

**AEEPS**

Sébastien DELARCHE 2013

# ESCALADE EN E.P.S

**DES REPERES  
POUR L'ENSEIGNANT  
ET (surtout) POUR LES ELEVES**



L'escalade, une APSA incontournable ?

Comment entrer dans l'activité ?

Comment assurer la sécurité d'une classe ?

Comment aider les élèves sur un aspect moteur ?

Quels conseils, ou plutôt quels REPERES donner ?



## **ELEVES**

Quoi regarder, sentir, constater, valider ?

## **ENSEIGNANT**

Quand intervenir, pourquoi et comment?

# DEROULEMENT DE LA JOURNEE

## MATIN

- 1 Déclinaison de la **COMPETENCE ATTENDUE N1**
- 2 Vivre un cycle de N1: mise en situation. Epreuve/ évaluation formative
- 3 Bilan sur les contenus, questions.

## APRES -MIDI

- 1 Déclinaison de la **COMPETENCE ATTENDUE N2**
- 2 Vivre un cycle de N2: mise en situation, **EVALUATION SOMMATIVE**
- 3 Bilan sur les contenus, questions.
- 4 Perspectives, falaise, grimpe en tête.

# " ESCALADER " incontournable ???

**Choisir d'évoluer en hauteur + ou -  
"à l'envers" sans avoir trop peur, et  
partager ses sensations avec un  
compagnon.**

**Maitrise de  
soi, du  
stress**

**Gestion  
de  
risques**

**Sensationnel  
Sensations**

**Coopération  
Confiance  
Estime de soi**

**Utilité sociale  
(loisir, milieu  
naturel)**

## COMPETENCE ATTENDUE N1

**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.**

***Et repérer des actions simples chez le grimpeur et l'assureur. Co-observer.***

### N3

...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.

L'élève de seconde ne choisit plus!?

BANDURA L'apprentissage social 1980 "apprentissage vicariant"  
G RIZOLETTI 1996 Neurones miroir 2010 désir/ empathie  
TEMPRADO revue EPS 340 2010 : répétition doublée.

## COMPETENCE ATTENDUE

### Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette...

CHOISIR = JUGER  
(O REBOUL 1980)

## Choix didactiques et pédagogiques.

Cœur de l'activité, il s'agit d'atteindre le sommet d'une voie grâce à des choix pertinents.

Pour l'élève, il s'agit de prélever les indices simples permettant de se connaître (**cotation**) et de reconnaître la **forme des prises**, le **profil des voies** pour adapter ses placements en fonction.

### MOULINETTE

- Permet de limiter les techniques à maîtriser pour la sécurité.
- Plus grande quantité d'informations disponibles pour le déplacement.
- **Contraintes affectives limitées**: l'élève se sent plus vite protégé (chute réduite).



**COMPETENCE ATTENDUE**

**deux voies  
différentes...**

**Choix didactiques et pédagogiques.**

Profils des voies : dalle, dièdre, dévers.

L'ouverture des voies permettra aux élèves, pour une même cotation, de choisir 2 de ces 3 profils.

## COMPETENCE ATTENDUE

**à son meilleur niveau...**

## Choix didactiques et pédagogiques.

Les élèves connaissent les cotations grimpées et leur niveau maximum.

- variété des profils et offre suffisante de voies du même niveau, en majorité entre 4A et 5C.
- cotations clairement notées au pied des voies. Couleurs distinctes.

## COMPETENCE ATTENDUE

en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Premier facteur de performance et de progrès pour nos élèves débutants.



## Choix didactiques et pédagogiques.

### OBJECTIF

Passer d'une traction de bras, pour se rassurer, à une équilibration / propulsion des jambes.

Pour l'élève:

Soulager la traction excessive des bras par des **appuis plus solides**

**Permettre une prise d'informations élargie**

Appuis plus stables, plus solides = équilibration = possibilité de regarder les prises).

Équilibration = ressources affectives mieux maîtrisées.

- variété de prises (taille, forme, disposition).
- prise d'informations vers le bas (ciblée sur la forme, la disposition des prises)
- sensations, ressentis (contacts, amplitude, poussée, économie, relâchement des bras).
- **co-observation** visant à identifier des **REPERES** : pose du chaussons/ à la prise, tâtonnements en pied/ précision, changements de pieds, espace utilisé...

## COMPETENCE ATTENDUE

## Choix didactiques et pédagogiques.

**Assurer un partenaire en toute sécurité.**

S'équiper seul (boudrier et encordement).

Maitrise de l'assurage en 5 temps et respect des règles de **vérification mutuelle**: nœud, système d'assurage, gabarit, maitrise du partenaire, corde, (contre-assureur prêt)

Connaissances et vocabulaire: communiquer en utilisant les bons mots: avaler/ donner du mou, sec!

**Comprendre et identifier les repères simples permettant de se contrôler mutuellement : quoi regarder et dans quel ordre ?**

Espace de liberté donné aux élèves

ETAPES MEARD BERTONE 1998

Notion de guidage/ guidance NUNZIATI 90

## AUTONOMIE

Enjeu AUTONOMIE DES ELEVES / RESPONSABILITE DE L'ENSEIGNANT (jurisprudence)

## COMPETENCE ATTENDUE

*Et repérer des actions simples chez le grimpeur et l'assureur.*

## Choix didactiques et pédagogiques

### CO-OBSERVATION

Capacité à observer pour mieux conseiller par la suite (vers le N2)

- Relation aux C.A dans toutes les APSA.
- Milieu naturel: capacité à identifier, pour choisir, **avec son (sa) partenaire** centrale pour l'efficacité et la SECURITE.

Programmes: Elève **lucide, autonome**  
Notion de CHOIX.

# CONDUITES DES ELEVES

## RESSOURCES ET MOBILES

**Info:** regarde vers le haut et devant soi ; prises dans espace proche des mains.

**Bio-méca:** Actions motrices saccadées et juxtaposées, saisit à bout de bras, tronc près de la paroi, bras fléchis.

Pieds en "canard".

**Energétique:** jambes raides, bras crispés, essoufflement.

**Affectif:** peur de lâcher et de se laisser porter par le baudrier. 😊

**Relationnel:** confiance "aveugle"

## Mais pas toute une classe

Elèves de l'A.S

Elèves "casse-cou"

Elèves qui s'adaptent vite  
(motivés, gèrent déjà  
leurs émotions...)

# OBJECTIFS

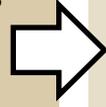
Privilégier l'action des membres inférieurs.

**Info:** regarde vers le haut et devant soi ; prises dans espace proche des mains.



...vers un regard vers le bas + sur la forme des prises (choisir)

**Bio-méca:** Actions motrices saccadées et juxtaposées, saisit à bout de bras, tronc près de la paroi, bras fléchis.



...déplacer les pieds plus que les mains.

Pieds en "canard".

...vers des appuis en pointe, des changements de pieds.

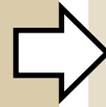
**Energétique:** jambes raides, bras crispés, essoufflement.



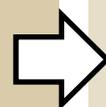
...vers des placements + amples.  
Relâchement du haut du corps.

**Affectif:** peur de lâcher et de se laisser porter par le baudrier.

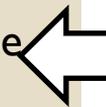
**Relationnel:** confiance "aveugle"



...éprouver le matériel, le milieu.  
Accepter de chuter.



...vers une confiance partagée  
**D'une sécurité guidée**  
**Vers une sécurité gérée**



**Respect, Rôles, Projet, se connaître, se préparer, se préserver**

Connaitre son niveau maxi (cotations) et les profils de voies.

S'équiper seul, s'encorder  
Assurer en 5 temps,  
Se vérifier mutuellement  
**Demander le "feu vert"**

Parler avec les bons termes

**AUTONOMIE**

# Structure d'un cycle NI

Atteindre le sommet d'une voie.

Connaitre les cotations, les profils

Des **REPERES** sur la forme des prises

Des **REPERES** sur les appuis, les équilibres

EVALUER

PROUVER

VALIDER

Sécurité guidée

.....

Sécurité gérée

Gérer ses émotions, se connaitre.

Coopérer. Co-observer.

L1

L2

L3

L4

L5

L6

L7

L8

# LECON 1

## REPERES

1 S'équiper

2 S'échauffer: routine (trav, corde...)

### DEFIS EN CIRCUIT BLOCS

Groupe "plaisir" en EPS AEEPS 2007

**ATTENTION AUX  
GABARITS**

3 ASSURER EN MOULINETTE

4 PROJET: connaître les cotations, les profils...son niveau maxi. *Tableau.*

Pontet devant, serré à la taille,  
jambes ajustées.

### PARADE

Respect de distances entre élèves.

Tapis (placés, scratchés)

Mains au bassin, en retrait.

Souci de suivre son co-équipier.

Anticiper la zone de chute: *comprendre le mouvement du grimpeur ...N2, N3, N4...*

DIAPO SUIVANTE

Début de mises en relation: sensations de bras, de pieds, d'effort...

# ASSURER EN MOULINETTE

## REPERES

Se préparer  
**VERIFIER**  
**FEU VERT ?**

**MONTEE**

**DESCENTE**

**ATTENTION AUX  
GABARITS**

Mousqueton à vis vissé  
nœud de mon coéquipier correct ( *pontet,*  
*longueur de corde, nœud terminé*)

**Montrer son nœud: attendre le feu vert.**

1 j'avale, *les 2 mains tirent*, **2 je bloque**, 3 je descends  
une main, 4 je remonte l'autre, 5 position de départ  
(une main proche du descendeur, l'autre en haut)

Corde tendue mais molle

**Brin du bas toujours tenu par 2 élèves**

Grimpeur: « SEC! » Assureur « **OK !** »

2 mains qui tiennent le brin du bas.

Sentir le poids du grimpeur (il se met en arrière).

Faire coulisser la corde à vitesse constante.

Arrivée en douceur.

# LECON 2-4

## SITUATIONS CLES

**Mousquetonner MD MG**

**2PIEDS | MAIN**

D BARBIER dossier EPS 76 .2008

S TESTEVUIDE escalade en situation 2002

Variables: pied/ main attaché

## REPERES

Solidité des pieds: sentir la prise sous le gros orteil. Pieds écartés. Bras tendu.

“Cogiter sur ses pieds”

S'équilibrer avant de déplacer les mains.

Se propulser avec les pieds: **poussée plus ample, CDG au dessus de l'appui.**

# LECON 5

## EPREUVE/ PREUVE

Choisir et réussir une voie proche de son niveau maxi.

Prouver que la cordée est "autonome".

### 3 observateurs

2 pour le grimpeur, (1 compteur de pieds et mains: déplacer pieds plus que les mains.)

l'autre regarde la pose des pieds

1 pour l'assureur

Consigne au grimpeur: annoncer à son prof la cotation grimpée. (vérif Nœud)

## CHUTER

Variables:

- se lâcher plus bas 3<sup>e</sup> dégainé

## REPERES

### FICHES

Guidage des élèves  
(regarde son pied!)

Questionnement

Pas dans les programmes! Alors que c'est une véritable épreuve/ preuve. Confiance partagée, ESTIME DE SOI (G DUCLOS 2000) **sentiment de compétence**. Adolescence et émotions (P THERME 2006)

# EPREUVE/ PREUVE: FICHE ELEVE

NOM : ..... Mon observateur : .....

## GRIMPER

<b>Grimper une voie à son niveau maxi</b>	<b>Cotation.....</b>		
	<b>Profil.....</b>		
	Chute avant 4 <sup>e</sup> dégaine	Chute entre 4 <sup>e</sup> dégaine et la fin	<b>VOIE ENCHAINEE</b>
<b>Privilégier les jambes</b>	Pieds posés sur la pointe.		NON OUI
	Pieds qui montent (plus haut que le genou)		NON OUI
	Pieds qui se déplacent plus que les mains		NON OUI
<b>Accepter de chuter</b>	<i>Je me repousse en arrière en regardant le mur, en – de 5 sec</i>		NON OUI

## ASSURER

<b>S'équiper, s'encorder seul</b>	Baudrier à l'endroit, taille serrée, jambes ajustées (sangles non-vrillées)	NON	OUI
	Nœud en huit réalisé avec aisance. <b>Présenté.</b> <i>Longueur de corde correcte, nœud proche du baudrier.</i>	NON	OUI
<b>Assurer en toute sécurité</b>	Visser son mousqueton	NON	OUI
	Assurage 5 temps maîtrisé (ne pas lâcher sous le huit, 2 mains qui tiennent à la descente, fluidité)	NON	OUI
	Placement pieds décalés, (avant et arrière)	NON	OUI
	Corde tendue et molle.	NON	OUI
	Vigilance, sérieux	NON	OUI
<b>VERIFIER</b>	Coup d'œil sur le nœud + le mousqueton à vis.	NON	OUI
<b>Bloquer une chute</b>	<i>Je bloque la corde d'une main et j'avance d'un pas pour amortir (dynamiser la chute).</i>	NON	OUI

**SIMPLIFIER SELON LE NIVEAU DE CLASSE, LE PROFIL DES ELEVES !**

Diminuer lenombre de repères (pieds qui se déplacent + que les mains...)

# AUTONOMIE ?

**POUR L6 L7 L8**

**REPERES**

Les élèves peuvent **assurer seuls** si et seulement si

Tous les repères **ASSURER** sont validés

**Choix de maintenir ou non le feu-vert?**

Problématique:

concilier responsabilité de l'enseignant/ recul sur la motricité des élèves/ "AUTONOMIE"

# LECON 8 evaluation

## Situation complexe: choix des élèves, gestion "autonome"

GRIMPER			
Grimper 2 voies à son niveau maxi	VOIE 1 Cotation..... Profil.....	VOIE 2 Cotation..... Profil.....	/6
	Chute avant 4 <sup>e</sup> dégainé	Chute entre 4 <sup>e</sup> dégainé et la fin	
VERIFIER	Coup d'œil sur le mousqueton à vis.		-1
Privilegier les jambes	Pieds posés sur la pointe.		/1
	Pieds qui montent ( <i>plus haut que le genou</i> )		/1
Descendre	Dire « SEC ! ».		/2
	Avoir confiance et se laisser aller en arrière. ( <i>ne pas se crispé au mur</i> )		
	Descente pieds à plat devant soi. Déséquilibres contrôlés.		
Accepter de chuter	<i>Je me repousse en arrière en regardant le mur, en – de 5 sec</i> <u>Capacité validée durant le cycle.</u>		+1
ASSURER			
S'équiper, s'encorder seul	Baudrier à l'endroit, taille serrée, jambes ajustées (sangles non-vrillées)		/2
	Nœud en huit réalisé avec aisance.		
	Longueur de corde correcte, nœud proche du baudrier		
VERIFIER	Coup d'œil sur le nœud en huit		-1
Assurer en toute sécurité	Visser son mousqueton.		/5
	Assurance 5 temps maîtrisé (fluidité, <b>ne pas lâcher sous le huit</b> , ne pas laisser cette main en haut)		
	Placement pieds décalés, un devant l'autre derrière.		
	Corde tendue et molle. ( <i>sans trop tirer, sans sauter</i> )		
Faire descendre	2 mains dessous : descente fluide à vitesse contrôlée.		

MEILLEURE COTATION REUSSIE pendant le cycle					
3C	4A	4B	4C	5A	5B
0.5	1	1.5	2	2.5	3

### En pénalité sur la note (-4 maxi)

Assiduité, se préparer, s'échauffer, ranger.

Vigilance et concentration.

**Observer** Etre capable en tant qu'observateur de noter *de façon juste et claire*:

- **le grimpeur** sur son équipement et sur l'action de ses jambes.

- **l'assureur** sur son équipement et ses gestes à l'assurance.

**SIMPLIFIER SELON LE NIVEAU DE CLASSE, LE PROFIL DES ELEVES!**

# à la fin d'un niveau 1

Privilégient l'action des membres inférieurs.

Regard vers le bas + sur la forme des prises (choisir)

Déplacent les pieds plus que les mains.

Appuis en pointe.

Mouvements plus amples.  
Relâchement du haut du corps.

Confiance partagée.  
Acceptent de chuter.

Connaissent leur niveau maxi (cotations) et les profils de voies.

S'équipent seuls,  
s'encordent nœud en huit

Assurent en 5 temps,  
Se vérifient mutuellement  
Demandent le "feu vert"

Parlent avec les bons termes.

**AUTONOMIE  
NI**

**Pas pour tous les élèves!**

remédiations à envisager

**AFFECTIF**

## COMPETENCE ATTENDUE N2

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies 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.

**Exploiter des repères pour soi et son partenaire.**

### N3

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.

**COMPETENCE  
ATTENDUE N2**

**Choix didactiques et pédagogiques.**

**Choisir et conduire un déplacement pour grimper et enchaîner en moulinette deux voies proches de son meilleur niveau.**

**Idem N1**

**en optimisant les prises de mains et de pieds**

**Notion d'efficience** : grâce aux **indices prélevés avant et pendant l'ascension** (lecture prédictive et réactive) les élèves apprennent à anticiper les passages qu'ils vont rencontrer. **RYTHME ET PME**

Des situations de CO-OBSERVATION seront proposées pour aider à l'émergence des ces REPERES à prendre : quelles prises choisir/ éliminer ? Quand se reposer ? Comment savoir ressentir que je suis en PME ?

Dans une voie de niveau maxi : Quand se reposer ? Comment imaginer et construire des solutions ?

Quels types de saisies et appuis sont maîtrisés ? Les passages sont-ils réalisés en une fois, ou en plusieurs tentatives : capacité à décider, à choisir les bons mouvements ...

**et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.**

**Continuité avec N1 de "privilégier l'action des jambes"**

**REPERES** : l'élève est capable d'inverser ses mains, se prendre en vertical, de ramener les mains... De même que les appuis seront sur la pointe, les carres, en changeant de pied sur une même prise, en utilisant des adhérences simples, des oppositions.

Des situations en **BLOC**, favoriseront l'émergence de ses saisies et appuis, en limitant la charge émotionnelle et en favorisant les **DEFIS** entre élèves.

Les profils de voies offriront des styles variés dans l'agencement des prises et des mouvements à construire.

## Assurer un partenaire en toute sécurité.

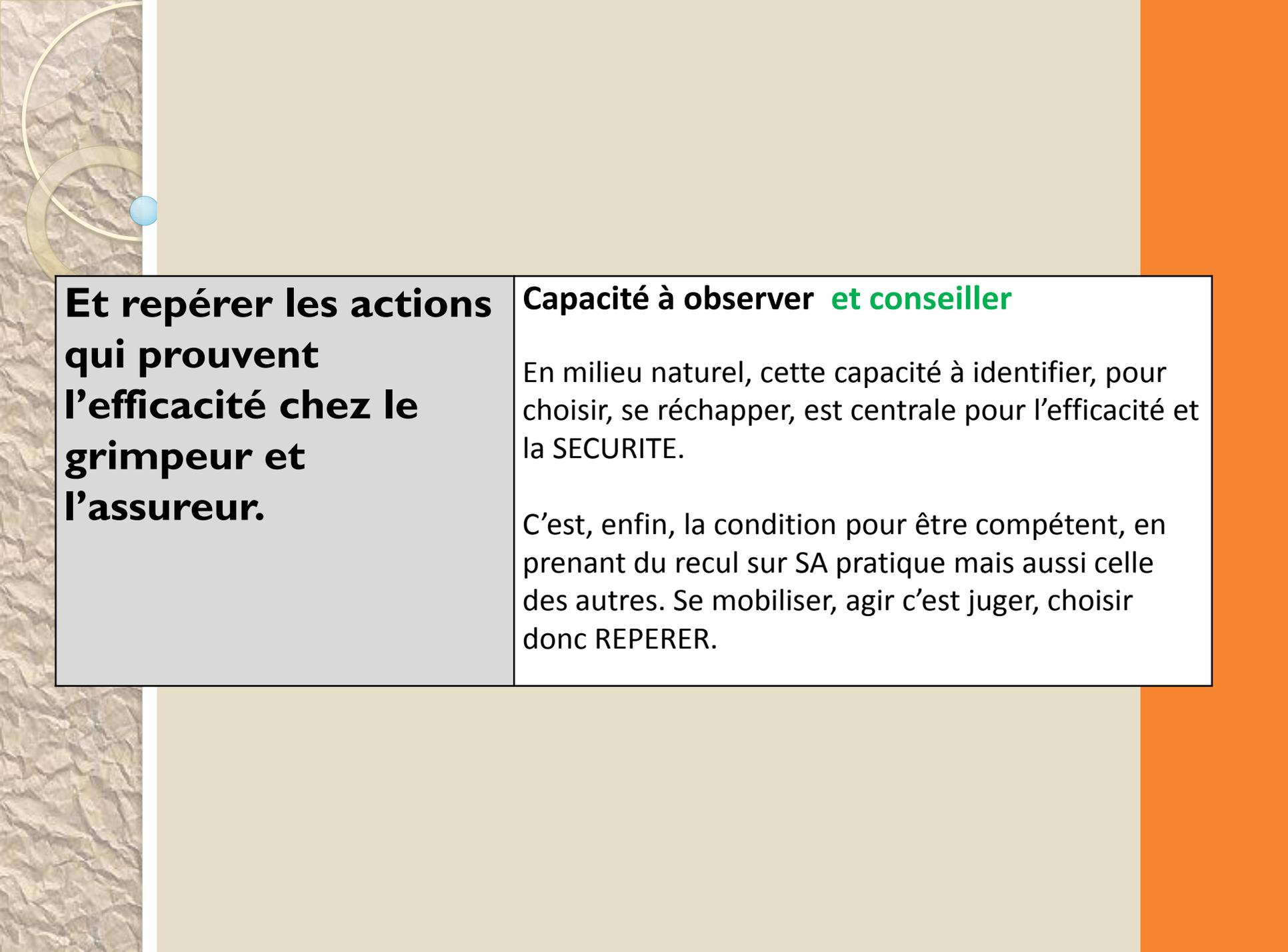
**Idem N1 : S'équiper seul (boudrier et encordement).**

*Maitrise de l'assurance en 5 temps et respect des règles de vérification mutuelle. Comprendre et identifier les repères simples permettant de se contrôler mutuellement.*

La maitrise plus élevée attendue en N2 doit tendre vers la **capacité à accompagner une chute**. L'objectif du grimpeur étant d'enchaîner une voie avec des essais limités, la **chute doit progressivement être acceptée** lors de l'exécution de mouvements aléatoires et/ ou intenses.

L'assureur sera en mesure de se placer en conséquence, d'**anticiper** les mouvements de corde pour « être au service du grimpeur ».

Cette capacité de placement/ déplacement sera abordée en situation de BLOC. L'engagement affectif moindre permettra à certains élèves de mieux s'exprimer sur cette capacité à **parer**. (déjà construite en gym).



**Et repérer les actions  
qui prouvent  
l'efficacité chez le  
grimpeur et  
l'assureur.**

**Capacité à observer **et conseiller****

En milieu naturel, cette capacité à identifier, pour choisir, se réchapper, est centrale pour l'efficacité et la SECURITE.

C'est, enfin, la condition pour être compétent, en prenant du recul sur SA pratique mais aussi celle des autres. Se mobiliser, agir c'est juger, choisir donc REPERER.

# OBJECTIFS N2

Combiner bras/ jambes Optimiser les prises

**Info:** regard vers le bas + sur la forme des prises (choisir)

...vers la relation prises/ placement/ effort.

**Lire avant et après.**

**Bio-méca:** appuis en pointe.

Poussée.

Bras crispés.

Adapter ses placements aux profils de voies.

**Grimpe de FACE** (vidéo AS N2)

**Energétique:** placements

plus amples.

Relâchement **partiel et**

**aléatoire.**

..vers un relâchement complet et anticipé.

**PME**

**Affectif:**

confiance partagée.

Accepte + ou - la chute

..évaluer plus objectivement le risque.

**Relationnel:** confiance mutuelle

.. vers l'entraide lucide

**METHODO-SOCIAL**

Respect, Rôles, Projet, se connaître, se préparer, se préserver

Projet de voie après-travail.

Parler avec les bons termes

Repérer et conseiller

**AUTONOMIE**

# LECON 1 idem N1

## REPERES

1 S'équiper

2 S'échauffer: routine,  
DEFIS EN CIRCUIT BLOCS

Groupe "plaisir" en EPS AEEPS 2007

3 **ASSURER EN MOULINETTE**

4 PROJET: connaître les cotations, les profils...son niveau maxi. *Tableau.*

Pontet devant, serré à la taille,  
jambes ajustées.

PARADE: mains au bassin, en retrait.  
Souci de suivre son co-équipier

**Voir N1**

Début de mises en relation: sensations de bras, de pieds, d'effort...

# LECON 2-7

## SITUATIONS CLES

### PRISES TOUCHÉES

**Obj:** diminuer nettement le nombre de prises touchées au 2<sup>e</sup> essai.

**Variable:** PRISE TOUCHÉE = TENUE (1 ou 2 jokers possibles)

### CHOISIR EXPLOITER LA PME

Position de Moindre Effort

Consignes sur fiche support (annexe)

## REPERES

« Choisir les bonnes prises »

Analyser la forme, la préhension  
MER placement/ espacement

LIRE CHOISIR

LIRE AVANT/ PENDANT

S'imaginer dans la voie  
Sentir la récupération, le  
relâchement (effort moindre)

# LECON 2-7

## EVOLUTIONS

OPTIMISER LES PRISES MAINS ET PIEDS

DEFIS BLOCS

VOIE APRES TRAVAIL

Rôle des FB  
positifs.

TUTORAT

DYADES dissymétriques  
WINNYKAMEN 1988

## REMIEDIATIONS

PRIVILEGIER L'ACTION DES JAMBES

BLOCS EN MINI PIEDS, TRAVERSEES (-AFFECTIF)

½ VOIES, mouvements imposés: ramené main, croisés, aveugle avec son guide...chrono.

## REPERES

Différencier, ressentir la forme des prises et les efforts correspondant.

Mettre en relation forme/ placement.

PARADE N2: profils/ mouvements

Solidité des pieds: *sentir la prise sous le gros orteil.*

Lâcher une main, s'équilibrer.

Poussée des pieds (CDG au dessus)

Confiance mutuelle, partagée.

# LECON 8 evaluation

## Situation complexe: choix des élèves, gestion "autonome"

GRIMPER						
Grimper 2 voies à son niveau maxi	VOIE 1 Cotation..... Profil.....		VOIE 2 Cotation..... Profil.....			/6
	Chute avant 4 <sup>e</sup> dégaine	Chute entre 4 <sup>e</sup> dégaine et la fin	VOIE ENCHAINEE	Chute avant 4 <sup>e</sup> dégaine	Chute entre 4 <sup>e</sup> dégaine et la fin	
ACTION JAMBES ET BRAS	PME utilisée(s): <i>bras qui délayent, lucidité, lecture...</i>					/2
	Diminution du nombre de prises touchées au 2 <sup>e</sup> essai, sur la voie grimpée la plus haute. (hors PME)					
	Pas de diminution	De -1 à -3 prises	De -4 à -6 prises	- 7 prises ou +		
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		
Accepter de chuter	Je me repousse en arrière en regardant le mur, <b>sans prévenir dès la 3<sup>e</sup> dégaine. Capacité validée durant le cycle.</b>				+1	
ASSURER						
S'équiper, s'encorder seul	Baudrier à l'endroit, taille serrée, jambes ajustées (sangles non-vrillées)					/1
	Nœud en huit réalisé avec aisance					
Longueur de corde correcte, nœud proche du baudrier						
Assurer en toute sécurité	Mousqueton vissé.					/4
	Assurance 5 temps intégré. (fluidité, gestes, placement des mains...)					
	Placement / Déplacement adapté (dynamiser une chute)					
	Corde tendue et molle. ( sans trop tirer, sans sauter)					
Faire descendre : 2 mains dessous, descente fluide à vitesse contrôlée.						

MEILLEURE COTATION REUSSIE pendant le cycle					
4B	4C	5A	5B	5C	6A
0.5	1	1.5	2	3	4

### En pénalité sur la note (-4 maxi)

Assiduité, se préparer, s'échauffer, ranger.

Vigilance et concentration. **SE VERIFIER.**

**Observer** Etre capable en tant qu'observateur de noter *de façon juste et claire*:

- **le grimpeur** sur son équipement et sur l'action de ses jambes et des mains.

- **l'assureur** sur son équipement et ses gestes à l'assurance.



# incontournable...

Contrôle de routine (EPI, tapis, moulinettes dans 2 mousquetons en haut...)

Partenariat CLUB: ouvrir des voies à thèmes, richesse des cotations de 4 à 5

Séparer le groupe si besoin (ATELIER BLOC + MOULINETTES).

Contre-assureur si nécessaire jusqu'à la fin du cycle. **Feu-vert obligatoire.**

Coopérer avec un collègue voisin (installer, gérer le groupe...)

**Répéter et automatiser les repères de SECURITE:**

Prof + élèves: le coup d'œil nœud en 8 montré , mousqueton vissé

Vérifié? Feu-vert!...

Règles de sécurité + connaissances affichées à proximité de la SAE.

Intervenir: repérer, réagir, corriger.

Construire la coopération des élèves entre-eux: pour mieux se décentrer, tout en conservant le contrôle final.

Responsabiliser les élèves de l'A.S (vérification voire *feu-vert sous conditions*)

Merci,

Et bonne grimpe ...

...scolaire!

Sébastien DELARCHE