

De l'épreuve à l'initiation à la performance.

De la conquête du sommet par l'exploration du support, vers la construction de l'activité de performance en escalade par la réalisation de voies et de blocs

Un scénario didactique qui amène l'élève de la découverte de l'activité verticale à la construction de la notion d'escalade « libre » en prenant en considération ses préoccupations étape par étape pour conserver une activité authentique de sens.

Postulat :

A la manière de l'embryon humain qui passe de façon accélérée par toutes les étapes de l'évolution de l'espèce : L'ontogenèse est calquée sur la phylogenèse ; Je me risque à penser que le grimpeur durant son apprentissage passe par toutes les préoccupations que les alpinistes et grimpeurs ont eues au cours de l'histoire de l'activité.

L'alpinisme a pour essence la conquête du sommet alors que l'escalade qui s'est différenciée de l'alpinisme dans les années 60, a pour but d'atteindre la fin de l'itinéraire qui ne se confond pas forcément avec le sommet.

De brefs historiques (Epoques) liés aux phases d'apprentissages (Etapas) :

Une évolution en 4 TEMPS :

TEMPS 1 :

Epoque 1 : La conquête des sommets par la Voie Normale par tous les moyens.

La première des premières c'est-à-dire l'acte de naissance de l'alpinisme fut l'ascension du Mont Aiguille le 26 juin 1492 par le Capitaine Antoine De Ville à la demande du Roi de France Charles VIII.

Il y a 2 caractéristiques à retenir de cette expédition et de bien d'autres par la suite. D'une part, le sommet était atteint en suivant l'itinéraire le plus facile (Ce qui deviendra la Voie Normale de chaque mont et montagne) et d'autre part, l'atteinte du sommet était réalisée par tous les moyens nécessaires.

Il n'y a pas d'éthique ou de règle du jeu.

Une période assez longue s'ouvre. Les sommets de la terre entière seront vaincus par leur itinéraire le plus facile ouvrant les voies normales. Cette période s'achève avec la conquête de L'Everest par l'expédition Anglo-néo-zélandaise en 29 mai 1953 (Sir Edmund Hillary et Tensing Norgay) et le K2 (second sommet le plus haut du monde) le 31 juillet 1954 par une expédition Italienne. Les hommes au sommet furent Lino Lacedelli et Achille Compagnoni.

Etape 1 : En arrivant sur le site d'escalade (SAE pour nous), le débutant par réflexe se projette dans l'instant en haut du Mur : « Monsieur, on va aller là haut ? Combien de mètres fait-il ? Il ne voit qu'un mur global qu'on va lui demander de gravir avec des « touches » comme ils disent parfois. Comment ? Il ne le sait pas encore... Cette perspective est génératrice de stress ou d'excitation en fonction du caractère des uns ou des autres.

Cette phase d'accroche qui est l'étape 1 correspond de façon purement indicative à 1 à 2 séances.

L'esprit des élèves orienté vers l'atteinte du sommet, nous offre un ressort qui donne au groupe une attention particulière à tous les apprentissages liés à la sécurité pour peu que la présentation soit interactive.

Avant d'atteindre le sommet, il faut s'assurer qu'on soit en sécurité ! Voici le thème de la 1ere séance : Installer la corde, Définir les 3 rôles (Grimpeur, Assureur, Contre assureur), Mettre un baudrier, Apprentissage du nœud, Exercice d'apprentissage au sol de l'assurance, puis à 3 mètres et descente, communication, vérification par groupe et instauration du feu vert du prof. Tout le contenu sécuritaire qui parcourra le cycle.

On aide les élèves à les maintenir en haleine en vue d'une tentative d'escalade jusqu'au sommet en deuxième séance avec les modalités suivantes :

Atteinte du haut du mur par les couloirs les plus faciles, avec toutes les prises disponibles sur le mur et l'aide de la corde comme 5^e appui si besoin.

Reste que certains élèves n'atteindront pas le sommet par appréhension à cette 2^e séance. Pour ces élèves, l'étape 1 devra se prolonger et on devra agrémente leur parcours d'objectifs liés à la hauteur atteinte : Mise en place de sommets intermédiaires (Prise identifiée comme telle).

Synthèse : Surpasser l'épreuve de l'ascension en vue de la conquête du sommet par tous les moyens à disposition.

TEMPS 2 :

Epoque 2 : La conquête des sommets par les différentes faces.

Au cours de la première époque, une seconde époque commence avec la conquête des sommets par les autres faces des montagnes. En effet, une fois le sommet atteint, l'alpinisme cherche à se relancer et trouve un nouveau jeu : La conquête du sommet par les différentes faces (Sud, Est, ouest et Nord). Les faces nord étant souvent les plus difficiles, cette période s'achève en Europe dans l'entre deux guerres avec les trois derniers problèmes des Alpes que sont les Trois grandes faces Nord des alpes : La face Nord des Grandes Jorasses (1931), du Cervin (1935) et de l'Eiger (1938). Un des derniers grands problèmes de l'alpinisme fut la face nord du K2 vaincu en 1982 par 3 japonais.

Clin d'œil chauvin : Le premier alpiniste à avoir réussi l'ascension des 3 faces nord fut Gaston Rebuffat, marseillais.

Etape 2 :

Comme les alpinistes, une fois le sommet atteint quel intérêt à poursuivre l'activité ? Au professeur alors de relancer la motivation en faisant ressortir une seconde caractéristique du mur que sont les profils. La motricité n'est plus la même en dalle ou en dièdre, en vertical ou en dévers. Les émotions à la descente se décuplent en dévers lorsque que le grimpeur pend comme une araignée.

Dans cette deuxième étape, le but est que le grimpeur apprenne à faire de plus en plus confiance au matériel et en leur assureur en se confrontant à des styles d'escalade particulier. **L'exploration des différents profils du mur (Dalles, Vertical, Dièdre, Dévers, Toits) avec toutes les prises disponibles et l'aide de la corde si besoin en est un bon moyen.**

Encore 1 à 2 séances peuvent être programmées sous ce thème.

Cela laisse aussi le temps aux timorés d'atteindre le sommet grâce aux sous-sommets.

Synthèse : A l'épreuve des différents profils (Dalles, Vertical, Dièdre, Dévers...) pour confronter ses émotions à des styles d'escalade particuliers.

TEMPS 3 :

Epoque 3 : L'exploration des différentes faces par l'ouverture de voies et la naissance de l'escalade comme activité à part entière.

Une troisième époque arrive, décalée dans le temps mais toujours imbriquée aux précédentes. C'est l'exploration des différentes faces des montagnes. Les faces étant vaincues, le jeu continu en ouvrant de nouveaux itinéraires dans une même face en utilisant les lignes de faiblesse de la paroi (Fissures, dièdre, Arêtes, vires...) (là où la forteresse laisse passer l'homme/alpiniste).

La notion de voie prend alors tout son sens. Il ne suffit plus de parler de la voie de l'arête Sud. Leur multiplication amène à donner des noms et des cotations pour les situer dans la face et dans l'échelle des difficultés.

Les alpinistes ont une échelle de cotation allant de Facile à ABO (Abominablement difficile). Contrairement aux deux premières époques, celle-ci n'est pas achevée car il reste encore des arêtes à parcourir en Himalaya (Exemple Arête Sud Est du Lothsé). Avis aux amateurs...

A cette même époque l'escalade commence à se développer comme activité d'entraînement à l'alpinisme (Fin du XIXe siècle).

Elle prend peu à peu ses distances avec son activité mère en s'affranchissant du besoin d'atteinte du sommet.

En 1925 l'allemand Willo Welzenbach propose l'échelle de cotation qui à peu de chose près est la notre en France actuellement (Ouvertures des cotations vers le haut au cours des décennies) : http://fr.wikipedia.org/wiki/Cotation_%28escalade%29

Des noms de voies, des cotations amènent dans la foulée à un besoin de consignation de ces données et arrivent les premiers Topo d'alpinisme et d'escalade.

Cette époque nous intéresse en ce qu'elle prépare les élèves à l'escalade sportive en donnant deux éléments de précision.

Les élèves peuvent alors aborder les profils par les différentes voies qui s'offrent à eux (Couleurs de prises)

Etape 3 : Une troisième et une quatrième caractéristique du mur vont être précisées aux élèves. Les prises sont positionnées par couleur sur le mur pour créer des voies.

Le temps est venu pour les élèves de se tester face à ces nouvelles contraintes. Pendant la totalité du cycle de découverte niveau 1 à partir de cette étape, les prises de même couleur seront imposées pour les mains mais les prises de pieds resteront libres. Nous justifierons ce choix à l'étape 4.

La modalité d'escalade en cette 3^e étape est la suivante :

Exploration des voies dans les différents profils du mur (Voies de couleurs : Mains imposées, Pieds libres) encore avec l'aide de la corde si besoin.

Maintenant la notion de voie est définie, les élèves vont rapidement se rendre compte qu'elles n'ont pas la même difficulté dans un même profil. Dès lors, il va falloir les classer par ordre de difficulté.

Le thème de ou des séances consacré à cette étape peut devenir rapidement la construction du topo en interrogeant les élèves sur les sensations qu'ils ont ressenties dans leur grimpe.

Synthèse : Confrontation aux voies. Introduction de l'échelle de difficulté.

TEMPS 4 :

Epoque 4 : La naissance de l'Escalade « libre ». Les règles du « libre » s'installent dans le milieu de l'escalade.

Définition wikipédia : L'[escalade libre](#) se pratique sans matériel servant à aider le grimpeur à réaliser son ascension. La [corde](#) et autres équipements ne sont utilisés que pour la protection du grimpeur lors d'une chute. Celui-ci n'utilise que les prises offertes par le support pour progresser.

Les années 70 voient se dérouler la révolution du Libre. En effet, après une période où l'escalade dite artificielle avait atteint des niveaux extrêmes, des grimpeurs issus du mouvement libertaire (Californie et Mai 68), formalisent les principes génériques de cette « nouvelle escalade ». (O. AUBEL, L'escalade libre en France, Ed L'Harmattan, 2005) sous le nom de « concept de l'escalade libre » (J.C Droyer, 1977).

Etape 4 : A cette étape, il importe pour nous de faire identifier à nos élèves les voies qu'ils arrivent à grimper avec leurs propres moyens sans aide de la corde. On introduit donc le « nœud magique » ou « boucle avec chouchou » comme témoin de la non-utilisation de la corde pour grimper la totalité de l'itinéraire.

Le topo devient indispensable car chaque élève va faire une croix dans les cases qui correspondent aux voies réussies en « Libre ».

Par essais-erreurs en se référant à la difficulté des voies indiquée sur le topo (cf échelle de cotation), ils vont identifier les voies qui leurs posent problèmes. Ces voies, ils vont devoir s'y confronter pour trouver une solution motrice (gestuelle). On parle alors d'identification et résolution du problème optimal : Décalage optimal entre les ressources de l'élève et les contraintes du milieu.

A cette 4^e étape, la forme de pratique au collège est alors construite au détail près qu'en second cycle les voies de même couleur de prises en mains et en pieds.

La corde n'est plus une aide pour grimper les voies mais seulement une sécurité en cas de chute (Installation du nœud magique comme témoin de réussite). Les élèves commencent alors à réaliser des performances en escalade.

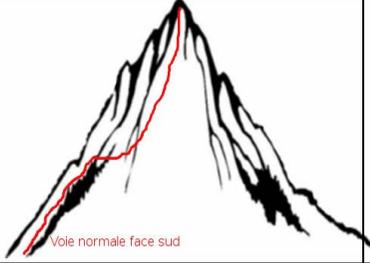
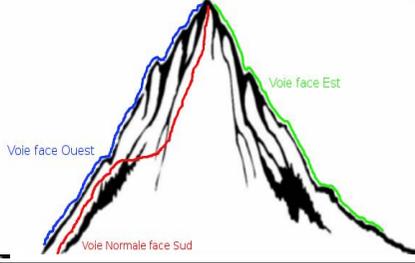
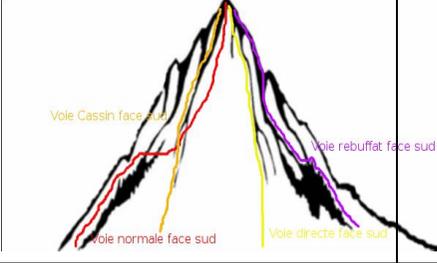
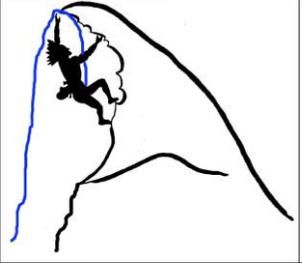
Synthèse : La forme de pratique construite est la suivante :

La voie est réussie et correspond à un niveau de difficulté (cotation) lorsque le grimpeur est parti du sol, et est arrivé à la dernière prise en utilisant seulement les prises d'une même couleur pour les mains et toutes celles qu'il veut pour les pieds, le tout en un seul essai.

En réalisant sa voie avec ces règles du jeu, l'élève aura produit une performance en Escalade sportive.

Une ou deux prises intermédiaires (Prises de Zone) pourront être identifiées pour valider un niveau de voie inférieur à celui tenté, si l'élève n'atteint pas le sommet. Réussite partielle de la voie pour validation d'un projet ou réorientation vers un autre de niveau inférieur.

Tableau de synthèse du scénario pédagogique : Escalade niveau 1.

Epoque	1		2		3		4			
	La conquête du sommet		La conquête du sommet par les faces		La conquête du sommet par les voies de la face.		L'escalade « libre »			
Schéma historique										
Etape	1		2		3		4			
Evolution des contraintes	Atteinte du haut du mur par les couloirs les plus faciles, avec toutes les prises disponibles sur le mur et l'aide de la corde comme 5^e appui si besoin.		Exploration des différents profils du mur (Dalles, Vertical, Dièdre, Dévers, Toits) avec toutes les prises disponibles et l'aide de la corde si besoin en est un bon moyen.		Exploration des voies dans les différents profils du mur (Voies de couleurs : Mains imposées pieds libres) encore avec l'aide de la corde si besoin.		La voie est réussie et correspond à un niveau de difficulté (cotation) lorsque le grimpeur est parti du sol, et est arrivé à la dernière prise en utilisant seulement les prises d'une même couleur pour les mains et choix libre pour les pieds, le tout en un seul essai.			
Séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Thèmes	Apprentissage sécurité. Escalade à 3 mètres max	Apprentissage sécurité. Escalade au sommet.	1 ^{ère} vague d'évaluation sécurité : « Permis de grimper »	2 ^e vague d'évaluation sécurité : « Permis de grimper »	+ début travail en bloc au pied de voies sur la modalité mains imposées, pieds libre. « Notion d'escalade libre en bloc »	Echauf bloc + Faire des croix Topo.	Echauf bloc + Faire des croix Topo.	1 ^{ère} vague d'évaluation terminale sur 1 voie niveau max + 3 blocs niveau max	1 ^{ère} vague d'évaluation terminale sur 1 voie niveau max + 3 blocs niveau max	
Organisation	Cordée de 3 affinitaire. Voie : 15' par grimpeur Soit 2 ascensions/élève/séance		Cordée de 3 affinitaire. Voie : 10' par grimpeur Soit 3 voies/élève/séance		Cordée de 3 affinitaire. Voie : 10' par grimpeur Soit 4 à 5 voies/élève/séance avec un système d'assurage auto-freinant.		Idem	Cordée de 3 de niveau + Idem	Cordée de 3 de niveau . Voie : 10' par grimpeur Soit 4 à 5 essais */élève/séance *essai : Tentative dans les mêmes voies d'évaluation.	
Pédagogie différenciée	Orientation lignes : Caractère et Morphologie	Sommets intermédiaires pour les Timorés	Sommets intermédiaires pour Timorés suite	Sommets intermédiaires pour Timorés rattrapage	Orientation sur les différents profils selon les Capacités motrices.		Choix des voies grâce au topo		Prises sommets intermédiaires pour validation d'une cotation inférieure au projet.	

Séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
SA proposée	Le marcheur-grimpeur jusqu'à la ligne des 3m.	Marcheur-grimpeur + accès au sommet en toutes prises 1h	Faire 3 voies dans 3 profils différents	-SA Maxi-pieds 1h <i>Atelier 1/2 classe</i> -Vitesse voie chronométrée pour débloquer les élèves figés	SA Mini-mains. 1h <i>Atelier en demi-classe</i>	SA à pas de velours 1h <i>Atelier 1/2 classe</i>	SA Mouvements Contrôlés 1 <i>Atelier 1/2 classe</i>		
SA proposée	Relais Bloc (Cf conservatoire)	Relais Bloc (Cf conservatoire)	Relais Bloc (Cf conservatoire)	Travail de blocs 1h <i>Atelier en demi-classe</i>	Travail de blocs 1h <i>Atelier en demi-classe</i>	Travail de blocs 1h <i>Atelier 1/2 classe</i>	Travail de blocs 1h <i>Atelier 1/2 classe</i>		

SA Relais Bloc :

Objectif : Construction d'un répertoire gestuel vertical en coopération (Travail et répétitions). Les élèves construisent leurs stratégies en fonction de leur niveau.

1^{ere} étape : Reconnaissance de bloc :

Par cordée de 3, les grimpeurs vont choisir et reconnaître un bloc pendant 10'. En fonction des niveaux de pratique des grimpeurs de la cordée, plusieurs variables d'ajustement leur sont proposées (Bloc couleur de prises imposées mains et pieds : Chasuble Vert, Bloc pieds libres : Chasuble Orange, Bloc toutes prises : Chasuble Rouge). Phase d'entraide entre les grimpeurs de la cordée pour trouver les méthodes des blocs les plus efficaces

2^e étape : Relais mousquetons :

But : Mettre les 9 mousquetons à disposition sur la cordelette accrochée au premier point d'assurage, le plus vite possible. Confrontation avec les autres cordées.

Déroulement : Les mousquetons sont placés sur la ligne au milieu du gymnase à 20m du mur.

Les 2 premiers grimpeurs ont chacun un mousqueton sur le porte-matériel du baudrier. Ils sont placés juste derrière les tapis de réception.

Au départ, le 1^{er} grimpeur gravit le bloc et clippe son mousqueton, désescalade toutes prises jusqu'au sol et vient taper la main des 2 coéquipiers.

Le second gravit le bloc selon ses modalités (variables de niveau de pratique), pendant que le troisième court chercher un mousqueton au milieu du gymnase.

La première cordée ayant clipper ses 9 mousquetons a gagnée et le relais s'arrête-là.

3^e étape : Relais mousquetons inversé :

But : retirer les 9 mousquetons de la cordelette et les remettre au milieu du gymnase le plus vite possible.

Particularité : Chaque cordée va récupérer le nombre de mousquetons qu'elle a clippé à l'étape 2. Ainsi toutes les équipes sont a priori à égalité au début du relais. C'est l'optimisation des coordinations de chacun dans le bloc qui fera la différence à l'arrivée.

Déroulement : Les grimpeurs sont placés derrière les tapis de réception.

Au départ, le grimpeur 1 gravit le bloc, déclippe le mousqueton, l'accroche à son porte-matériel et désescalade, tape dans la main du 2nd et court poser son mousqueton dans la zone au milieu du gymnase.

La première cordée ayant posée ses mousquetons dans la zone a gagnée.

Variables d'évolution : Au cours du cycle les interactions peuvent être modifiées :

- Dans un même couloir de grimpe, les grimpeurs font le même bloc (plus d'échanges autour de méthodes à trouver) (Verbalisation).
- Obligation d'aller à la prise « Top bloc » pour clipper (Adaptation à des PME contraignantes)
- Reconnaître et grimper alternativement les 2 blocs du couloir (Mémorisation)

SA Marcheur/Grimpeur :

Objectifs : - Construire les conditions de la mise en sécurité de la cordée : Bouclage de la chaîne d'assurage (Procédures de sécurité systématiques et précises).

- Construction du métier d'assureur. But : apprendre à installer son système d'assurage et à assurer à la montée et à la descente sans engager la vie du grimpeur.
- Construction du métier d'ange-gardien. Apprendre à suivre le comportement de l'assureur en fonction de l'évolution du grimpeur et faire le nœud en bout de corde.
- Construction du métier de grimpeur. Apprendre à faire son nœud d'encordement et le vérifier
- Construction des rituels de vérification croisés de la cordée.

Précautions (sécurité passive) : La corde, brin du grimpeur, est mousquetonnée au premier point d'assurage pour empêcher les élèves d'aller plus haut.

Déroulement version 1: Une fois le bouclage de la chaîne effectué ; Grimpeur derrière les tapis, Assureur à 1 mètre du mur hors de l'axe de chute, Ange-gardien assis hors des tapis (chaise ou au sol) ; Feu vert donné par le professeur, la simulation d'escalade commence :

Le grimpeur avance d'un pas, attend que l'assureur tende la corde en 5 temps et l'ange-gardien la reprenne (corde jamais au sol). Ainsi de suite jusqu'à l'arrivée du grimpeur les 2 pieds au sol contre le mur.

La communication entre assureur et grimpeur s'installe :G : « Bloque », l'assureur met son poids sur la corde, positionne ses 2 mains sur le brin de vie et dit : « OK ».

A ce mot, le grimpeur se pend en arrière. L'assureur est en réussite si les fesses du grimpeur ne touchent pas le sol. Puis il le redescend au sol assis, les mains en « moulinet ».

Déroulement version 2 : Une fois le bouclage de la chaîne effectué ; Grimpeur derrière les tapis, Assureur à 1 mètre du mur hors de l'axe de chute, Ange-gardien assis hors des tapis (chaise ou au sol) ; Feu vert donné par le professeur, la simulation d'escalade commence :

Le grimpeur avance d'un pas, attend que l'assureur tende la corde en 5 temps et l'ange-gardien la reprenne (corde jamais au sol). Ainsi de suite jusqu'à l'arrivée du grimpeur les 2 pieds au sol contre le mur, puis il grimpe jusqu'à 3m (Mains au premier point d'assurage ou ligne rouge).

Puis il communique avec l'assureur pour engager la procédure de descente.

Lors de la descente, le grimpeur construit la position de rappel : (Jambe tendues, Pieds écartés, les épaules en arrière) : « Le poids est le moteur de la descente » ; « Les jambes servent de pare-chocs ».

Chaque version est à répéter au moins 2 fois consécutivement pour automatiser les procédures et optimiser le temps d'encordement.

SA Maxi-pieds :

Objectif : Amener le grimpeur à préciser la pose des pieds, à prioritairement utiliser la poussée des jambes pour progresser et construire un champ visuel bas.

But : Lors de l'ascension, le grimpeur doit utiliser le maximum de prises de pieds* (pieds libres) pour forcer le moins possible sur les bras.

* utiliser une prise de pied consiste à exercer une poussée sur la prise ou y mettre son poids du corps pour libérer une main.

Déroulement : 2 ascensions successives de la même voie. L'élève grimpe la 1^{ère} fois la voie sans consigne. La seconde fois, il doit utiliser le maximum de prise.

Consignes : Le grimpeur doit évaluer l'intensité de l'effort fourni sur une échelle de 1 à 5 à chaque ascension.

L'assureur ne doit pas décoller les talons du sol lorsqu'il avale la corde (corde non-tracteuse)

Critère de réussite : Le nombre de prise de pieds augmentant doit faire baisser l'évaluation de l'effort ressenti.

Précaution : Choisir une voie un niveau sous max.

SA Mini-mains :

Objectif : Amener le grimpeur à se regrouper pour augmenter l'amplitude de ses mouvements grâce à la poussée efficace et complète des jambes.

But : Lors de l'ascension, le grimpeur doit réduire le nombre de prises de mains utilisées au cours de 2 ou 3 ascensions (voie toutes prises).

* utiliser une prise de main consiste effectuer un mouvement pour atteindre une autre prise ou faire un changement de main sur la même prise.

Déroulement : 2 ou 3 ascensions successives de la même voie. L'élève grimpe la 1^{ère} fois la voie sans consigne. La seconde fois, il doit utiliser le maximum de prise.

Consignes : L'ange-gardien compte à chaque ascension le nombre de prises utilisées par le grimpeur.

L'assureur ne doit pas décoller les talons du sol lorsqu'il avale la corde (corde non-tracteuse)

Critère de réussite : Le nombre de prise de mains baisse à chaque ascension (Observable : Les jambes se regroupent de plus en plus avant la poussée).

Précaution : Choisir un couloir fourni en prises (sous max).

SA à pas de velours :

Objectif : Amener le grimpeur à contrôler du regard la pose de pied : préciser l'approche du pied sur la prise, construire la pose de pied en pointe « pied moteur » et renforcer le champ visuel bas.

But : Lors de l'ascension, le grimpeur ayant une dégaine pendu à chaque pied ne doit pas faire taper les mousquetons sur le mur.

Déroulement : 2 ascensions successives de la même voie. L'élève doit réduire le nombre de touches de mousqueton au mur entre les 2 ascensions.

Consignes : L'ange-gardien compte à chaque ascension le nombre de touches au mur des mousquetons par le grimpeur.

L'assureur ne doit pas décoller les talons du sol lorsqu'il avale la corde (corde non-tracteuse)

Critère de réussite : NA : Le nombre de touches est supérieur ou égal à la 2^{nde} ascension.

ECA : Le nombre de touches est en baisse.

A : Pas de touches de mousquetons au mur.

(Observables : Les pieds ralentissent à l'approche du mur. Les talons sortent, le regard est fixé sur le pied à l'approche jusqu'à la pose).

Précaution : Choisir une voie sous max puis max en cas de réussite totale.

SA MouvControl :

Objectif : Amener le grimpeur à contrôler ses mouvements par la construction de lignes d'appuis majoritairement controlatérales.

But : L'ascension de la voie choisie doit être réalisée avec le moins de mouvements « banzaï » (mouvement déséquilibrés, rééquilibrés par l'atteinte de la prise de main suivante).

Déroulement : 2 ascensions successives de la même voie. L'élève doit réduire le nombre de mouvements « banzaï » entre les 2 ascensions.

Consignes : Le grimpeur doit toucher la prise 2 fois avant de la saisir.

L'ange-gardien compte à chaque ascension le nombre de touches au mur des mousquetons par le grimpeur.

L'assureur ne doit pas décoller les talons du sol lorsqu'il avale la corde (corde non-tracteuse)

Critère de réussite : NA : Le nombre de mouvements « banzaï » est supérieur ou égal à la 2^{nde} ascension.

ECA : Le nombre de mouvements « banzaï » est en baisse.

A : Pas de mouvements « banzaï ».

(Observables : Le grimpeur ne se jete plus sur les prises de mains pour se rééquilibrer mais anticipe son équilibre grâce au placement de ses pieds sur les prises.

Précaution : Choisir une voie sous max puis max en cas de réussite totale.

Situations Escalade Voies Niveau 1

<p>OBJECTIF(S): NIVEAU 1 SA 1 : Pose de pieds précise et motrice : (Construire des appuis solides) SA 2 : Montée des pieds pour pousser : (Formes de corps niveau 1) Diagonales simples / Position groupée, dégroupée SA 3 : S'écarter pour s'informer : (Construire un champ visuel bas).</p>		<p>Organisation : Par groupe de (avec système auto-freinant) ou 3. (L'assureur compte les mains, le contre-assureur compte les pieds) (SA1 et SA2), le contre assureur (compte les points perdus). Une corde, 2 dégaines (SA 3), Une fiche d'observation. Critères de réussite : SA 1 : En 2 ou 3 essais, le nombre de prises de pieds utilisé devient supérieur au nombre de mains. SA2 : En 2 ou 3 essais, le nombre de prises de mains utilisé diminue sensiblement (Rapport supérieur SA1). SA 3 : Les dégaines placées aux pieds touchent le mur, le moins possible (Variable à faire évoluer de séances en séances). Base 10 points, perte d'un point par contact dégain/mur.</p>	
TACHES (Titre):	But :	Consignes	Variables
SA 1 : « Maxi Pieds ».	Sur-mobiliser le déplacement des pieds pour réduire l'amplitude de mouvement de jambes.	Utiliser le maximum de prises de pieds pendant l'ascension de la voie. Utiliser à différencier de seulement toucher . Utiliser une prise de pied = pousser sur la prise qui est disponible.	+ Fixer le nombre de prises de mains utilisables (ex : 1 couleur) ++ Fixer le rapport à l'avance (ex : 1 mains pour 2 ou 3 pieds)
SA 2 : « Mini mains ».	Augmenter l'amplitude de mouvement de mains par la mobilisation des jambes se regroupant sur le buste.	Utiliser le minimum de prises de mains pendant l'ascension de la voie. Utiliser à différencier de seulement toucher .	+ Une prise, une main. ++ prise touchée, prise jouée
SA 3 : « A pas de velours ».	Conduire le déplacement des membres inférieurs de façon précise à l'aide du regard.	Déplacer les pieds doucement et précisément surtout à l'approche de la prise et contrôlant ce déplacement par le regard jusqu'à la pose du pied sur la prise.	+ ou – points donné au départ de la voie. + ou – nombre de point perdu par contact

SA Travail de Blocs :

Objectif : Augmentation du répertoire gestuel vertical en situation de confort émotionnel.

But : En respectant les règles de validation d'une performance en bloc, réaliser l'ascension de blocs de plus en plus dur et d'une grande variété au cours des séances. Refaire régulièrement les blocs déjà réussi de niveau max pour les maîtriser le jour de l'évaluation (Tirage au sort parmi la liste fourni par l'élève)

Déroulement : Par équipe de 3 de niveau homogène, réaliser des essais dans les différents blocs (bas de voies ou blocs ouverts) que le mur propose. A l'aide du topo, noter les réussites, et les essais dans chacun des blocs. Les élèves s'entraident pour la réalisation des blocs. Bonification de point si toute l'équipe arrive à réaliser le même bloc proche de son niveau max stabilisé.

Consignes : Un contrat de réalisation est passé à chaque séance pour assurer le volume ou la qualité selon les séances.

Parade si nécessaire.

La descente du bloc se fait en désescaladant.

Critère de réussite : La réussite est suivie tout au long des 4 à 5 dernières séances du cycle et révélée lors de l'évaluation finale.

Faire un programme de bloc à son meilleur niveau, tiré au sort parmi une liste fourni par l'élève.

NA : l'élève tâtonne dans le bloc comme s'il le grimpeait pour la 1ere fois.

ECA : l'élève réalise les 3 blocs mais en hésitant. Il a une idée des méthodes à utiliser mais elles ne sont pas automatisées.

A : Ascension des blocs fluide et sans hésitation.

(Observables : Le grimpeur marque un temps pour se remémorer la méthode de chaque bloc du programme.

Compétences attendues de niveau 1	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes après-travail à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.</p> <p>Assurer un partenaire en toute sécurité avec un système d'assurance auto-bloquant et un contre-assureur (cordée de 3 élèves). Nœud de blocage derrière le système d'assurance.</p>	<p>Réaliser 2 voies différentes en moulinette, à son meilleur niveau.</p> <p>« Grimpe avec nœud magique ».</p> <p>Une « prise zone » peut être validée par l'élève s'il n'atteint pas le « top » de la voie.</p> <p>(la cotation de la « prise zone » correspond à la cotation de la voie-1).</p> <p>Ex : zone de la voie 4c = 4b</p>

/20

Elément évalué	Barème	Points obtenus
SECURITE DU GRIMPEUR	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre et régler son baudrier - Mettre et régler son casque - Faire son nœud de 8 et son nœud d'arrêt - Vérifie la mise en place du grigri <p>1 point/compétence : grimpeur autonome 0,5 point : besoin de conseils d'un camarade ou du professeur 0 : besoin de l'intervention d'un camarade ou du professeur</p>	/4
Projet	4 points (2 points par voie « enchaînée » jusqu'au TOP = réaliser sans chute et sans aide de la corde = nœud magique en place. 1 point par prise de zone atteinte)	/4
Réalisation du projet	2 points (détails Cf. tableau) : moyenne des 2 voies.	/2
Efficacité du grimpeur	4 points (détails Cf. tableau)	/4
Efficacité de l'assureur	4 points (détails Cf. tableau)	/4
Efficacité de la cordée	Communication/entraide. Contrat atteint (nombre de voies réalisées)	/2

Cotation	3c	4a	4b	4c	5a
Points	0,25	0,5	1	1,5	2

Eléments à évaluer	Indicateurs de compétence	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence		
4 POINTS	Efficacité du grimpeur	<p>« le timoré »</p> <p>Le grimpeur ne rentre pas dans l'activité motrice.</p> <p>0 – 0,5</p>	<p>« le grimpeur d'échelle »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tête peu mobile 2. Pose des pieds en canard 3. Bras fléchis-jambes tendues. Grimpeur à l'amble <p>1 – 2,5</p>	<p>« le grimpeur éclairé »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tête mobile: regarde ses pieds 2. Appuis pieds sur l'avant du pied 3. L'action démarre par une poussée des membres inférieurs <p>3 - 4</p>
4 POINTS	Efficacité dans le rôle de l'assureur	<p>Sécurité aidée</p> <p>Sécurité assurée avec l'aide de l'enseignant ou d'un camarade</p> <p>0 - 1</p>	<p>Sécurité assurée</p> <p>L'activité de l'assureur nécessite quelques rappels de la part du grimpeur ou de l'enseignant (corde trop molle ou trop tendue). Le nœud magique s'enlève ou gêne le grimpeur.</p> <p>1,5 – 3</p>	<p>Sécurité maîtrisée</p> <p>L'assureur suit l'activité du grimpeur et reste attentif au positionnement et au réglage de la tension de la corde</p> <p>Le nœud magique reste.</p> <p>3,5-4</p>