

PRÉPARATION A L'ORAL 1 DE L'AGRÉGATION INTERNE-2018

CHAMP : *Adapter ses déplacements à des environnements variés*

APSA SUPPORT D'ENSEIGNEMENT : ESCALADE

Quelques éléments **repères** dans la construction "sociale" de l'APSA support

« Si l'escalade appartient au groupement des APPN (CHA2, CP2), ce n'est pas tant par la référence à la pleine nature, car on voit bien notamment en milieu scolaire que cette activité se développe surtout en SAE (structure artificielle d'escalade), mais bien davantage par le type d'expérience qu'elle propose » TESTEVUIDE (2013) (cf. nouveaux programmes de collège 2016, CHA2 « **adapter ses déplacements à des environnements variés** »). Seulement pour que cette expérience soit authentique, 3 conditions sont nécessaires dans le but d'appartenir au groupe des APPN :

- **Se déplacer en toute sécurité** : B.JEU classe l'escalade dans la catégorie « épreuve » puisqu'il y a bien une prise de risques liés aux forces de la nature. (B.JEU, Sport l'émotion l'espace, Vigot 1977)
- **Adapter son déplacement** : variabilité et incertitude du milieu d'évolution
- **Lire et prévoir** : « traduction par l'individu de perceptions, d'indices en information » TESTEVUIDE (2013)

Pratiques sauvages sur sites naturels, accidents → rôle important de l'école pour éduquer, former les élèves à une pratique sécuritaire

FICHE SYNTHÉTIQUE SUR L'APSA support SCOLAIRE : mots clés

DÉFINITION

« Grimper c'est se déplacer sur un terrain raide et varié , dont la pente interdit la station bipédique, sur un terrain inconnu qui oblige face à l'incertitude du plus loin à s'engager physiquement et psychologiquement pour réussir le passage. »

LACROIX, H., L'aventure, ça s'apprend, CRDP Picardie, 1996. d'après SALOMON and Coll 1985

« l'escalade est une activité de déplacements avec matériel, finalisée par un point d'arrivée sur un support plus ou moins vertical, en assurant sa sécurité et celle des autres » **Delahaye 1998**

PROBLÈMES FONDAMENTAUX

CHAMP = contexte d'expression de l'élève = "coloration"

LA GRAVITE : se déplacer malgré la pesanteur, se confronter à un milieu pentu, solide

EQUILIBRE : perdre le repères fondamentaux (de la bipédie à la quadrupédie acrobatique)

PRISE D INFORMATIONS : choisir un itinéraire

MOTEUR : réduire des incertitudes

SECURITE : assurer sa sécurité dans un milieu vécu comme potentiellement dangereux

AFFECTIF : se maîtriser

ENERGETIQUE : gérer son potentiel énergétique

ENJEUX de FORMATION

Apprendre à agir et s'engager en sécurité (conduites sécuritaires, responsabilité, autonomie)

Coopérer, être solidaire (dans une cordée)

Maitriser ses émotions

Développer une nouvelle motricité

Savoir s'organiser et anticiper

RESSOURCES SOLLICITÉES

de façon dominante, hiérarchisées par rapport au cursus

	1	2	3	4
Affectives	+++	+	++	+++
Bio informationnelles	+	++	+++	+++
Bio énergétiques	+	++	+++	+++
Valeurs physiques	+	++	+++	+++
Bio mécaniques	++	++	++	+++
Cognitives	+++	+	+	+++

REPRÉSENTATIONS typiques, habituelles des ÉLÈVES " supposées" (hypothèses)

Activité d'épreuve ou d'exploit (se prouver)
 Activité de défi (soi et le milieu)
 Activité utilitaire (élèves de LP « travaux acrobatiques »)
 Activité hédonique (pleine nature)
 Activité compétitive (se mesurer à autrui : élèves de l'UNSS)
 Impressionner (prouver aux autres)

RÈGLES DE JEU PRINCIPALES ABORDÉES AU NIVEAU SCOLAIRE (présentation hiérarchisée/ apports pédagogiques)	SÉCURITÉ
<p>Pas de règles de jeu particulières en escalade, si ce ne sont des règles de sécurité incontournables !</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Sécurité (matériel, assurance..) 2- Se lancer, s'éprouver, découvrir le milieu en moulinette 3- Transformer sa motricité 4- Grimper en tête 	<p>Tenir à jour un cahier d'escalade (numérique) qui répertorie l'état du matériel : dates de mise en service des baudriers, des cordes, des dégaines, des longes, des descendeurs et des mousquetons... Marquage CE obligatoire sur l'EPI (Equipement de Protection Individuelle). La durée de vie des EPI se compte en années civiles depuis la date de fabrication. Pour le suivi des EPI, celle indiquée par le fabricant sur la notice d'emploi. "l'enseignant est informé des exigences des protocoles de sécurité relatifs à son académie d'appartenance." Circulaire Sécurité dans les APPN 2017</p> <p><u>Voire Circulaire 2017 + protocole académique en doc. Joint</u></p> <p><u>Principales évolutions :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 à 6 cordées max - Moulinette : co-assureur avec auto-bloquant ou contre assureur et queue de vache. - Tête : 2 premières dégaines pré-mousquetonnées, et possibilité de mouli-tête. - Travail de bloc encouragé - Entière responsabilité de l'enseignant en cas de chute ou retour au sol du grimpeur !
CHOIX, ORDRE POSSIBLE DE PRÉSENTATION des situations pédagogiques À ANTICIPER	OUVERTURES ET LIENS POSSIBLES (EPI, Parcours de formation, AS, Axes Etablissement, Socle Commun...)
<p>Si apprentissage sur la « sécurité » (assurance moulinette ou tête) : commencer par des exercices pour stabiliser la gestuelle, puis enchaîner par SRP...</p> <p>Si transformation de la motricité : commencer par des situations complexes, SRP, puis allers-retours avec des situations exercice si besoin.</p>	<p>EPI : EPS/SVT étude géologique « transf° des roches sédimentaires » 5°/ grimpe sur falaise naturelle (roches étudiées) si contexte possible.</p> <p>AS : pratique en SAE, sortie fin d'année en milieu naturel</p> <p>Socle : domaine 3, respect des choix et responsabilités, actions collectives → confiance en la cordée : binôme « assureur/grimpeur », responsabilité de son grimpeur !</p>

**OBSERVABLES QUALITATIFS des NIVEAUX DE PRATIQUE
(de jeux, d'expertise...) des élèves
Pour caractériser leurs conduites adaptatives, typiques**

<p align="center">Fin de cycle 2</p>	<p align="center">La grenouille</p> 	<p>Déplacement en quadrupédie améliorée pour les moins peureux. Coordination de « grimpe à l'échelle » (main1 main2- pied 1 pied 2) Position en X sur le mur, collé au mur.</p>
<p align="center">Fin de cycle 3</p>	<p align="center">Jeune Lézard</p> 	<p>Se tire encore avec les bras en privilégiant les grosses prises + saisie des prises par leur partie supérieure par toute la main quelles que soient les directions de déplacement (ht, bas, dr, gh) Pose des pieds peu variée, dans le sens du déplacement (médio-pied, par-dessus la prise). Déplacement encore continu (temps de repos encore peu utilisés), en train dissocié (bras, puis jambes...)</p>
<p align="center">Fin de cycle 4</p>	<p align="center">Le lézard</p> 	<p>Cherche à s'engager dans des voies de niveau plus difficile, sur des supports plus compliqués. Commence à utiliser des positions de repos- refuge Poussée jambe efficace (pied G au dessus du genou D en poussée, idem sur l'autre jambe). Commence à utiliser les prises mains dans divers sens (traction, poussée, inversée...)</p>
<p align="center">Fin de "cycle 5"</p>	<p align="center">L'araignée</p> 	<p>S'engage en tête, sait surmonter sa peur de la chute. Ralentit dans les zones faciles, exploite les points de repos (PME). Utiliser des trajets plus complexes (petites traversées, passages de profil, jetés...) Anticipe, visualise au moins son premier 1/3 voie (connait déjà les prises pieds et mains).</p>

**CONDUITES TYPIQUES
OBSERVABLES (schéma)**

NIVEAUX DE JEU / de PRATIQUE

CONSTAT (description mots)

“La grenouille” → “le jeune lézard”

1/se déplacer en toute sécurité : Aucune notion de sécurité en escalade. Autonomie nulle

2/ adapter son déplacement :

Peur de la hauteur, déplacement limité voire blocage
Déplacement en quadrupédie améliorée pour les moins peureux. Coordination de « grimpe à l'échelle » (main1 main2- pied 1 pied 2)
Position en X sur le mur, collé au mur
Privilégie la traction bras . S'arrête à partir d'une certaine hauteur (hauteur = chute = danger !)

3/Lire et prévoir :

Peu ou pas d'anticipation. Localise seulement point de départ/point d'arrivée

**Vers une séquence
d'apprentissage
(ex Projet de cycle)**

du cycle 3 (fin de cycle 3)



Appréhende de se déplacer en **hauteur et verticalité**.

Ne sait pas s'équilibrer pour se reposer, ce qui limite ensuite la poussée sur les jambes, pour atteindre le sommet de deux voies.

A du mal à **faire confiance** au matériel et à l'assureur.

Découvre les manœuvres pour assurer efficacement un grimpeur en moulinette (**nouveau, inconnu**)

INTERPRÉTATION des CONDUITES adaptatives des élèves , des DIFFICULTÉS, des problèmes, des obstacles

Axes visés : Pouvoir **agir et s'engager en sécurité** en mobilisant les principes de **simulation et de progressivité** avant de partir conquérir les voies. Puis s'intéresser à **l'enrichissement de la motricité du grimpeur**. Passer d'une progression en échelle, en traction à une progression prioritaire en poussée avec temps de repos.

Séquence d'apprentissage 1 (ex projet de cycle) , cycle 3 du Parcours de formation de l'élève

CHOIX des COMPETENCES GENERALES, TRAVAILLEES , VISEES en lien avec son PUBLIC: choix spécifique à l'EPL support
(Hypothèses/liens avec le primaire)



ATTENDUS DE FIN DE CYCLE à valider en fin de cycle 3 (lien primaire):

- 1/ Réaliser seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel, aménagé ou artificiel.
- 2/ Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.
- 3/ Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème



COMPÉTENCE "d'APSA" (d'étape) CYCLE 3 qui peut être l'expression des choix des compétences travaillées (le programme) et des attendus de fin de cycle (coloration, contextualisation de ces AF) :

Choisir et conduire un itinéraire pour grimper, en moulinette, plusieurs voies à son meilleur niveau en s'adaptant aux contraintes d'un déplacement vertical. Assurer un partenaire en toute sécurité, et savoir l'aider dans la mise place sécuritaire de son matériel.

ENJEUX DE FORMATION, RESSOURCES de dimension motrice, méthodologie, sociales (ex capacités, connaissances, attitudes du collège) déclinées en CONTENUS D'ENSEIGNEMENT, d'APPRENTISSAGE : ce que doit apprendre prioritairement l'élève

1-Compétence : ***Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité***

déclinée en CE:

- Assurer en moulinette 5 temps (Avaler, Bloquer, Croiser, Décroiser, Recommencer) en montée et descente
- Accepter de se lancer et de chuter
- Connaître la mise en place du matériel (boudrier, nœuds, descendeur...)

2-Compétence : ***Adapter son déplacement aux différents milieux.***

déclinée en CE:

- privilégier la poussée des jambes
- utiliser le bout des pieds pour pousser

3-Compétence : ***Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.***

déclinée en CE:

- Réaliser des positions de repos, PME (bras tendu, buste éloigné)
- privilégier la poussée des jambes

4-Compétence : ***Aider l'autre.***

déclinée en CE:

- savoir assurer et co-assurer
- accompagner et aider oralement dans le choix de l'itinéraire.

Vérifier la chaîne d'assurage - Faire respecter les consignes de sécurité

Proposition sur les 2-3 premières leçons :

Niveau 1 : **aider son partenaire** de cordée en validant son nœud en huit double selon le principe de d'auto-vérification de la cordée (grimpeur vérifie l'assureur et inversement).

Critères de validation (contenus d'enseignement) :

- corde doublée partout ;
- nœud à plat ;
- brin de corde libre qui sort vers le mur ;
- espace entre le pontet et le nœud équivalent à une largeur de main (longueur de main maximum) ;
- présence d'un nœud d'arrêt.

Niveau 2 : **élève tuteur** (ressource) qui relaie l'enseignant sur la validation des nœuds en huit double, selon les mêmes critères. Dès la 2^{ème} leçon, une liste de quelques élèves pilotes est affichée par le prof, pour les élèves en difficultés qui n'ont toujours pas stabilisé l'apprentissage des nœuds.

Utiliser les plots de couleurs comme code de fonctionnement :

- **plot rouge** : la cordée s'équipe, s'encorde ;
- **plot orange** : la cordée est prête à grimper et attend la vérification de l'enseignant ;
- **plot vert** : l'enseignant a validé, la cordée peut grimper

Chaque cordée dispose le plot approprié par-dessus les autres, pour que l'enseignant puisse facilement visualiser les cordées en attente, en action...

Pour une séquence d'apprentissage du cycle 3

SITUATION CLE = SRPb

déclinée en

EXERCICE CORRESPONDANT

THEME: accepter de monter haut en diminuant le coût énergétique

THEME : trouver une position de repos



Variables :

+ : prises pieds plus étroites ; ou dans 1 voie plus difficile (devers...)

- : voies les + simples, voire inclinées. Ou sur ½ voies



Variables :

- : prises de pieds - larges

+: prises de pieds faciles (réglette)

Description : Par 3 : le co-assureur joue également le rôle d'observateur. Puis inverser les rôles. (grimpeur, assureur, co-assureur)

Voies faciles avec 2 zones de repos repérées par des prises de pieds confortables (scotch couleur ou entourées à la craie)

Repos : 10 à 15" communication avec assureur (ressentis et suite)

Observateur: vérifie, valide ou conseille sur la position de repos du grimpeur

Charge de travail-Temps de récupération : à réaliser sur 2 voies différentes

Forme de groupement : par 3 de niveau semblable ou non

Début : attaque de la 1^{ère} prise de la voie

Fin : dernière prise de la voie touchée.

But : terminer la voie sans être fatigué

Description : En travail type bloc (en salle de bloc, ou jusqu'à 3.10m) : mon partenaire m'indique les 2 prises pieds de repos à l'avance, puis je grimpe et m'installe en PME pdt 10". Inverser les rôles

Charge de travail-Temps de récupération : à répéter sur 8 zones différentes

Forme de groupement : par 2 ou 3 de même niveau

Début : 2 prises pieds identifiées.

Fin : fin des 10 secondes

But : trouver et maintenir une position de repos, PME

<p>Consignes : Grimper plusieurs voies en s'arrêtant sur les prises pieds marquées et en relâchant un bras : adopter une PME (position moindre effort)</p>	<p>Consigne : j'utilise les 2 prises pieds indiquées par mon partenaire pr me reposer.</p>
<p>C.de R : Je termine la voie avec les 2 passages en PME imposés</p>	<p>C.de R : je tiens 10s 7 fois sur 8.</p>
<p>Contenus d'enseignement :</p> <p>→ poser l'avant du pied ou les cares internes sur les prises de pied pour sentir un appui solide</p> <p>→ charger le PDC sur ses pieds pour lâcher un bras</p> <p>→ en PME, le bras qui tient doit être le plus tendu possible pour étirer toute la chaîne musculaire (biceps, fléchisseurs avt-bras).</p> <p><u>Observateur:</u> Vérifie que le grimpeur est bien posé sur les deux appuis pieds, détendu et lâche un bras</p>	<p>Contenus d'enseignement :</p> <p>idem</p>
<p>Indicateurs de maîtrise révélateurs d'un comportement prometteur chez l'élève :</p> <p>Enchaînement de plusieurs voies → moins de fatigue dans les bras.</p> <p>Les élèves acceptent de lâcher un bras en PME</p>	<p>Indicateurs de maîtrise révélateurs d'un comportement prometteur chez l'élève :</p> <p>Les élèves acceptent de lâcher un bras en PME Pas de chute.</p>

**CONDUITES TYPIQUES
OBSERVABLES**

NIVEAUX DE JEU / de PRATIQUE

CONSTAT

“Le jeune lézard” → “le lézard”

1/se déplacer en toute sécurité :

La manœuvre d'assurage est acquise mais l'assurage est souvent trop serré. Quelques pertes de vigilance.

2/ adapter son déplacement :

Se tire encore avec les bras en privilégiant les grosses prises + saisie des prises par leur partie supérieure par toute la main quelles que soient les directions de déplacement (ht, bas, dr, gh)

Pose des pieds peu variée, dans le sens du déplacement, contact encore peu précis

Déplacement encore continu, en train dissocié, peu économique, temps de repos encore peu utilisés

3/Lire et prévoir :

Part encore dans les voies sans trop avoir un projet de déplacement autre que « d'aller en haut »

**Vers une ou deux séquence
(s) d'apprentissage**

du cycle 4



Ne sait pas encore **se déplacer en s'économisant** : Saisir et utiliser les prises mains ou pieds dans le **sens adapté**.

Encore en **difficultés pour coordonner des actions** différentes.

Doit apprendre à **varier les attitudes** d'équilibration et de progression.

INTERPRÉTATION des CONDUITES adaptatives des élèves , des DIFFICULTÉS, des problèmes, des obstacles

Axes visés :

Etablir un lien entre sens de saisie des prises et déplacement, en atelier de « bloc ». Apprendre dans les voies à varier et coordonner ses gestuelles pour **s'économiser** et grimper des voies plus difficiles.

Séquences d'apprentissage.... du champ ..., cycle 4 du Parcours de Formation de l'élève

CHOIX des COMPETENCES GENERALES, TRAVAILLEES, VISEES en lien avec son PUBLIC: choix spécifique à l'EPL support ↓
(Hypothèses/liens avec le primaire)

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 4 à valider en fin de cycle 4 :

- 1/ Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu
- 2/ Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé
- 3/ Assurer la sécurité de son camarade
- 4/ Respecter et faire respecter les règles de sécurité



COMPÉTENCE (S) "d'APSA" ("d'étape (s)) CYCLE 4 qui peut être l'expression des choix des compétences travaillées (le programme) et des attendus de fin de cycle (coloration, contextualisation de ces AF) :

Choisir et conduire un itinéraire pour grimper, en moulinette et **enchaîner** deux voies différentes proches à son meilleur niveau en **optimisant l'utilisation des prises** et en **combinant** efficacement la **poussée** des jambes et la **traction** des bras. Assurer un partenaire en toute sécurité, et l'observer sur ses gestes d'assurage, et/ou sur un critère de motricité pour l'aider à progresser.

ENJEUX DE FORMATION, RESSOURCES de dimension motrice, méthodologie, sociales (ex capacités, connaissances, attitudes du collège) déclinées en CONTENUS D'ENSEIGNEMENT, d'APPRENTISSAGE : ce que doit apprendre prioritairement l'élève

1-Compétence : ***Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux (terrestre, aquatique ou aérien).***

déclinée en CE :

- s'essayer, oser se lancer dans des cotations différentes
- rester collé au mur
- aligner le CG au dessus de l'appui de poussée

2-Compétence : ***Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ.***

déclinée en CE :

- utiliser des PME (gestion de l'effort)
- changement de rythme (accélérer dans les pas difficiles, et ralentir dans la facilité)
- lire un bout de voie (enchaînement de 2 ou 3 prises)
- regarder au dessus de soi (prise d'info)

3-Compétence : ***Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement.***

déclinée en CE :

- installer/ranger le matériel
- utiliser correctement le matériel
- auto-vérification de la cordée avant de grimper

4-Compétence : ***Analyser ses choix a posteriori de l'action.***

déclinée en CE :

- se regarder en vidéo, proposer des variantes sur un itinéraire
- observer sa motricité (bras et jambes) et comparer avec les objectifs de leçon

5-Compétence : ***Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble.***

déclinée en CE :

- assurage moulinette
- aider, accompagner oralement sur le choix des prises
- observer un critère de motricité sur son grimpeur

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT/DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT

Proposition en début de cycle (également possible en N1) :

Niveau 1 : **Observateur** (contre-assureur ou co-assureur), dans sa cordée, observe la tension de la corde, compte les 5 temps de la manœuvre et avoir le repère de l'accélération sur le temps 2 (la fermeture du frein) : coche la checklist et attend validation du prof ou d'un élève tuteur.

Niveau 2 : **élève tuteur** qui relaie l'enseignant sur la validation du **permis d** _____ après avoir été validé par le prof sur les 5 temps de la manip, et les interdits (lâcher corde de vie, doigts dans le panier, main G qui tiens les 2 cordes). Ce qui donne la possibilité à l'élève validé de commencer à travailler en assurant 1 grimpeur jusqu'à hauteur de sécurité (bassin à 2m) et simuler 1 chute. _____

_____ **-assureur.**

L'élève réalise 2 à 3 validation en binôme avec son professeur pour identifier et intégrer les gestes parasites et erreurs à éviter, avant d'intervenir seul au près de ses camarades.

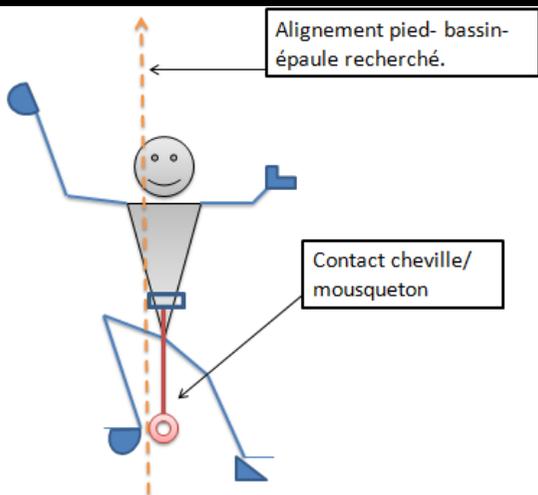
1ère Séquence d'apprentissage du cycle 4

SITUATION CLE

EXERCICE CORRESPONDANT

THEME: transfert du bassin au-dessus de l'appui pied pour optimiser la poussée sur la jambe d'appui. (amplitude)

THEME : transfert du bassin au-dessus de l'appui pied pour optimiser la poussée sur la jambe d'appui. (amplitude)



Variables :
- : idem sur cote +, ou voie avec volume.

Variables :
+ : jouer sur la cote/ difficulté de l'itinéraire

Description : Voie facile, sans volume particulier, cordée de 3.

Grimper avec un descendeur accroché à une cordelette fixée au pontet (ou longe)

Contre-assureur ou co-assureur relève le nb de poussées jambes avec contact descendeur-cheville (appui vidéo possible avec ligne d'action « pied/bassin/épaule »)

Charge de travail-Temps de récupération : 2 voies entières chacun , récup pendant l'assurage

Description : travail de bloc

1/ sur bloc, grimper avec un descendeur accroché à une cordelette fixée au pontet (ou longe) pour atteindre une prise cible en hauteur de bloc. Le partenaire observe et valide chaque poussée pied (contact cheville)

Charge de travail-Temps de récupération : 5 montées, 1' de récup. (2 à 4 poussées jambes nécessaires).

Forme de groupement : par 3 de même niveau (même cotation)

Forme de groupement : par 3 de niveau proche

Début : attaque 1^{ère} prise

Début : attaque 1^{ère} prise

Fin : voie terminée

Fin : prise cible atteinte

But : finir la voie et sentir le descendeur au contact de la cheville avant d'enclencher la poussée sur la jambe

But : atteindre la prise cible, et sentir le descendeur au contact de la cheville avant d'enclencher la poussée sur la jambe

<p>Consignes : Grimper 2 voies en enclenchant la poussée après contact cheville/descendeur.</p>	<p>Consignes :</p>
<p>C.de R : Voie terminée dont 7 poussées sur 10 avec contact descendeur/ cheville</p>	<p>C.de R : 2 poussées sur 3 avec contact descendeur /cheville</p>
<p>Evolution possible : Idem avec une main dans le dos (recherche d'équilibres, transferts...)</p>	<p>Evolution possible : Idem avec une main dans le dos (recherche d'équilibres, transferts...)</p>
<p>Contenus d'enseignement : →décaler le bassin vers le pied de poussée →pousser fort sur la jambe fléchie. →garder le bassin collé à la paroi. → la main haute aide et accompagne la poussée jambe. Observateur : montre et commente la vidéo en dessinant (application « Coach My Vidéo » apple) la ligne d'action.</p>	<p>Contenus d'enseignement : Idem</p>
<p>Indicateur de maîtrise : Bassin régulièrement au dessus du pied de poussée Des alignements apparaissent (pied/bassin/épaule)</p>	<p>Indicateur de maîtrise : Bassin régulièrement au dessus du pied de poussée</p>

2ème Séquence d'apprentissage du cycle 4

SITUATION CLE = SRP			EXERCICE CORRESPONDANT	
Thème : prendre des infos sur le mur, pour lire et anticiper son itinéraire		THEME : prendre des infos sur le mur, pour lire et anticiper son itinéraire		
Schéma	Variables : + : cotation + - : cotation -	Schéma 	Variables : + : parcours ++ (changement main, pied, profil,...) - : descente avec toutes les prises	
Description : cordée de 3 (grimpeur, assureur, co-assureur), grimpe en moulinette sur voie inconnue, ou peu montée. Déroulement : le grimpeur doit monter jusqu'à la 1 ^{ère} dégainé ; la toucher, puis descendre, et repart touche la 2 ^e dégainé, descendre jusqu'à la 1 ^{ère} , remonte jusqu'à la 3 ^e , etc... Charge de travail: charge importante, équivalent à la montée de 2 voies. Donc essentiel de réaliser des PME. Temps de récupération : En PME, puis le temps de passage de mes 2 partenaires de cordée Temps de travail : limiter à 8' max par élève sur 1 voie.		Description : travail type bloc (jusqu'à 3,10m), par 3, 1 grimpeur, 1 pareur, 1 observateur Déroulement : je suis l'itinéraire imposé par l'enseignant (scotch ou craie sur les prises) pour aller toucher la prise d'arrivée (TOP), puis je descends en utilisant le même itinéraire. L'itinéraire (3 à 4 mouv) doit imposer une prise d'info visuelle qui sort du champ visuel du débutant (couloir vertical largeur d'épaule). Le grimpeur doit annoncer à l'observateur son itinéraire (PG sur rouge, MD sur jaune...). Charge de travail : répéter 5 fois le bloc 1, puis 5 fois le bloc 2, etc... Temps de récupération : le temps que mes 2 partenaires passent.		
Forme de groupement : niveaux hétérogènes		Forme de groupement : par niveau si possible, sinon jouer sur 1 prise joker pour faciliter le passage.		
Début : attaque 1 ^{ère} prise		Début : attaque 1 ^{ère} prise		

Fin : voie terminée	Fin : TOP sur prise de fin
But : réussir à grimper sans aide orale de mes partenaires.	But : atteindre le TOP et revenir sans tomber.
Consignes : je touche la dégaine lorsqu'elle est entre « tête et bassin ». L'assureur avale le mou en montée, et assure type descente lors de la « descente ».	Consigne : je dois saisir la prise d'arrivée (TOP) puis reprendre des infos en dessous pour la descente. Le pareur se tient 1m derrière le grimpeur (et non dessous). L'observateur regarde si le grimpeur respecte ce qu'il a dit, ou les éventuels changements, puis échange avec le grimpeur après).
C.de R : voie terminée (cotes 3A à 4B) et $\frac{3}{4}$ voie (cote > 4C)	C.de R : Top et redescente sans chute
Contenus d'enseignement, d'apprentissage : <ul style="list-style-type: none"> - visualiser les premiers pas (« mouv ») avant de se lancer. - Décoller buste du mur (bras tendus) pour prendre des infos au dessus (grimpe) ou en dessous en descente - Répéter le mouvement de grimpe (pas) dans le sens inverse en descente - Utiliser la PME régulièrement (info + récup) 	Contenus d'enseignement, d'apprentissage : <p style="text-align: center;">Idem pour le grimpeur</p> <p>Pour le pareur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se tenir 1m derrière le grimpeur ; - Intervenir si chute, en saisissant le baudrier par les hanches et accompagner au sol ; <p>Pour l'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mémoriser les pas annoncés du grimpeur - Repérer les modifications de pas - Exposer oralement le respect ou non de l'itinéraire prévu au grimpeur - Eventuellement proposer un autre passage possible sur cet itinéraire.
Indicateurs de maîtrise, qualitatif, révélateur d'un comportement prometteur de l'élève : Peu de phases d'attente, de blocage, crispation. Voie enchainée, avec des changements de rythme (vite dans les pas difficiles).	Indicateurs de maîtrise, qualitatif, révélateur d'un comportement prometteur de l'élève : Des PME apparaissent, observation du mur en bas de voie, peu de chute. Echanges dans la cordée.

“Le lézard” → “l’araignée”

1/se déplacer en toute sécurité :

La manœuvre d’assurage est acquise et affinée. A ce niveau les élèves savent s’engager en sécurité et ont automatisé les opérations de vérification de la chaîne d’assurage, **sauf pour les novices qui n’ont pas vécu l’APSA en collège !!**

2/ adapter son déplacement :

Cherche à s’engager dans des voies de niveau plus difficile, sur des supports plus compliqués : verticales adhérence, dévers, toits...= passer des difficultés en mouvement : une zone de plusieurs pas, une zone surplombante et aller ou revenir sur des positions de repos- refuge
Peut utiliser longuement une prise, améliorer, modifier son utilisation initiale

3/Lire et prévoir :

Lire : cherche à apprendre à voir plus loin pour prévoir
Prévoir : commence à aborder la voie et ses difficultés avec une solution prévue, une intention préalable (peu précis)

Vers une séquence
d’apprentissage
en Niveau 3



1/ Ne sait pas se déplacer en s’économisant :

→ Saisir et utiliser les prises mains ou pieds dans le sens adapté.

2/ Difficultés pour **coordonner des actions différentes**. (poussée/ traction/ opposition)

3/ **Pas de variation dans les attitudes** d’équilibration et de progression. (absence de PME, rythme uniforme)

INTERPRÉTATION des CONDUITES adaptatives des élèves , des DIFFICULTÉS, des problèmes, des obstacles

Axes de travail : Ce qui ferait la différence avec le cycle 4, **c'est le niveau de difficulté minimal des voies exigé**. Sinon on comprend que l'on va approfondir, parfaire ce qui a déjà été appris avant. **Donc parti pris** : parfaire la motricité de grimpeur, et pourquoi pas si les élèves ont un « vrai » niveau 2 (cycle 4), ***s'initier à la grimpe en tête selon les 2 principes de simulation et progressivité.***

Se centrer sur le ***perfectionnement de la motricité du grimpeur*** : se déplacer en combinant équilibres statiques et équilibres dynamiques dans des voies de niveaux plus difficiles. (5+, 6, et plus)

COMPÉTENCE ATTENDUE du N3 DU PARCOURS DE FORMATION déclinée en 3 dimensions, elles-mêmes déclinées
en Contenus d'Enseignement, d'apprentissage à construire par la situation :

Dimensions motrice ou/et méthodologique: CAPACITÉS	CONNAISSANCES	Dimension sociale : ATTITUDES (pôle élève)
<ul style="list-style-type: none"> - S'équiper, s'encorder sans hésitations ; - Adopter une posture efficace et relâchée lors de la descente et faire descendre le grimpeur à vitesse régulière et contrôlée. - Assurer en moulinette (A, B, C, D), se placer à distance optimale de la voie. - Répartir son effort et la vitesse de sa progression en fonction des caractéristiques de la voie pour la réussir ; - anticiper son itinéraire - Identifier le niveau de voie accessible en fonction de ses ressources et repérer les passages difficiles. <p>Parti pris :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mousquetonner main droite ou main gauche dans des positions équilibrées, en respectant la hauteur de mousquetonnage (entre bassin et tête) et en utilisant plusieurs techniques possibles. 	<ul style="list-style-type: none"> - vocabulaire adapté (mou, sec, prêt...) - connaissance sécuritaire du matériel (baudrier...) - Gestes d'assurage moulinette (ABCD) - principes d'efficacité (poussée prioritaire des jambes, PME, accélération dans les pas difficiles...) - les cotations et son propre niveau de grimpe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification mutuelle de la cordée : baudrier, noeud, chaîne d'assurage. - Reconnaître les indices qui annoncent une chute. - Pour l'assureur, anticiper et éprouver la chute du grimpeur. <p>Grimpeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se rééquilibrer et se protéger par les pieds et les mains lors d'une chute. - S'engager en sachant que la chute est possible mais limitée et sécurisée. - Accepter de grimper avec tout assureur reconnu compétent. - Persévérer dans la difficulté jusqu'à la chute.

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT / DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT pour mettre en œuvre les Composantes Méthodologiques dominantes choisies de façon prioritaire (pôle enseignant) :

Proposition milieu de cycle lors d'un travail sur la priorisation des jambes:

Niveau 1 : **Observateur** (qui peut être le contre-assureur), dans sa cordée, relève le nombre de prises mains utilisées sur 1 voie et l'indique ensuite au grimpeur. (mise en place d'un répertoire des records en nb de prises mains par voie → défi)

Niveau 2 : **observateur/aide** qui après avoir compté le nombre de prises mains, aide et propose 1 autre itinéraire sur le premier 1/3 de voie (0 à 3m) pour minimiser le nombre de mains (= meilleure utilisation des membres inférieurs, déplier les jambes avt de monter les mains !) sur un 2^{ème} essai. Ex : main G ici, pied D là...

Utilisation de la vidéo (tablette) pour justifier, étayer sa proposition. (« pousser complètement jambe gauche pour que main droite prenne la prise rouge... car ta jambe reste fléchie... ») en dessinant sur l'image avec l'application « coach my video ».

Forme de travail et groupement à renouveler régulièrement dans le cycle → crée des échanges, des interrogations chez l'élève

Pour une séquence d'apprentissage du Niveau 3 du Parcours de Formation

SITUATION CLE	EXERCICE CORRESPONDANT
<p>THEME: Prioriser la poussée des membres inférieurs</p>	<p>THEME : passer la traction des bras au 2d plan</p>
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Variables : + : +/- : jouer la cotation, et la longueur des menottes.</p> </div> </div>	<p>Variables : + ou - : +: idem avec menottes -: rajouter 1 ou 2 prises joker</p>
<p>Description : Par 3, grimpeur, assureur, observateur, monter 2 fois la même voie en moulinette avec un mouchard : Le grimpeur a les mains liées par des menottes sur le 2^{ème} passage.</p> <p>L'observateur relève le nb de « prises mains » utilisées sur chaque passage à l'aide d'une fiche. (appui vidéo possible sur tablette, idem N2)</p> <p>Inverser les rôles.</p> <p>Charge de travail-Temps de récupération : à réaliser sur 2 voies différentes, ce qui fait 4 montées chacun. 3 à 4' de récup entre les 2 passages, le tps de voir sa vidéo.</p>	<p>Description : En travail type bloc (en salle de bloc, ou pieds à moins de 2m sur voie) : par 2 aller toucher une prise entourée (entre 2 et 3m) en suivant les prises marquées à la craie (MG, PG...). Le circuit doit induire une poussée jambe avant de pouvoir saisir la 2^e main ! Prévoir 2 à 3 ateliers.</p> <p>Charge de travail-Temps de récupération : à répéter à tour de rôle avec sa cordée : 8 à 10 passages par atelier.</p>
<p>Forme de groupement : par 3, de niveaux différents</p>	<p>Forme de groupement : niveaux proches</p>
<p>Début : attaque 1ère prise du mur</p>	<p>Début : attaque 1ère prise du mur</p>
<p>Fin : le grimpeur touche la dernière prise la voie.</p>	<p>Fin : pose du pied au sol après avoir désescaladé.</p>

<p>But : terminer la voie malgré la restriction gestuelle des menottes et comparer le nb de prises mains.</p>	<p>But : aller toucher la cible</p>
<p>Consignes : Déclencher la poussée des jambes avant la traction du ou des bras.</p>	<p>Consignes : Déclencher la poussée des jambes avant la traction du ou des bras.</p>
<p>C.de R : Voie terminée avec mouchard en place Nb prises mains avec menottes ≤ sans menottes</p>	<p>C.de R : réussir 8 voies sur 10 sans passer utiliser de prises non entourées.</p>
<p>Evolution possible : Idem sans menottes, avec 1 main sur la tête ou ds le dos avant chaque poussée jambe et droit de la poser sur 1 prise une fois la poussée achevée.</p>	<p>Evolution possible : idem avec 1 prise en moins de son choix. (main ou pied).</p>
<p>Contenus d'enseignement : <i>Grimpeur :</i> → se mettre de profil / la paroi → placement du bassin (crête iliaque « contre » le mur) → utilisation des PME → pousser sur sa/ses jambes pour ensuite monter son/ses bras.</p> <p><i>Observateur :</i> → compter nb prises mains → proposer la ou les prises mains à gagner avant le 2^e passage. (appui vidéo) Ex : 1 prise saisie en demi-poussée jambe.</p>	<p>Contenus d'enseignement : <i>Grimpeur :</i> → se mettre de profil / la paroi → placement du bassin (crête iliaque « contre » le mur) et au dessus du pied de poussée. → utilisation des PME → pousser sur sa/ses jambes pour ensuite monter son/ses bras.</p> <p><i>Assureur :</i> → rester proche du mur et accompagner le grimpeur au sol en cas de chute en le saisissant par les hanches.</p>
<p>Indicateur de maîtrise : Passages de profils apparaissent souvent. Voies terminées sans se plaindre de bras tétanisés Poussées jambes avec 1 main dans le vide.</p>	<p>Indicateur de maîtrise : Peu de chutes Appuis pieds au moins à hauteur du genou opposé.</p>

“L’araignée” → “l’araignée ++”

1/se déplacer en toute sécurité :

S’adapter à la nouvelle manœuvre d’assurage en tête. Assurer une chute en tête
Acquérir aisance, automatisme et économie dans le mousquetonnage.

2/ adapter son déplacement :

S’engager en tête,, surmonter sa peur de la chute
Ralentir dans les zones faciles, exploiter les points de repos
Utiliser des trajets plus complexes avec des petites traversées, des retours en arrière

3/Lire et prévoir :

S’informer à partir d’un point de repos pour choisir la suite de l’itinéraire, viser le point de mousquetonnage suivant.

**Vers une séquence
d’apprentissage
en Niveau 4**



1/ Difficultés pour se déplacer en s’économisant : Saisir et utiliser les prises mains ou pieds dans le sens adapté.

2/ Difficultés à coordonner des actions différentes.

3/ Peu ou pas de variation dans les attitudes d’équilibration et de progression.

4/ difficultés à Intégrer le mousquetonnage dans sa motricité.

5/ Beaucoup de mal à s’engager dans une prise de risque affective (chute) d’une dégainé à l’autre.

INTERPRÉTATION des CONDUITES adaptatives des élèves , des DIFFICULTÉS, des problèmes, des obstacles

Au regard de ces constats, les axes de travail seront les suivants :

Pouvoir agir et *s'engager en sécurité en tête*, en mobilisant les principes de simulation et de progressivité avant de pouvoir partir conquérir des *voies variées en volumes et en trajets*. Chercher à s'engager en tête dans le *même niveau de voies* qu'en moulinette.

COMPÉTENCE ATTENDUE du N4 DU PARCOURS DE FORMATION déclinée en 3 dimensions, elles-mêmes
déclinées en Contenus d'Enseignement, d'apprentissage à construire par la situation :

Dimension motrice ou/et méthodologique: CAPACITÉS	CONNAISSANCES	Dimension sociale : ATTITUDES (pôle élève)
<p>- En situation de double corde (moulinette et tête), assurer en moulinette avec une corde non tendue.</p> <p>- Assurer en étant mobile (avancer-mou, reculer-sec) et en se plaçant au mieux pour être au service du grimpeur.</p> <p>- S'adapter à l'espacement des prises et varier ses formes de mouvement (progresser en placement ou de façon dynamique).</p> <p>- Utiliser des positions de moindre effort (PME) et des attitudes de relâchement (« délayage ») pour s'économiser dans sa progression.</p> <p>- Aller vite dans les passages difficiles et évoluer avec fluidité et relâchement dans les passages plus faciles.</p> <p><u>Affiner sa motricité spécifique</u></p> <p>- Diversifier les directions des forces (tracter, pousser, s'opposer, bloquer) amenant des positions de profil ou désaxées mais équilibrées (chandelle, drapeau, « lolotte »...).</p> <p>- Mettre de la pression sur les prises, progresser par la poussée des jambes dans des directions différentes.</p> <p>- Mousquetonner main droite ou main gauche dans des positions équilibrées, en respectant la hauteur de mousquetonnage (entre bassin et tête) et en utilisant plusieurs techniques possibles.</p> <p>De l'assureur :</p>	<p><u>Affinement du vocabulaire relatif :</u></p> <p>- à la spécificité de la grimpe en tête : mousquetonner, yo-yo, vrille, dégaine....</p> <p><u>Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :</u> privilégier en phase statique les bras tendus, le bassin collé, épaules décollées, transfert de poids au dessus de l'appui pour pousser...</p> <p><u>Conditions d'une pratique collective en sécurité :</u> indices permettant d'anticiper la chute d'un grimpeur (tremblements, mousquetonnage en situation de déséquilibre ou en limite d'allongement...)</p> <p><u>Les conditions d'une pratique en sécurité :</u></p> <p>- Principes de grimpe en tête (spécificité du mousquetonnage).</p> <p>- Principes de la chaîne d'assurage d'un grimpeur en tête.</p> <p><u>Règles de Sécurité active :</u> PME lors d'une grimpe en tête (mousquetonnage).</p>	<p>Conserver une vigilance malgré l'acquisition d'un début d'automatismes sécuritaires..</p> <p>Mettre un grimpeur (son équipier) en confiance.</p> <p>Vérification mutuelle et spontanée.</p> <p>Accepter la perspective du vol.</p> <p>Oser s'engager dans des mouvements dynamiques.</p> <p>Échanger ses expériences et discuter de l'itinéraire adéquat (cheminement, nombre de dégaines, relais...).</p> <p>Adopter et faire respecter une attitude de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE)</p>

Contrôler et corriger les erreurs possibles du grimpeur (vrille, corde sur la jambe).

Aider le grimpeur dans ses choix en cas de blocage.

Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire

- Préparer le matériel nécessaire pour l'ascension (longe, etc.).
- Repérer les difficultés pour anticiper les choix de prises et les moments d'efforts soutenus.

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT / DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT pour mettre en œuvre les Composantes Méthodologiques dominantes choisies de façon prioritaire (pôle enseignant) :

Proposition milieu de cycle :

Niveau 1 : **Observateur** (qui peut être l'assureur), valide les mousquetonnages à chaque dégainé d'un grimpeur.

Niveau 2 : **observateur/coach**, propose en bas de voie avec le grimpeur, une PME possible (bonne prise main) pour chaque mousquetonnage, puis communique ensuite pour l'aider à la réaliser.

Pour une séquence d'apprentissage du Niveau 4 du Parcours de Formation

SITUATION CLE		EXERCICE CORRESPONDANT	
THEME: Optimiser le mousquetonnage en tête		THEME Mousquetonnage (+ parade)	
	<p>+/- : jouer sur la cotation de la voie</p> <p>3B à 6A</p>		<p>Variables :</p> <p>+ : changer le sens de traversée</p> <p>- : revoir les 2 techniques crochet et pistolet au sol, avec dégaine à hauteur d'épaule.</p>
<p>Description :</p> <p>1/Grimper une voie de son niveau en « mouli –tête » (2 cordes et 2 assureurs), et se positionner en PME à chaque dégaine. Les 2 assureurs valident les mousquetonnages. Permet de repérer et travailler les pas difficiles de la voie.</p> <p>2/refaire la voie en tête. Attention les 2 premières dégaines sont pré-mousquetonnées.</p> <p>Charge de travail-Temps de récupération : enchaîner les 2 ascensions (3 à 4' de récup), inverser les rôles. A réaliser sur 2 voies différentes (4 ascensions au total).</p>		<p>Description : 1/Par 2 : un grimpeur en traversée horizontale et légèrement oblique (sans dépasser les 3.10m) sur l'enchaînement de 3 dégaines, un assureur au sol qui suit la progression et assure la chute éventuelle. Avec un bout de corde.</p> <p>2/Ou idem avec assurage tête complet</p> <p>Charge de travail-Temps de récupération : répéter 3x l'exercice sur 3 blocs différents (repos = tps d'assurage du partenaire)</p>	
Forme de groupement: par 3 (grimpeur, assureur tête, assureur moulinette)		Forme de groupement : par 2, peu importe le niveau	
Début : 1ère ascension en mouli-tête		ébut : attaque 1ère dégaine.	
Fin : dernière ascension en tête		Fin : dernière dégaine mousquetonnée	
But : monter une voie entière en tête avec un mousquetonnage sûr.		But : mousquetonner dans le bon sens	

<p>Consignes : progresser doucement et mousquetonner en étant équilibré, positionné en PME tant que possible. surveiller la progression du grimpeur</p> <p>→ observer son mousquetonnage, vérifier la conformité du passage de la corde</p>	<p>Consignes : je me déplace horizontalement et mousquetonne les dégaines au fur et à mesure. Assureur : suit le grimpeur, valide les mousquetonnages et anticipe la chute éventuelle.</p>
<p>C.de R : Niv1 : voie terminée sans erreur de mousquetonnage Niv2 : idem en moins de 3'. (adapter le tps selon la difficulté de la voie)</p>	<p>C.de R : Mousquetonnages réussis. (bon sens de corde)</p>
<p>Evolution possible : Prévoir les PME</p>	<p>Evolution possible : simul- tête sur une ½ voie (2 dégaines), hauteur limitée pour réduire l'affectif.</p>
<p>Contenus d'enseignement : → technique pistolet (doigt du mousqueton à droite): bloquer latéralement le mousqueton avec le pouce et pousser la corde dans le doigt du M avec index et majeur</p> <p>→ Technique crochet (doigt du mousqueton à gauche) : tirer avec majeur sur le mousqueton vers le bas et pousser le brin contre le doigt du mousqueton avec pouce</p> <p>→ utiliser une bonne prise main et de bonnes poses de pied pour mousquetonner en étant en équilibre statique : PME, bras tendu buste éloigné.</p> <p>→ savoir utiliser la technique de mousquetonnage adaptée (observer le sens d'ouverture de dégaine)</p> <p>→ se relâcher avant de repartir ;</p> <p>→ viser le prochain point de mousquetonnage ;</p> <p>→ Renseigner l'assureur sur les signes précurseurs de la chute</p> <p>Assureur :</p> <p>→ observer le mousquetonnage, vérifier la conformité du passage de la corde</p> <p>→ Renseigner le grimpeur sur les PME pour mousquetonner de façon confortable ;</p> <p>→ Rassurer, encourager le grimpeur ;</p>	<p>Contenus d'enseignement : 1/→<i>assureur: accompagne l'éventuelle chute en saisissant par les hanches et en accompagnant au sol.</i></p> <p>2/→ parer manuellement le grimpeur, corde en main, jusqu'au 1^{er} point</p> <p>→ donner du mou (3 tps) progressivement puis rapidement au moment où le grimpeur va mousquetonner :</p> <p>Position départ : MG sur brin G au dessus du panier et main D sur corde de vie à la hanche</p> <p>1) MG tire vers le haut et MD accompagne jusqu'au panier (corde vie tjs orientée vers la hanche)</p> <p>2) MG glisse le long du brin G et se replace au dessus du panier</p> <p>3) MD glisse le long de la corde de vie et se replace à la hanche.</p> <p>→ reprendre le mou rapidement une fois la corde mousquetonnée (assurage moulinette)</p> <p>→ vérifier le passage de la corde dans le mousqueton</p>
<p>Indicateurs de maîtrise : Niv 2 : Impression de fluidité dans l'ascension. Niv 1 : Ose se lancer en tête...</p>	<p>Indicateurs de maîtrise : Grimpeur ne demande pas de mou. Et mousquetonnages dans le bon sens.</p>

Documents annexes

**LES PRINCIPAUX CRITÈRES D'ÉVALUATION POUR LES 5 NIVEAUX DU CURSUS:
Situation de référence et modalité d'évaluation, compétences validées dans les 3 dimensions**

Niveaux Cursus /Niveaux scolaires	Situation de référence/ d'évaluation support Forme de pratique scolaire	Compétence à valider de dimension motrice...	Compétence à valider de dimension motrice...	Compétence à valider de dimension méthodologique ...	Compétence à valider de dimension sociale...
Séquence d'appr 1 du Cursus Cycle 3	grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau. Assurer un partenaire en toute sécurité	Adopter une motricité et une posture de grimpeur (bassin collé, pointe de pied...)	Valoriser la poussée des membres inférieurs dans un souci d'économie	Observateur ou tuteur sur la mise place sécuritaire du matériel	Accepter de faire confiance à son assureur , et oser se lancer en moulinette
Séquence d'appr 2 du Cursus Cycle 4 et N3 du Cursus	grimper, en moulinette et enchaîner deux voies différentes proches à son meilleur niveau. Assurer un partenaire en toute sécurité.	Valoriser la poussée des membres inférieurs dans un souci d'économie	Savoir utiliser les PME	Observateur ou tuteur sur validation du permis d'assurer	Confiance en l'assureur, et aider le grimpeur à trouver les zones de repos
Niveau 4 du Cursus	Grimper en moulinette ou en simulation de tête une à deux voies de son meilleur niveau. Assurer un partenaire en toute sécurité, et l'accompagner (aider) dans son itinéraire	Savoir utiliser les PME et des oppositions simples (équilibres)	Savoir mousquetonner/ « cliper »	Observer un critère de grimpe et le commenter à son grimpeur	Oser faire des propositions argumentées au grimpeur (appui vidéo)
Niveau 5 du Cursus	Grimper une voie en tête de son meilleur niveau. Assurer en tête en toute sécurité, et accompagner son grimpeur oralement pour l'aider dans son itinéraire.	Savoir mousquetonner	Optimiser la poussée complète du pied avant de poser sa 2de main.	Observer puis aider, par des échanges post-efforts, son grimpeur dans le choix de l'itinéraire.	oser se lancer en tête

FICHE SYNTHETIQUE SUR LES SITUATIONS D'ENSEIGNEMENT clefs/D'APPRENTISSAGE envisagées sur chaque niveau

Niveaux du cursus	Situations		
1	Apprentissage assurage moulinette en simulation au sol avec partenaire qui avance.	Grimper en cherchant réduire le nb de prises utilisées.	Grimper en utilisant au moins une zone de repos.
2	Grimper avec cordelette + mousqueton (ou longe) suspendue au pontet.	Grimper en utilisant 2 zones de repos en PME	Grimper avec des menottes
3	Grimper avec des menottes.	Grimper avec une main haute et l'autre dans le dos. Je peux poser ma 2 ^e main (au dessus de la 1 ^{ère}) quand ma poussée jambe est terminée. La 1 ^{ère} main passe alors dans le dos à son tour...	Grimper en simul-tête / apprentissage du mousquetonnage
4	Grimper en simul-tête / apprentissage du mousquetonnage	Assurage tête : simul sur bas de voie en traversant 3 voies horizontalement.	+ toutes les situations vues en N3
5			

Principaux types de prises en escalade

Bac ou bacquet

Prise large et profonde facile à tenir.



Bossette

Petit aplat en forme de bosse pour les pieds que le grimpeur place en adhérence ou en carre interne ou externe.

C'est l'équivalent du (a)plat des mains, pour les pieds.



Boule

Des prises en forme de boule ; souvent très confortables pour les pieds et qui permettent un bon repos.

Moins facile à appréhender pour les petites mains.



Cannelure

A l'inverse des colonnes, les cannelures sont creusées dans le rocher (en dalle) par l'écoulement de l'eau.

Elles se prennent soit en verticale, soit en opposition, les mains à plat ou en pince.



Colonne ou colonnette

Formation du calcaire en dévers, réalisée par l'écoulement de l'eau.

Le grimpeur prend cette prise en pince.



Goutte d'eau

Petite prise formée par l'érosion du rocher que les grimpeurs prennent avec 1 ou 2 doigts suivant la taille de la prise.



Fissure

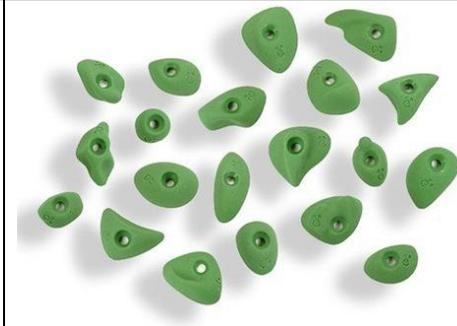
Dans les fissures, la pointe de pied, le pied ou la jambe y sont coincés.



Graton / cachou

Prise de pied en saillie sur le rocher de très petite taille.

Le grimpeur peut poser son pied de différentes façons (carre interne, carre externe) suivant la position dans laquelle il veut progresser (de face, de côté,...).



Inversé ou inver'

Prise dirigée vers le bas que le grimpeur prend poignet tourné vers le haut. Il incite soit des mouvements en care externe, soit des mouvements d'opposition entre les mains et les pieds.



Les arquées

Les arquées sont un type de prise particulièrement difficiles à saisir. Elles sont petites, demandent une grande force, et une bonne technique.



Oreille

Prise en arc de cercle.



Pincette

Prise que l'on pince ;



Plat ou l'aplat

Prise horizontale et plate que le grimpeur saisit main ouverte avec les doigts tendus pour faire jouer adhérence de la peau.

Cette prise est difficile à tenir en dévers.



Réglette

Petite prise horizontale que les grimpeurs "arquent" avec la première phalange des doigts. On distingue généralement les tailles de réglettes : jusqu'à 5 mm, on parle de micro-réglettes ; entre 5 mm et 2 cm, c'est la réglette classique ; au-delà, on peut parler de strate.



Trou

Prise dans laquelle le grimpeur rentre les doigts.

Elle peut être plus ou moins large.

Si le grimpeur n'a la place que pour un doigt, on l'appelle mono-doigt (ou mono) ; si le grimpeur peut mettre deux doigts, il s'agit d'un bi-doigt (ou bi).

Si le grimpeur peut entrer tous ses doigts, il s'agit d'un plat ou d'un bac.



Verticale

Prise, généralement une réglette, en position verticale que le grimpeur prend généralement soit en carre externe, soit en épaule.



Poignées

Comme leur nom l'indique, ces prises sont faciles à empoigner et ne nécessitent pas de technique particulière, comme les gros bacs.



Types de voies

Volumes



Voie inclinée



dièdres



Voie en dévers

