complète.	Pousser sur ses appuis Charger les prises de manière directionnelle. Saisie variée des prises Regard orienté par la direction choisie.	1 tour 2 tours  Horizontal / vertical Pieds sur prise possible Zone interdite (craie, lanière..)

SITUATIONS N1

S
13

Objectif



But

Critères de réussite

Critères de réalisation

Remédiation

Préhension variées des prises.
Construction d'équilibres sur 3 appuis

Rester accrocher à une prise « repère » tout en touchant avec l'autre main, le + grand nombre de prises.

Nombre de prises touchées.

Prise repère

Saisir la prise repère dans toutes ses préhensions possibles.
Pousser sur les appuis dans tous les axes.

Pression temporelle
Sans lâcher la prise, avec changement de main possible, Prise saisie épaule, tête, bras tendu...
Toucher, attraper...
Saisie main ou pieds...

S
14

Objectif



But

Critères de réussite

Critères de réalisation

Remédiation

Utiliser les jambes pour progresser.
Situer les bonnes prises pieds et les exploiter complètement.

Ne grimper qu'en prenant des prises au niveau de la tête avec les mains.

Voie sortie sans hésitation dans le respect des consignes.

Prise de tête !

Poussée complète des jambes.
Identification rapide des bonnes prises pieds.

1 main, les 2 mains.
Objectifs intermédiaires.

S
15

Objectif



But

Critères de réussite

Critères de réalisation

Remédiation

Utiliser les jambes pour progresser.
Situer les bonnes prises pieds et les exploiter complètement.

Utiliser le moins de prises possibles pour les mains

Rapport prise de pieds utilisées / prises de mains doit tendre vers 1.

Prise en moins !

Poussée complète des jambes.
Identification rapide des bonnes prises pieds et mains.

Prises touchées = jouées
Pas de prises au dessus de la tête.
Pointe de pied

Lézard timide

Dominante EMOTIONELLE

Ce grimpeur est organisé par des prises légèrement éloignées.
Va chercher haut au-dessus de sa tête pour réussir une voie.

BUT : atteindre le sommet mais peur de la chute.
Il perçoit l'escalade surtout comme épuisante mais sécurisée.

Action des bras et des mains.

L'élève grimpe toujours de face mais il a compris que les blocages de bras 100° étaient épuisants.

Il s'allonge sur le mur. L'action des bras commence à se coordonner avec l'action des jambes mais elle s'arrête quand les épaules arrivent à la hauteur des mains.

Beaucoup de mouvements de grimpe pour peu de progression.

Utilisation de temps en temps d'autre sens de prises (les obliques).

Il recherche parfois les points de repos sur de grosses prises.

Action des jambes et des pieds.

Les poses de pieds sont plus précises.

La plante des pieds est délaissée.

Poussée de jambes (incomplète) avec traction de bras

Equilibre

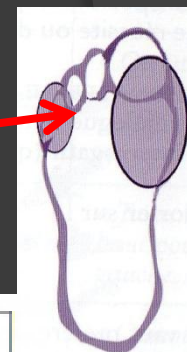
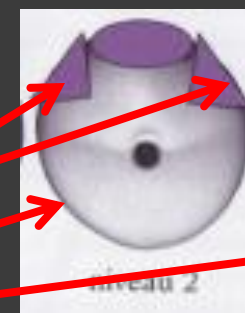
L'élève arrive à placer son bassin au-dessus des appuis pieds pour monter les mains plus haut mais il se déséquilibre quand il pousse plus complètement

Espace de grimpe et information

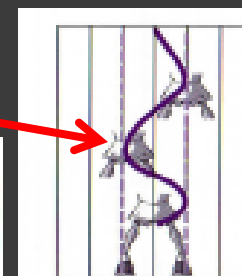
Son espace de grimpe s'élargit. Ceci se vérifie par les **mouvements de tête exécutés pour s'informer** à la fois sur le haut et les côtés mais aussi sur les pieds.

Distance de grimpe

30 min = quarante mètres.
2 prises / mètre



niveau 2



niveau 2



niveau 2

La pratique de l'escalade en N2:

- L'escalade en niveau 2, met en évidence 3 niveaux compétence :

Prise d'information

C'est le paramètre le plus important à ce niveau, on commence à reconnaître les prises, bonnes ou mauvaises, prises de pieds ...

Motricité et émotions

C'est le 2^{ème} paramètre principal à ce niveau, il s'agit de réaliser des actions motrices intentionnelles en action/réaction (sens des forces différent de la direction).

Sécurité

Réutilisation des connaissances acquises.

Les situations de niveau 2 :

⦿ Les objectifs attendus à ce niveau :

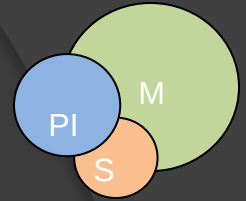
- Se déplacer sans arrêt sur une voie facile : agrandir la zone de prospection des prises et leur utilisation : varier et coordonner.
- Quadrupédie verticale.
- Aller où on veut plutôt que où on peut.
- Grimper à deux.
- Améliorer la lecture de la voie.



Proposition de situations N2:

Elsa Mazuel

Le tire bouchon !



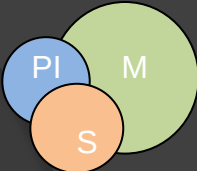
C'est un jeu adapté aux enfants. On peut l'utiliser dans le but de faire grimper en tête l'élève car on retrouve les mêmes objectifs lors de la pose de dégaine. Ce jeu développe la motricité, la force et la résistance physique de l'enfant tout en étant ludique.

Objectifs et buts	Critère de réalisation	Remédiassions (que faire ?)	Critères de réussite
- Passer de 4 appuis à 3 appuis et se stabiliser. - Gérer son effort. - Trouver des positions de moindre effort. - Définir les PME. - Développer la prise d'information.	Dans la mesure du possible: - Chercher une bonne stabilité sur les 2 pieds (pieds en écart) - Une bonne accroche en prise de main : trouver les « bonnes prises ». - Bras tendu	1) Dans son sac à magnésie, l'élève dispose de bouchons qu'il devra placer dans chaque gobelet rencontré, préalablement installé sur le mur par le professeur. Ex : chaque élève est réparti dans la salle et a 10 bouchons à placer, ne pas utiliser le même gobelet 2 fois par le même élève. Si pour certains ce jeu est trop facile on peut obliger l'élève à utiliser seulement sa main gauche pour prendre le bouchon, puis après la main droite et sur 1 seul pied ... 2) Ce jeu peut se faire par équipe . On prend des bouchons de couleurs correspondant à une équipe . Ils sont regroupés dans un bac, chaque membre de l'équipe prend un bouchon de sa couleur et le place dans un gobelet le plus vite possible. Le but est de ne plus avoir de bouchons. L'équipe qui a fini la plus vite a gagné. On peut aussi mettre en place un système de relais.	- Ne pas faire tomber les bouchons - Placer les bouchons 1 par 1 - Ne jamais placer 1 bouchon dans le même gobelet - Si par équipe, jamais 2 bouchons de la même couleur dans le gobelet

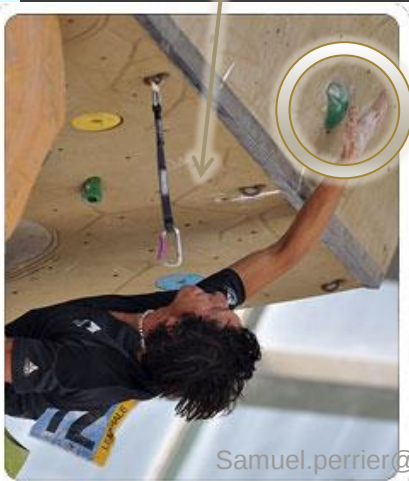


Dégaine !

Position de moindre effort (PME) :
Le but d'une position de moindre effort « dégainé » est de se fatiguer le moins possible pour pouvoir assurer notre sécurité de façon optimale.

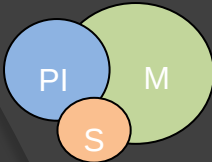


Objectifs et buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
Le but étant de se fatiguer le moins possible tout en assurant sa sécurité lors du mousquetonnage. Pour cela il faut être équilibré et relâché. La PME n'est pas toujours possible (particulièrement en site naturel, où l'on fait comme on peut).	La position, dans la mesure du possible est : - un bras tendu - les jambes fléchies ou non, mais les pieds écartés pour la stabilité - l'autre bras étant libre pour clipper la dégainé. Le point d'ancrage doit se trouver entre les épaules et le bassin. Ce qui, en cas de chute éviterait un balancement et diminuerait le facteur de chute.; quand cela est possible.	Faire comme on peut. Et pour le clippage, le faire à la « volée », c'est-à-dire dans la continuité du geste. Si on arrive pas à avoir une PME, se mettre dans la position la moins fatigante possible et réalisable. Ou bien changer de prise que l'on peut aussi tenir aisément.	La PME est réussie, si le grimpeur ne s'est pas fatigué, qu'il a pu clipper la dégainé et donc assurer sa sécurité de façon optimale. Il faut également que la dégainé soit correctement mise, les mousquetons soient fermés et que la corde passe dans le bon sens.



Les liens

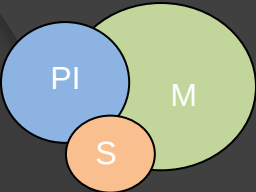
Motricité utilisant les pieds :
L'objectif étant de se déplacer aisément avec ses pieds, sans mettre en danger sa sécurité ni celle des autres et ce, avec les mains liées entre elles, ce qui diminue les mouvements possibles.



Objectifs et buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
Le but de cette situation étant de se déplacer avec les mains liées, ce qui limiterait les déplacements ainsi que les mouvements. Il va donc falloir développer son déplacement avec les pieds	Rester près de la paroi de façon à bien placer ses appuis. Faire des mouvements plus ou moins adaptés selon la situation, en travaillant également son adhérence sur la paroi pour maintenir un appui stable.	Changer la longueur des liens selon la difficulté pour s'adapter différemment . Ou bien si la voie est trop facile pour le grimpeur, attacher le lien à un endroit sur soi-même pour complexifier.	Réussir à placer ses pieds de façon à ensuite positionner ses mains (qui sont liées) pour faire en sorte de garder son équilibre. Et toujours avoir un maximum d'appuis possible avant de progresser dans la voie.



Attrape ma queue



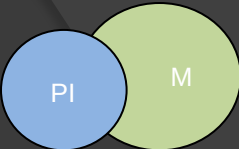
Objectifs et buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
-Apprendre à se déplacer rapidement et correctement sur un mur. -Développer la prise d'information. -Gérer ses efforts et sa gestuelle.	-Essayer de chercher des bonnes prises pour être le plus efficace possible dans les déplacements. -Essayer d'être rapide tout en étant stable. -Grimper bras tendu.	Ce jeu fonctionne sous forme de duel. Les deux joueurs partent d'un coté différent du mur, avec une prise de départ. Au top ils doivent grimper sur le mur et rejoindre leur adversaire pour pouvoir attraper sa queue (bout de tissus accroché à l'arrière du grimpeur). Une fois la queue attrapée, le joueur doit retourner au plus vite sur sa prise de départ sans se faire toucher par son adversaire. S'il y arrive sans se faire toucher il gagne 2 points et son adversaire 1. Mais s'il se fait toucher, c'est l'inverse! Ce jeu peut aussi se faire par équipe, toujours sous forme de duel. L'équipe ayant le plus de points gagne.	-La queue de chaque joueur doit être de taille égale. -Un pareur par joueur peut être ajouté. -Echanger les camps tous les x duels.

Prise de départ grimpeur 1



Prise de départ grimpeur 2

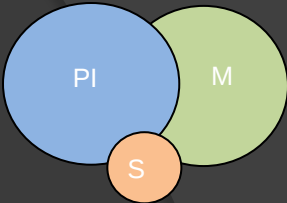
Des prises à usage unique !



Objectifs et buts	Critère de réalisation	Critères de réussite	Remédiations
- Améliorer sa prise d'information. - Utiliser les prises nécessaires à sa progression tout en anticipant ses passages ultérieures.	– Par groupe de trois ou quatre, choisir une voie ou une traversée en dessous de son niveau pour que l'exercice soit intéressant. – Réussir la voie un maximum de fois, en utilisant chaque prise qu'une seule fois sur la totalité de ses passages.	-Continuer sa progression le plus longtemps possible tout en respectant les critères de réalisation.	- On peut réguler la difficulté de l'exercice en imposant la règle des « prise à usage unique » seulement pour les mains, et utiliser toutes les prises pied. Ou inversement.



La chasse au trésor !

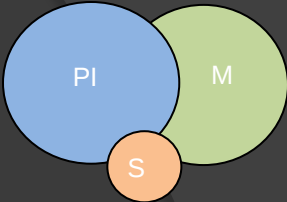


Situation facilement adaptable qui permet de faire grimper beaucoup, obligeant l'élève à réfléchir pour être efficace et s'économiser comme le cas de l'escalade en falaise mais de manière plus limitée. Les pièces sont cachées sur des profils variant (dévers, dalle, vertical, bombé, toit,...). Les pièces sont cachées dans la prise ou sur la prise (insert)

Cette situation est plus profitable en salle de pan.

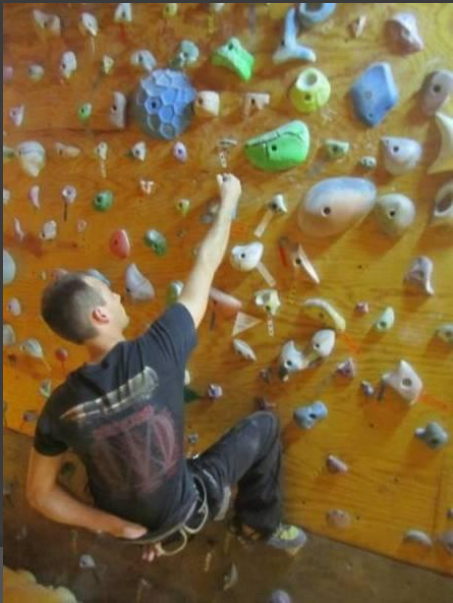
Objectifs et buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
-Partir explorer tout l'espace de grimpe à la recherche de pièces. - Grimper en repérant du bas sa trajectoire pour s'économiser et pouvoir chercher plus longtemps. -Trouver des PME. - Mémoriser l'emplacement de chaque pièce.	- L'intervenant cache un certains nombre de pièce (2€, 1€; 50cts, 20cts,...) - Cacher les pièces aléatoirement dans tous l'espace.	-Indiquer les zones d'emplacement pour plus de faciliter. - Plus dur : Imposer de trouver 2 pièces sur le même mur avant de redescendre sinon la pièce trouvée ne compte pas.	-Trouver un maximum de pièces en un minimum de temps. - L'équipe qui a le plus gros trésor gagne. - Préciser l'emplacement de chaque pièce trouvée sinon l'équipe perds 20cts par emplacement manquant!

Le manchot

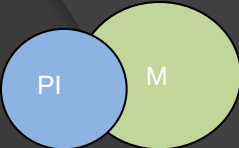


Exercice qui oblige une certaine stabilité , un certain engagement mais aussi une certaine dynamique

Objectifs	Buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
•Augmenter sa coordination •Augmenter sa gestion d'équilibre en mouvement •Gérer la prise de risque •Trouver un position type triangulaire (3 appuis) •Apprendre une escalade dynamique	•Escalader avec une main dans le dos	•Difficulté faible 5a/5b •En moulinette •En salle de pan	•Alternar bras gauche bras droit •Baisser la difficulté pour les élèves en difficulté •L'augmenter les autres	•Atteindre cette position type triangulaire pour se mettre au repos •Réaliser la voie ou le parcours sans chuter



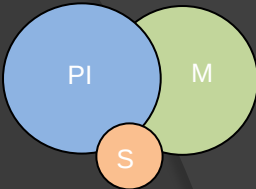
Use foot



Objectifs	Buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
Utiliser ses jambes pour progresser..Situer les bonnes prises pieds et les exploiter complètement.	Concentration sur l'utilisation des pieds .	Sur une traversée l'élève doit arriver d'un point A à un point B en grimpant une main dans le dos.	- Pas de prises au dessus de la tête -élève en difficulté peut utiliser ses 2 mains sur certaines prises entourées.	Réussir la traversée dans son intégralité.



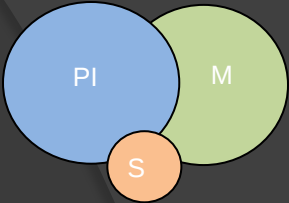
Tournicoti Tournicota



Objectifs	Buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
Préhension variées des prises en action / réaction. Construction d'équilibres de profil. Forces opposées au sens d'avancement.	Accéder au haut de la voie dans le slalom imposé.	Grimpe de profil. Croisé de jambes et de bras.	Construire un équilibre et une coordination nouvelle. Pousser sur les jambes pour utiliser des prises de côté.	Pas de crochetage, que des internes avec un pieds, que des externes avec l'autre, slalom fermé - ouvert, zones, zones de récupération/lecture,

Y va faire tout noir

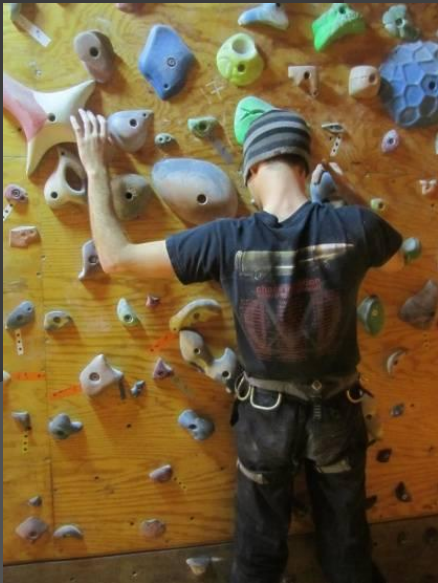
Exercice ludique qui permet pour les débutant de se trouver en position de stabilité (lors de la recherche d'un prise manquante) et d'apporter plus d'importance à la préhension des prises

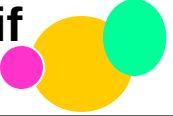
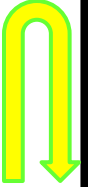


Objectifs	Buts	Critère de réalisation	Remédiations	Critères de réussite
•Développer des sensations proprioceptives main/pied •Améliorer l'équilibre •Améliorer sa lecture	•Escalader les yeux bandés	•En moulinette ou en salle de pan •Prendre 5 minutes pour lire sa voie et ainsi mémoriser les mouvements et les prises	Élève en difficultés : •Cotation + faible •L'assureur peu indiquer les prises a l'oral Pour aller plus loin : •Monter de difficulté •Pas de lecture	•Réussir sa voie •Stabilité sur ses 3 appuis lors qu'il va chercher la prise manquante



Main droite !
Pied gauche !
!...!



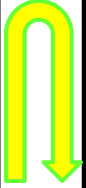
S 1	Objectif 	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Préhension variées des prises en action / réaction. Construction d'équilibres de profil. Forces opposées au sens d'avancement.	Accéder au haut de la voie dans le slalom imposé.	Grimpe de profil. Croisé de jambes et de bras.	Construire un équilibre et une coordination nouvelle. Pousser sur les jambes pour utiliser des prises de côté.	Pas de crochetage, que des internes avec un pieds, que des externes avec l'autre, slalom fermé-ouvert, zones, zones de récup/lecture,

SITUATIONS Niveau 2

L'écrivain perché

S 3	Objectif	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Amélioration de l'équilibre 3 appuis. Détermination des PME	Trouver une position de repos	Ecrire son nom sur la feuille.	Assurer des bonnes prises pieds pour pouvoir trouver des positions de relâchement.	Feuille + ou – loin de la PME. « Zone de passage de dégainé porte matériel gauche-droit » Phrase, calcul, chrono.

La photos virtuelle

S 4	Objectif	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Apprendre à lire une voie pour grimper. Mémoriser un passage.	Grimper en annonçant d'en bas sur un schéma, les prises choisies pour accéder à une zone.	S'approcher le plus du schéma des choix opérés en bas de la voie.	Mémorisation. Anticipation des mouvements. Détermination des passages clefs.	Laisser le choix du nombre de prises possibles. Diminuer les choix.

La fausse chute

S 5	Objectif	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Prendre confiance en l'assureur et envers le matériel. Coordonner les infos avec l'assureur.	Chuter dans son baudrier en utilisant l'élastique.	S'asseoir, plaquer les pieds contre le mur.	Prendre une attitude gagnée en protection. Com	Boucle de + en plus grande, dévers, sans tenir la corde d'attache.

samuel.perrier@Unice.fr

SITUATIONS Niveau 2

Touche touche

S 6	Objectif 	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Amélioration de l'équilibre Prévenir l'effet balancier du gond de porte. Equilibres complexes	Se mettre en position sur ses appuis ou en action/réaction pour libérer une main et toucher les prises à partir de celles indiquées.	Toucher un max de prises sur la voie.	Position qui permet de libérer un appuis pieds ou main pour toucher les prises.	Chrono Que pieds, que mains, les 2. Prises endehors du couloir. Zones ou prises cibles. Mi hauteur ou en haut...

Le pot de colle

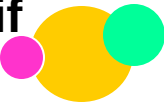
S 7	Objectif 	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Amélioration de l'équilibre et coordination. Réflexion sur les mouvements à accomplir. Equilibres complexes	Tourner autour d'une prise sans jamais en être désolidarisée : la toucher tout le temps.	Nombre de moment sans contact.	Main / pieds Pieds / Main. Prises attrapées / Prises touchées. Regarder et sentir le contact de la prise. Changement de pied.	Dans un sens ou dans l'autre, prises PME à distance ou éloignées...

SITUATIONS Niveau 2

Plus et moins

S 8	Objectif 	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Valoriser et charger les bonnes prises pieds. Prendre le temps de la réflexion lors de la pose des appuis.	Utiliser les prises pieds pour grimper efficacement Charger les prises. 1° voie = chaque prise pieds = + 1 point 2° voie = 1 prise main = -1	Conserver un max de points.	Diversifier les prises pieds sur la 1° montée. Diminuer les prises mains la 2°	Défi Chrono. Zones min/max Interne/externe/bouts des doigts...

Prises relais

S 9	Objectif 	But	Critères de réussite	Critères de réalisation	Remédiation
	Développer des techniques de mains et de pieds rendues obligatoires par le tracé. Valorisation des prises	Utiliser efficacement les prises marquées. Inventer des postures inédites. Equilibres à reconstruire ! Se mettre en danger 20 points au départ puis -1 par prise main en +.	Valider la voie en passant seulement par les prises indiquées.	Multiplier les prises pieds, se déplacer efficacement avec des préhension conservée le + longtemps possible.	Défi Chrono. Zones min/max Interne/externe/bouts des doigts...

Lézard intrépide

Dominante TECHNIQUE



Ce grimpeur est organisé par l'engagement. Le sens qu'il donne à l'escalade est "le tout pour le tout". Ce qui le motive, c'est d'atteindre le sommet par tous les moyens.

L'escalade devient **UN JEU DE VERTIGE**.

Une meilleure coordination bras /jambes permet d'atteindre des prises très éloignées.

Action des bras et des mains.

Grimpe de profil

L'action des bras est coordonnée avec l'action des jambes.

Grimpe ample mais pas rythmée.

Il grimpe en utilisant **tous les sens de prises** (les obliques, les inversées, etc.) et les points de repos sur des prises de taille moyenne.

Action des jambes et des pieds.

Il utilise toutes les surfaces du pied .

La poussée de jambe s'oppose à la traction des bras (prises épaules)

La poussée est totale et l'on voit apparaître des jetés

Equilibre

L'élève arrive à placer son bassin au-dessus des appuis –pieds

Espace de grimpe et info

Son espace de grimpe s'élargit.

Mouvements de tête pour s'informer à la fois sur le haut, côtés ET

PIEDS.

Distance de grimpe

30min = 60 m

1 prise par mètre

