

ESCALADE		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1			
En tête, conduire son déplacement en s'économisant, selon des itinéraires variés en directions, afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente.							
CONNAISSANCES: informations		CONNAISSANCES: procédures					
		Techniques et factiques		Savoir - faire sociaux			
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signification des cotations des voies gravies et noms des principales formes et reliefs • Identification des gestuelles typiques ou actions utilisées • Connaissances des règles pour assurer un grimpeur en tête • Identification des différents éléments de la chaîne d'assurance • Repérage des moments ou des zones « critiques » pour assurer la sécurité, en tête (entre le 1° et le 2° point, chute) <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observation du déplacement de la position du bassin par rapport aux appuis <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances permettant de différencier une pratique en SAE et en milieu naturel : sécurité, enjeux émotionnels et corporels 		<p>Se déplace par alternance de gestuelles d'équilibre et de progression simples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dissocie dans le temps : poser doucement le pied et charger un appui • Progresser avec des mains à différentes hauteurs • Passe le poids du corps d'un pied sur l'autre • Crée des oppositions simples • Utilise des équilibres allongés <p>Se protège en tête et assure un 1° de cordée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evolue en tête dans des voies en 5 pré-équipées (dégaines placées) • Assure en suivant les mouvements du grimpeur en tête et arrête une chute en tête • Mousquetonne dans le bon sens avec la main gauche et droite <p>Conduit son déplacement selon des itinéraires variés en directions et en volumes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oriente son déplacement en fonction du meilleur sens des prises • Associe à des volumes simples des attitudes économiques • Répète une voie et gagne en amplitude, économie, équilibre 		<p>Se prépare sur le plan musculaire et articulaire pour l'effort</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffe d'une manière spécifique sur le mur pour être prêt pour l'effort • S'assouplit pour favoriser la récupération • Réalise des voies en faisant attention à la respiration <p>Détermine une tactique en fonction des situations (consignes) de grimper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisit un niveau de difficulté de voie adapté à ses ressources et à la situation • Choisit une ou plusieurs voies à comme objectifs à moyen terme <p>Se domine dans des situations en hauteur pour assurer sa sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle sa descente en rappel assuré dans des situations variées (décalée, obstacles) • Accepte de chuter en tête et assurer une réception stable • En haut d'une voie, se « vache », installe son un rappel (corde ≠ et rappel assuré) 		<p>Partage la sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseigne son co-équipier sur les difficultés en matière d'assurance pendant le grimper en tête (placement de corde, mousquetonnage) • Peut avaler rapidement au moment du mousquetonnage si le grimpeur lâche la corde • Adopte un fonctionnement autonome pour apprendre en groupe • Echange, compare différentes solutions pour améliorer une gestuelle dans un passage bloc • Love correctement une corde • En petits groupes, à l'aide d'une fiche, observe et commente des attitudes de grimper • Suit ses résultats d'une séance sur l'autre sur une fiche ou un tableau • A plusieurs, suivant un thème donné, trace une traversée selon un thème • Comprend, respecte les règles de l'escalade « libre » 	
SITUATION PROPOSÉE							
<p>La situation se compose de 2 ateliers à réaliser par équipes de 2 (cordée)</p> <p>1° atelier : grimper en tête sur toute la voie ou partiellement (1° et/ou 2° dégaîne équipée(s)). Les grimpeurs choisissent le niveau de difficulté de la voie à réaliser selon une des modalités suivantes (1 seul essai pour chaque grimpeur) : après travail (voie travaillée pendant le cycle) ou « flash » (éventuellement 1 chute autorisée si la voie est « flash »). Une bonne qualité de suivi de l'assurance grimpeur de tête est attendue.</p> <p>2° atelier « manip de corde : prise de rappel en haut de voie (corde différente à côté). Se vacher, placer le huit, descendre en rappel assuré ; à la descente, déséquiper une voie (enlever les dégaines) dont le trajet est varié et comporte des obstacles (surplomb, angle ...).</p>							

ESCALADE		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2	
En tête, conduire son déplacement de manière fluide, selon des itinéraires variés en directions et en volumes, afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors de manipulations de cordes.					
CONNAISSANCES: informations		CONNAISSANCES: procédures			
		Techniques et tactiques		Savoir - faire sociaux	
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signification des cotations des voies graves et noms des principales formes et reliefs • Identification des gestuelles typiques ou actions utilisées • Connaissances des règles pour assurer sa sécurité en tête, en milieu naturel • Identification des différents éléments de la chaîne d'assurage et des effets des chutes. • Repérage des moments ou des zones « critiques » pour assurer la sécurité, en tête (entre le 1° et le 2° point, chute) <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observation du déplacement de la position du bassin par rapport à la verticale des appuis <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances sommaire sur le phénomène « escalade libre » 	<p>Alterne des types motricités d'équilibration et de progression fins et variés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dissocie dans le temps, pose doucement le pied et charge un appui • Progrès avec des mains à différentes hauteurs • Utilise des alignements pied-bassin-main(s) pour progresser • Libère une main ou diminue le déséquilibre par un remplacement des pieds <p>Se protège en tête et assure un 1° de cordée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evolue en tête dans des voies en 5/6 • Assure en suivant les mouvements du grimpeur en tête et arrête une chute en tête • Mousquetonne dans le bon sens avec mains gauche et droite <p>Conduit son déplacement selon des itinéraires économiques, dans des volumes variés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oriente son déplacement en fonction du meilleur sens des prises • Lit les volumes et anticipe leurs effets sur le déplacements : points de moindre effort • Répète une voie et gagne en amplitude, économie, équilibre et fluidité 	<p>Se prépare sur le plan musculaire et articulaire pour l'effort</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffe d'une manière spécifique sur le mur pour être prêt pour l'effort • S'assouplit pour favoriser la récupération • Réalise des voies faciles en escalade et désescalade en faisant attention à la respiration <p>Détermine une tactique en fonction des situations (consignes) de grimper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisit un niveau de difficulté de voie adapté à ses ressources et à la situation • Choisit une ou plusieurs voies à travailler « à vue » comme objectifs à moyen terme <p>Se domine dans des situations en hauteur lors de manœuvres de cordes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle sa descente en rappel assuré dans des situations variées • Accepte de chuter en tête et assure une réception stable • En haut d'une voie, se « vache », fait un rappel (assuré) sur sa corde 	<p>Partager la sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseigne son co-équipier sur les difficultés en matière d'assurance pendant le grimper en tête (placement de corde, mousquetonnage) • Peut avaler rapidement au moment du mousquetonnage si le grimpeur lâche la corde <p>Adopte un fonctionnement autonome pour apprendre en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exchange, compare différentes solutions pour améliorer une gestuelle dans un passage bloc • En petit groupe, range et contrôle correctement le matériel collectif • En petits groupes, observe et commente des attitudes de grimper • A plusieurs, suivant un thème donné, trace une traversée en imposant l'ordre de pose des mains • Respecte et fait respecter les règles de l'escalade « libre » lors de rencontres ou épreuves 		
SITUATION PROPOSÉE					
<p>La situation se compose de 2 ateliers à réaliser par équipes de 2 dans un temps limité afin de valoriser la pertinence des réponses (1 seul essai pour chaque grimpeur).</p> <p>1° atelier : 2 grimper, l'un en hauteur en tête (dégaines non-posées) et l'autre en bloc. Les grimpeurs choisissent le niveau de difficulté et la modalité d'escalade pour chacun d'eux. Voie après travail ou « flash » (nouvelle voie mais démontrée) et une traversée entre 7 à 10 m (progressive en difficulté). Une bonne qualité de suivi de l'assurance grimpeur de tête est attendue.</p> <p>2° atelier : « manip de corde : prise de rappel en haut de voie avec sa corde. En haut de la voie, se vacher, se décroder, envoyer les 2 brins en bas, placer le huit, descendre en rappel assuré (du bas) ; à la descente, déséquiper une voie dont le trajet est varié et comporte des obstacles (surplomb, dièdre, dévers...) ».</p>					