

## L'escalade au lycée du N3 au N5: des repères pour l'enseignant et les élèves au service d'une plus grande autonomie.

- Comment articuler escalade en moulinette et escalade en tête ? Connaitre les incontournables pour assurer la sécurité tout en privilégiant les contenus moteurs.
- Comment exploiter et développer l'autonomie des lycéens et des lycéennes grâce à la gestion des risques de l'escalade en tête, et ce, malgré les limites (émotionnelles et énergétique) qu'elle pose ?
- Quels outils, quels médias pédagogiques, quelles variables sont utiles pour l'enseignant, et manipulables pour les élèves dans une perspective de dévolutions des savoirs ?

### **Comment gérer le conflit sécurité/ guidage et autonomie/ choix des élèves ?**

#### **Quelles capacités à valider pour permettre ce passage ? Quels pré-requis ?**

Par étapes, en fonction de REPERES qui autorisent le passage d'un niveau à un autre. En lycée, réalité (é venant de collèges variés, vécus club + AS) = *certain ont déjà le N5, d'autres vont bloquer à 3m en moulinette.*

Mise en place d'une EPREUVE/ PREUVE (dossier EPS 76) càd créer une forme scolaire qui autorise les élèves à grimper en tête, qui prouve la mobilisation de ressources clés ( responsabilité de l'enseignant)

## PROBLEMATIQUE

Pour le prof d'EPS, maîtriser des étapes dans l'apprentissage de l'escalade en tête : valider des pré-requis, identifier des étapes, choisir (tête ou moulinette), maîtriser les variables.

malgré une gestion plus délicate des émotions (et donc de l'ensemble des ressources pour les élèves)

pour passer du guidage vers la dévolution, condition d'une plus grande autonomie

C'est donc, pour l'enseignant, gérer des obstacles et des contradictions :

sécuriser, gérer le groupe mais confier une partie des apprentissages aux élèves,

leur donner des outils pour choisir, pour se réguler, et ce, dans un style de grimpe exigeant émotionnellement (peur de la chute, risque objectif plus grand...)

et techniquement (assurer, dynamiser, mousquetonner...).

## MATIN

**1 Déclinaison de la COMPETENCE ATTENDUE N3**

**2 Vivre un cycle de N3: situations clés.**

**3 Quels pré-requis pour passer en tête ?**

## APRES-MIDI

**1 BLOCS A THEMES**

**2 ETAPE 1 GRIMPE EN TETE: situations clés.**

**3 ATELIERS DE BESOINS: CHUTE ET ASSURAGE**

**4 ATELIERS FILIERES: CP5 en escalade?**

**BILAN: questions, discussion.**

COMPETENCE ATTENDUE N3	Ce qui est attendu en fin de cycle C. A acquise si et seulement si:
<p><b>Conduire son déplacement et se dominer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Choix des cotations</b> adaptées à son niveau (fiches remplies, ajustement, changement de projet : justifié)</li> <li>- <b>Aisance</b> : pas de tremblements, pas de panique, pas de cris ;</li> <li>- <b>Lucidité</b> (communique calmement, termes appropriés : ex avale ou sec ! dit une seule fois, au lieu de « TIRE J’TE DIS ! » en transposant souvent sa propre peur sur l’assureur.</li> <li>- <b>Séquentialisation</b> : pas facile à repérer pour prof novice (VIDEO) Repère : vite qd c’est dur, rythme et lent, <b>repos/ lecture juste avant le pas dur.</b></li> <li>- <b>PME : REPERAGE EN ESCALADE = lucidité avant puis pendant, ressentir, réajuster.</b></li> </ul>
<p><b>En s’adaptant à différentes formes de prises et support</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Préhensions adaptées</b> au style de prise (verticales, inversées) <i>répertoire gestuel.</i></li> <li>- <b>Placements, appuis adapté au support</b> (oppositions, profils, adhérences, mouvements dynamiques) → <i>souci d’ouverture des voies pour faire émerger ces conduites.</i> → <i>GRIMPE EN BLOC : pour réduire la part de l’affectif et augmenter les sensations.</i></li> </ul>
<p><b>Pour grimper en moulinette des voies de difficultés de 4 à 6</b></p>	<p>Idem N1 et N2, <b>décharge affective et technique facilitant la gestion de groupe, la sécurité...le repérage.</b></p>
<p><b>Assurer la sécurité en moulinette</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vérification mutuelle</b></li> <li>- <b>Assurance en moulinette :</b> 5 temps fluide et respecté Corde tendue mais molle : « tendre sans tirer », descente deux mains en dessous. Placement /déplacement Vigilance, réactivité (si le grimpeur veut du mou par ex)</li> <li>- <b>Descente</b> : aisance, pieds à plat, maîtrise des déséquilibres</li> </ul>
<p><b>...ET VOS PROPRES REPERES CONSTRUITS AU FIL DU TEMPS, AVEC VOS ELEVES</b></p>	

## ATELIERS A THEMES

Situations abordées à la suite pour cette journée, mais avec une classe il est possible de proposer des ATELIER DE BESOINS.

SITUATIONS	BESOINS
<b>OBJECTIF : PRIVILEGIER LES MEMBRES INFERIEURS</b>	
<p><b>“MOUSQUETONNAGE”</b></p> <p><b>BUT :</b> réussir une voie sans chuter</p> <p><b>CONSIGNES :</b> par 3, en moulinette, une dégaine accrochée au baudrier du grimpeur.</p> <p><b>C.Réussite :</b> 2 voies différentes réussies jusqu'en haut</p>	<p>s'équilibrer, appuis plus solides, confiance</p>
<p><b>Variables :</b></p> <p><b>Pour faciliter l'équilibre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre une main dans le dos avant un mouvement.</li> <li>- contrainte sur le profil DALLE positive de préférence.</li> </ul> <p><b>Pour augmenter le ressenti des appuis :</b> diminuer taille prises de main (par exemple voie bicolore pieds/ mains)</p> <p><b>Pour augmenter la répétition et varier les profils :</b> mousquetonner que les 4 premiers points mais sur 4 profils différents (dalle/ dièdre/ léger dévers/ gros dévers ou surplomb) → quelles différences ? quels ressentis, efforts ?</p>	
<p><b>“2PIEDS 1 MAIN”</b></p> <p><b>BUT :</b> réussir la voie sans chuter</p> <p><b>CONSIGNES :</b> déplacer au minimum 2 pieds avant de bouger une main</p> <p><b>C.Réussite :</b></p>	<p>S'informer, regarder → s'équilibrer</p>
<p><b>Pour motiver :</b> défi au score, +1 pr un pied utilisé (mvt vers le haut) et -1 pr une main</p> <p>Pour les plus en difficulté : débiter avec un capital de départ.</p>	
<p><b>“ MINI/MAXI”</b> (S Testevuide L'escalade en situations 2007)</p> <p><b>BUT :</b> grimper un maximum de voies et connaître son score</p> <p><b>CONSIGNES :</b> chaque voie à sa consigne (affichage au pied). Aller le plus haut possible en 5 prises de mains, aller au sommet avec le minimum de prises touchées (2 mains sur une même prise = 2)</p> <p><b>C.Réussite :</b> score noté sur fiche, ou tableau.</p>	<p>Choisir, lire, dissocier équilibration/ progression</p>
<p><b>La variable clé est de demander aux élèves un 2<sup>e</sup> essai dans les voies, en cherchant à</b></p>	

**s'améliorer** : comment réduire mon score ? quelle(s) prise(s) enlever ?

**Observer/ constater** : que se passe t il lorsqu'on à que 5 prises ? ( dynamisme, on s'allonge ...où on monte les pieds et on pousse)  
Que se passe t il si on a le minimum de prise à toucher (on choisit = lecture, on s'allonge..où on monte les pieds)

**FOCUS VIDEOS** : pour constater, se projeter, comparer...

**Pour motiver** : Tableau général de classe avec hauteurs atteintes, ou nb de prises.

**Pour faire émerger des postures** :

consignes sur **maxi en dièdre** (oppositions), **mini en pied en dalle** (adhérences ou amplitude dans la montée, voire pieds-main)

SITUATIONS	BESOINS
<b>ACCEPTER UNE CHUTE</b>	
<p><b>"GIGN"</b></p> <p><b>BUT : rester équilibré malgré des sauts</b></p> <p><b>CONSIGNES :</b> à mi-hauteur, Assureur : collé au mur, dans l'axe et sous le grimpeur. <b>Grimpeur :</b> sauter de chaque côté de la corde, 2 pieds en même temps, corde tenue à une seule main.</p> <p><b>CR :</b> je ne tape pas sur le dos, j'arrive les 2 pieds en même temps, à plat.</p>	<p><b>AFFECTIF RELATIONNEL</b> Confiance dans le matériel et avec le partenaire.</p> <p><b>GESTUELLE</b> Equilibre et précision des appuis en descente.</p>
<p><b>VARIABLES :</b> l'assureur se recule ( oblige à plus sauter, donc réception plus délicate) Pour simplifier, faire descendre et aller toucher des prises cibles avec un pied (pointe).</p>	
<p><b>"CHUTE CORDE MOLLE"</b></p> <p><b>BUT : se lâcher et se dominer</b></p> <p><b>CONSIGNES:</b> en haut du mur, l'assureur laisse une brassée de mou (environ 60cm) <b>Grimpeur :</b> se repousser du mur en visant la réception (mêmes repères que pour la descente : <i>pieds à plat, amortir</i>)</p>	<p>Confiance mutuelle.</p> <p>Estime de soi, fierté. Dépassement de soi.</p>
<p><b>VARIABLES :</b></p> <p><b>AFFECTIF :</b> descendre d'un cran (attention à garder une marge : pas en dessous de la 2<sup>e</sup> dégainé) Si échec : <b>ETAPES :</b> revenir sur exercice de descente, se lâcher vers la 2<sup>e</sup> dégainé corde tendue, puis molle...</p> <p><b>INCERTITUDE :</b> entre la 4<sup>e</sup> et la fin, se lâcher sans prévenir. Se lâcher au signal du prof, au coup de sifflet (prévenir le groupe avant de cette règle)</p> <p><b>GESTUEL :</b> donner un passage imposé (pas de bloc) en haut de la voie et le réussir malgré le risque de chute (assureur corde molle, ou capteur/ nœud magique). Mouvement aléatoires (pieds micros) ou désaxés (chute en déséquilibre)</p>	

Il est important que les élèves situent leurs progrès sur cette capacité difficile à acquérir et à stabiliser; nécessité de situer les niveaux atteints et les perspectives à la fin de chaque leçon (projet, confiance, estime de soi)

## **N4 (ou fin N3) EVALUATION : EPREUVE/ PREUVE Ressources clés à mobiliser.**

Atteste (prouve) l'acquisition des capacités/ connaissances/ attitudes attendues de la compétence N3.

### **L'ESCALADE EN TETE SERA PERMISE SI ET SEULEMENT SI :**

**Toutes les capacités de sécurité, affectives (chute) et CMS sont validées. (voir fiche repères cases grises)**

Toutes ces capacités peuvent être observées, soit lors des deux voies réalisées, soit au cours du cycle, soit sur un atelier spécifique (niveaux de chutes notamment).

**L'outil vidéo est alors utile pour revenir sur les prestations des élèves : aide au REPERAGE.**

Exemple élève N1. C'est un temps d'échange avec les élèves (ou un groupe d'élèves) et de formalisation des contenus (ACTION/ COGNITION)

**NOM :**

**ESCALADE**

**Niveau 3**

**COMPETENCE ATTENDUE : 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.**

**OBSERVATEURS:** regarder sur plusieurs voies.

## CAPACITES

### S'EQUIPER

Enfiler son baudrier, serré à la taille avec les sangles ajustées aux jambes.	0	1
<b>S'encorder seul</b> , avec un nœud en huit : longueur de corde correcte, nœud proche du pontet.	0	1

### ASSURER LA MONTEE, LA DESCENTE, LA CHUTE

Vérification mutuelle systématique ( <i>nœud au pontet + descendeur, mousqueton vissé</i> )	0	2	
Assurage en 5 temps fluide : <i>brin du bas tenu, main en dessous du huit, 2 mains à la descente.</i>	0	2	
Etre au service du grimpeur : <i>adapter son placement, ajuster le mou, se décaler.</i>	0	1	2
Dynamiser (amortir) une chute, volontaire ou pas, avec lucidité : <i>pas en avant pour amortir, appuis solides, équilibre, sérénité.</i>	0	1	2

### ACCEPTER UNE CHUTE

Se laisser tomber volontairement, sans hésitation: <i>la corde est molle, réception contrôlée, se dominer (pas de cris)</i>	0	1	2
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---

### LIRE POUR OPTIMISER LES PRISES

Saisir les prises dans le bon sens : <i>horizontal, vertical, inversé...</i>	0	1	2	3
Identifier une <b>PME AVANT</b> de grimper, puis la réajuster si nécessaire.	0	1	2	3
Se relâcher et s'informer <b>PENDANT une PME.</b> ( <i>respiration, lecture, posture</i> )	0	1	2	3

### S'ADAPTER A DIFFERENTES FORMES DE PRISES ET SUPPORTS

Appuis solides posé en pointe, en carres, en adhérence.	0	1	2	3
Orientation des forces variée : <i>déséquilibres maîtrisés, oppositions, inversées, croisés.</i> [ <i>valable à la descente</i> ]	0	1	2	3
Combinaison bras/ jambes adapté au profil : <i>exemples : oppositions en dièdre, profil en dévers, ventre collé en dalle, mouvements dynamiques pour des prises éloignées...</i>	0	1	2	3

ATTITUDES	
<b>Se connaître</b>	
Choisir des voies aux cotations adaptées à son niveau.	0k
<b>Se préserver, se dépasser</b>	
Respect des consignes de sécurité au fil du cycle.	0k
Vigilance et sérieux au pied des voies.	0k
Gérer sa peur pour se dépasser, pour maîtriser ses émotions.	0k

<b>Observer, conseiller, communiquer</b>	
Donner des conseils pertinents (termes utilisés, gestes, ...)	0k
Communiquer avec son partenaire en utilisant les bons mots : sec !, donne du mou ! avale !	0k

## EVALUATION DU CYCLE ESCALADE NIVEAU 3

<b>Points acquis par la validation des connaissances, capacités et attitudes</b>	<b>/15</b>
----------------------------------------------------------------------------------	------------

<b>COTATIONS DE DEUX VOIES REUSSIES DANS DEUX PROFILS DIFFERENTS</b>					<b>/5</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>4C</b>	<b>5A</b>	<b>5B</b>	<b>5C</b>	<b>6A</b>	

<b>COMPETENCE NIVEAU 3 EN ESCALADE</b>		
<b>NON ACQUISE</b>	<b>EN COURS D'ACQUISITION</b>	<b>ACQUISE</b>
Ce qu'il reste à apprendre :		

<b>ESCALADE EN TETE AU PROCHAIN CYCLE</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
-------------------------------------------	------------	------------

COMPETENCE ATTENDUE N4	Ce qui est attendu en fin de cycle C. A acquise si et seulement si:
<p><b>Conduire son déplacement (en s'économisant )</b></p> <p><b>Et se dominer encore plus</b></p>	<p><b>IDEM N3, régression en tête, nouveaux problèmes affectifs.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Choix des cotations adaptées à son niveau</b> (fiches remplies, ajustement, changement de projet : justifié)</li> <li>- <b>Aisance</b> : pas de tremblements, pas de panique, pas de cris ;</li> <li>- <b>Lucidité</b> (communique calmement, termes appropriés : ex avale ou sec ! dit une seule fois, au lieu de « TIRE J'TE DIS ! » en transposant souvent sa propre peur sur l'assureur.</li> <li>- <b>Séquentialisation</b> : pas facile à repérer pour prof novice (VIDEO) Repère : vite qd c'est dur, rythme et lent, repos/ lecture juste avant le pas dur et relâchement lors des mousquetonnages.</li> <li>- <b>PME</b> : REPERAGE EN ESCALADE = lucidité avant puis pendant, ressentir, réajuster.</li> </ul>
<p><b>selon des itinéraires variés en direction,</b></p>	<p>La direction suggère des déplacements plus variés et latéraux, ce qu'on recherche déjà dans la variété des profils + Bloc depuis N1. Donc pas d'évolution notoire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Préhensions adaptées</b> au style de prise (verticales, inversées) <i>répertoire gestuel.</i></li> <li>- <b>Placements, appuis adapté au support</b> (oppositions, profils, adhérences, mouvements dynamiques)</li> </ul> <p>→ <i>souci d'ouverture des voies pour faire émerger ces conduites.</i> → <i>GRIMPE EN BLOC : pour réduire la part de l'affectif et augmenter les sensations.</i></p>
<p><b>pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Techniques spécifiques</b> : simplifier par la pose préalable des dégaines si possible.</li> </ul> <p><b>GRIMPEUR</b> : mousquetonner, voler</p> <p><b>ASSUREUR</b> : parade, placement, donner/ ajuster le mou, dynamiser une chute.</p>
<p><b>Assurer SA sécurité et celle d'autrui (à la montée comme à la descente)</b></p>	<p><b>ETAPES CLES, pour acquérir des techniques et des postures spécifiques</b></p> <p><b>GRIMPEUR</b> : mousquetonner, voler</p> <p><b>ASSUREUR</b> : PARER, SE DECALER, OBSERVER, AJUSTER</p>

(\* )Se dominer = gestion des émotions, du stress qui devrait être au centre du N4, car en tête, c'est LE problème N°1

S'économiser = idée de rentabilité énergétique, de coût (efficience) en N2 déjà : termes optimiser, efficacement...

SITUATIONS	BESOINS
<b>OBJECTIF : différencier/ relier profils et mouvements</b>	
<p><b>“BLOCS A THEMES”</b></p> <p>BLOCS pré-ouverts au scotch avec N°1d 2g 3d 4g 5d Seul, ouvrir en 5 mvts sans compter prise(s) départ et top. Sécu : parade si certaine hauteur (demander au voisin si essai : responsabilité, entraide)</p> <p>Q quel thème, quel ressenti ? Quel bloc vous a plus, le plus facile, le + difficile..(fiche juste après) Première étape de l’entrainement, de l’expression du ressenti (F BERGE Lyon CP5)</p> <p>déplacer les scotchs, ouvrir (5’-7’) :</p> <p><u>Consignes</u> : mains imposées, pieds libres , 2 mvts en croisés→ 10’ pour réussir un max de blocs.</p> <p><b>Sécu</b> : idem partie1</p> <p>CONTENUS : imaginer, ouvrir, créer, estime de soi→ COMPETENCES ATTENDUES : N3 s’adapter à des formes et volumes (profils), N4 variété de direction, de volume.</p>	

### QUESTIONS, FORMALISATION

ENSEIGNANT : FICHE ( réduire les repères pour les élèves)

POUR LES ELEVES : Comment exploiter ces nouveaux repères, utiliser les données ?

(fiches réutilisées, termes affinés : plus tard dans le cycle on parlera de réglette, d’arquées, de plats...)

ELEVES : Y a-t-il des relations entre les items : une dalle par exemple, ça correspond à quelles prises, quels mouvements... ? Le plus dur pour vous c’est quoi ? Pourquoi ?

Ceci pour amener les élèves à mettre en relation EFFORT/ RESENTI/ PLACEMENTS/ RELACHEMENT/ PROFILS... pour développer la LUCIDITE (le pourquoi du comment !). La problématique à ce niveau d’activité, en BLOC, et de pouvoir le réinvestir en voie, avec le stress et les techniques de l’escalade en tête.

## FICHE OUVERTURE DE BLOCS N°...

Pour chaque domaine, évaluer votre ressenti, entourer vos réponses.

<b>1 FACILE</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 DIFFICILE</b>
<b>1 Equilibre</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 Déséquilibre</b>
<b>Quels types de mouvements ?</b>	oppositions	compression	Dynamiques, jetés	croisés de face profils
<b>Quel style ?</b>	A doigt	A bras	En adhérence	A pieds
<b>Quelles prises ?</b>	Réglettes, bidoigts, monos	Bacs, plats,	Relief, structure	
<b>Quel profil ?</b>	dalle	dièdre	dévers	toit
<b>Classez du plus facile au plus difficile les blocs tentés et/ ou réussis.</b>				
N°	N°	N°	N°	N°

## FICHE OUVERTURE DE BLOCS N°...

Pour chaque domaine, évaluer votre ressenti, entourer vos réponses.

<b>1 FACILE</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 DIFFICILE</b>
<b>1 Equilibre</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 Déséquilibre</b>
<b>Quels types de mouvements ?</b>	oppositions	compression	Dynamiques, jetés	croisés de face profils
<b>Quel style ?</b>	A doigt	A bras	En adhérence	A pieds
<b>Quelles prises ?</b>	Réglettes, bidoigts, monos	Bacs, plats,	Relief, structure	
<b>Quel profil ?</b>	dalle	dièdre	dévers	toit
<b>Classez du plus facile au plus difficile les blocs tentés et/ ou réussis.</b>				
N°	N°	N°	N°	N°

## FICHE OUVERTURE DE BLOCS N°...

Pour chaque domaine, évaluer votre ressenti, entourer vos réponses.

<b>1 FACILE</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 DIFFICILE</b>
<b>1 Equilibre</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 Déséquilibre</b>
<b>Quels types de mouvements ?</b>	oppositions	compression	Dynamiques, jetés	croisés de face profils
<b>Quel style ?</b>	A doigt	A bras	En adhérence	A pieds
<b>Quelles prises ?</b>	Réglettes, bidoigts, monos	Bacs, plats,	Relief, structure	
<b>Quel profil ?</b>	dalle	dièdre	dévers	toit
<b>Classez du plus facile au plus difficile les blocs tentés et/ ou réussis.</b>				
N°	N°	N°	N°	N°

# GRIMPE EN TETE

## POUR DES ELEVES AYANT LES CAPACITES CLES VALIDEES

- Inaptes (bébert !), obèses, pbs affectifs → **on reste en moulinette, ou en double assurage.**  
Les soucis affectifs doivent être vus comme des obstacles à dépasser **en étapes, progressivement.**  
Idem pour les élèves en difficulté en tête, qui peuvent revenir au double assurage si nécessaire.

## 1ere expérience grimpe en tête

### 1 MOULINETTE : mousquetonner un brin libre

**VARIABLE** → atelier mousquetonnage (records)

### 2 DOUBLE ASSURAGE : deux assureurs.

Grimpeur encordé aux deux bouts de corde.

Cette étape est un moment clé : certains élèves y resteront jusqu'au bout, car toutes les capacités (souvent lié à des besoins affectifs et morphologiques : surpoids) ne sont pas acquises.

**L'assureur doit avoir validé des REPERES précis pour passer en assurage en tête seul.**

**1 PARER:** mains au bassin, distance optimale (ni trop en dessous, ni trop éloigné)

**2 SE DECALER:** pour éviter la chute sur soi, pour mieux voir le mousquetonnage

**3 OBSERVER:** rester attentif pour réagir plus vite et donner le mou au bon moment

**4 AJUSTER:** avaler/ donner du mou : le grimpeur ne doit pas avoir à tirer la corde. Pas de boucle de mou, corde pas trop tendue non plus → précision : une main en haut, l'autre proche du descendeur (le grimpeur ne tire pas), main éloignée du descendeur, l'autre en haut.

### PUIS VOIE ENTIERE CONNUE, FACILE (limiter l'incertitude, le stress).

L'enjeu, pour prouver la compétence serait de grimper en tête une voie N MAX-1.

## MON PREMIER "VOL"

### EFFECTIF REDUIT

**Aménagement:** pré-mousquetonnage dernière dégainé. Voie facile légèrement déversante. Démo préalable. **Contre-assureur (professeur au départ).**

**Consignes:** test sous la dégainé, corde molle avant.

Monter jusqu'à la dernière dégainé mousquetonnée. S'aider de la corde si nécessaire.

Se faire bloquer,

**Demander le feu-vert.**

**C.R:** 2 vols .Pas trop de bruit.

### REPERES

**GRIMPEUR :** Se repousser du mur, regarder la zone de réception, appuis solides devant soi (pour contrôler l'équilibre) → anticiper une chute peu amortie ("séchée") en étant solide sur les appuis et en amortissant, comme après un saut)

**ASSUREUR (présence prof) :** Une main en bas, l'autre au dessus. Pieds décalés, 2-3m du mur.

Se laisser aller en avant (2 pas) **Timing: avancer au moment du choc** (et jamais donner du mou avant).

### VARIABLES

**MOTIVER:** pour des élèves téméraires (ou dont l'évaluation du risque est encore floue).

Donner des prises cibles en pied de + en + hautes / dégainé. attention au retour au sol sur petites structures; sur le dernier point obligatoirement, contre-assurance du prof)

**AFFECTIF:** chute dégainé devant soi (moulinette), corde molle comme au test initial.

**EN BLOC:** Saut en arrière au sol. Arrivée stable. A faire au préalable pour des élèves fragiles, ou peu toniques sur leurs appuis, voie en légère surcharge → c'est se préparer techniquement à une réception et à un choc (risque d'entorse ou d'hyper flexion de la cheville)

**GESTUEL:** complexifier: lâcher avec des prises cibles désaxées, en déséquilibre, après un mouvement.

**NOM :**

**ESCALADE**

**Niveau 4**

**COMPETENCE ATTENDUE:** Conduire son déplacement selon des itinéraires variés en direction, pour **grimper en tête** des voies de difficulté 4 à 6. Assurer SA sécurité et celle d'autrui.

**OBSERVATEURS:** regarder sur plusieurs voies.

## CAPACITES

### ASSURER SA SECURITE. ENRAYER UNE CHUTE

Vérification mutuelle systématique ( <i>nœud au pontet + descendeur, mousqueton vissé</i> )	0	1	2	
Assurance en tête sur les premiers points : <i>parade, distance ajustée par rapport au mur/ au grimpeur</i>	0	1	2	3
Etre au service du grimpeur : <i>adapter son placement, donner/ ajuster le mou.</i>	0	1	2	3
Mousquetonner les dégaines : <i>prendre le mou au nœud pour éviter les yoyos, sens, rapidité.</i>	0	1	2	3
Dynamiser (amortir) une chute, volontaire ou pas, avec lucidité : <i>pas en avant pour amortir, timing, équilibre conservé, sérénité.</i>	0	1	2	

### ACCEPTER UNE CHUTE

" Voler" volontairement, en profil dévers et dalle: <i>réception contrôlée, se dominer (pas de cris)</i>	0	1	2
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---

### LIRE POUR OPTIMISER SON DEPLACEMENT

Saisir les prises dans le bon sens : <i>horizontal, vertical, inversé...</i>	0	1	2
Se relâcher et s'informer <b>PENDANT</b> une PME, un mousquetonnage ( <i>respiration, lecture, posture</i> )	0	1	2
Rythmer son ascension : repérer le "crux", grimper vite quand c'est dur, plus fluide si c'est facile	0	1	2

### S'ADAPTER A DIFFERENTS PROFILS

Appuis solides posé en pointe, en carres, en adhérence.	0	1	2	3
Orientation des forces variée : <i>déséquilibres maîtrisés, oppositions, inversées, croisés.</i>	0	1	2	3
Combinaison bras/ jambes adapté au profil : <i>exemples : oppositions en dièdre, profil en dévers, ventre collé en dalle, mouvements dynamiques pour des prises éloignées...</i>	0	1	2	3

A ces capacités peuvent se rajouter une évaluation des connaissances :

- Vocabulaire spécifique : matériel/ communication/ préhensions / postures...
- Relations profils/ mouvements.
- Effets énergétiques du bloc, des voies de résistance (voire de continuité, mais plus difficile à vivre en SAE)

Quant aux attitudes, elles seront identiques à N3, avec plus de stress à gérer et de techniques fines nécessitant une plus grande disponibilité, vigilance.

## COMPETENCE N5 :

**Prévoir** : déjà présent en N2, avec choisir et la notion de lecture prédictive/ réactive.

**Fluide**: peut être la gestuelle, ou le rythme = séquence.

et **lucide** : redondant avec **prévoir, choisir et maîtriser** ses émotions (dès N1)

**Difficultés proche de 6** (le 5 est proche du 6 !) PERF à individualiser : confirmer le 6 mais dans des voies différentes en profil (comme en collègue) serait plus intéressant.

**Assurer avec anticipation** : lucidité, placement dans l'escalade à N MAX (notion de crux : *passage le plus dur d'une voie*, à repérer avant pour imaginer, prévoir les mousquetonnages délicats) → nécessaire d'avoir réglé la question affective du vol avant.

COMPETENCE QUI ENGAGE LES ELEVES DANS UNE ACTIVITE DE PERFORMANCE PLUS GRANDE . Cotations plus élevées, donc souci de l'entraînement personnalisé (CP5 ?), d'exercices spécifiques aux efforts proposés dans les voies en projet (pas de bloc, section de résistance, éventuellement continuité mais les voies en SAE sont rarement assez longues).

LE NIVEAU 5, exige davantage d'ANTICIPATION, dans le placement des dégaines au baudrier : « de quel coté il vaut mieux que je les mette en fonction des cotés de mousquetonnages dans la voie ? » Donc, les élèves doivent être capables de se projeter mentalement dans la voie.

## DEVOLUTION DES SAVOIRS

Ne se décrète pas ; elle est dans l'agencement des situations, dans la façon de présenter les repères aux élèves (fiches) et surtout dans la manipulation des outils confiée à la classe :

fiches repères, fiches situations (fixées sur les prises par exemple),

ateliers de besoins,

consultation libre de vidéos,

observation/ validation.

## CONCLUSION

En espérant vous avoir donné

**Envie de l'enseigner**, si les conditions se présentent car l'escalade est une activité porteuse, en développement (salles un peu partout)

Une **clarification** des contenus à faire apprendre, selon les compétences attendues

Des **étapes** pour y parvenir

Des **REPERES**, pour faire vos choix, pour agir/ réagir/ remédier,

Des **règles et des techniques** garantissant la sécurité de vos classes, permettant d'articuler intégrité des élèves et apprentissages moteurs.

Du **plaisir** dans des situations à sensations.

### ESCALADE = ACTIVITE A SENSATIONS, SENSATIONNELLE

Approche par compétence c'est plus que de décliner les CA des programmes et de les exprimer sur une fiche d'évaluation.

C'est donner des **outils** aux élèves pour **observer, constater**, puis **SURTOUT, mettre en œuvre, agir/ réagir le plus efficacement possible, lucidement**.

→ *TICE, si certains expérimentent cette approche avec des médias vidéo, je suis preneur de retours, d'expériences (même négatives !).*

EN ESCALADE SCOLAIRE, ETRE COMPETENT (sachant qu'il y a plusieurs degrés)

C'EST UN ENSEMBLE :

**s'équiper, se vérifier, s'assurer, lire/ choisir, ajuster/ ré-ajuster (donc ressentir dans un souci d'économie), accepter de chuter, faire confiance, atteindre un sommet aux limites de ses capacités (voies niveau maxi), communiquer...**

Comme pour vous aujourd'hui, c'est maîtriser des outils, des **REPERES**, afin de faire des choix éclairés devant vos classes.

*Merci.*