

CP 2 : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains	ESCALADE	Niveau de compétence attendu : 3 Classe de première
<b>Compétence attendue :</b> <b>Conduire son déplacement en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 6. Choix pour les 1ières de proposer une grimpe en moulinette pour préparer le niveau 4.</b>  <b>Assurer sa sécurité et celle d'autrui</b>	<b>CMS visées:</b>	<b>Ce qui se traduit par</b>
	<input type="checkbox"/> CMS1  <input type="checkbox"/> CMS2	CMS1 : <b>S'INVESTIR DANS CHAQUE APSA</b> DE FACON PLUS AUTONOME 1-CONNAISSANCE DE SOI ET DE SES LIMITES. 2- FOURNIR LES EFFORTS NECESSAIRES POUR PROGRESSER (COMPORTEMENT POSITIF) CMS2 : <b>PARTICIPATION AU FONCTIONNEMENT COLLECTIF</b> 1-GESTION DU MATERIEL 2.ASSURER, PARER, CONSEILLER, OBSERVER . 3- COMPORTEMENT DE PLUS EN PLUS AUTONOME

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Connaissance du vocabulaire propre -au matériel -à la communication grimpeur/assureur</p> <p>Connaissance des principes de sécurité :</p> <p>-pour l'assurage en bloc (à l'échauffement, attitude pré-active mains décalées hanche épaule) -pour l'assurage en moulinette (4 temps) -vigilance+++ pour le couple grimpeur/assureur -vérification du matériel avant de grimper</p> <p>Connaissance des niveaux de cotation sur une SAE -qualité et quantité de prises sur la voie</p> <p>Connaissance de son niveau de pratique -fluidité de progression -état de fatigue en sortie de voie</p>	<p><b>AVANT DE GRIMPER</b></p> <p>Acquérir une routine d'échauffement Savoir s'équiper et s'encorder Vérifier l'équipement de son équipier Identifier le niveau de voie accessible à ses ressources que l'on veut tenter</p> <p><b>PENDANT LA GRIMPE</b></p> <p><b>LE GRIMPEUR</b> Se confronter à l'utilisation d'une variété de prises (verticales, crochetantes, inversées, ...) et utiliser la bonne préhension Privilégier l'action des jambes et non des bras Pose précise et délicate des pieds sur l'avant Placement du bassin au-dessus de l'appui pour le charger Posture efficace et relâchée dans la descente. Bien se placer en cas de chute (repousser du mur membres fléchis)</p> <p><b>L'ASSUREUR</b> Se placer à bonne distance du mur Assurer en moulinette à 4 temps Faire descendre le grimpeur à vitesse régulière et contrôlée Possibilité d'un contre assurage si nécessaire Anticiper et /ou réagir en cas de chute, vigilance+++</p>	<p><b>EMOTIONNEL</b></p> <p>Développer une confiance dans le matériel et l'assureur Maîtriser sa peur du vide et ses réactions dans des situations d'inconfort S'engager en sachant que la chute est possible, accepter la chute Persévérer malgré la difficulté</p> <p><b>SECURITE</b></p> <p>Adopter une attitude responsable et sécuritaire</p> <p><b>INVESTISSEMENT</b></p> <p>Tout au long de la séance Concentration++ en tant qu'assureur Participation à la gestion du matériel</p>

## ESCALADE

**CP 2 : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains**

**Niveau de compétence attendu : 3  
Classe de première**

<b>CMS visées:</b>	<b>COMPETENCES visées</b>	<b>Non acquis</b>	<b>Acquis</b>
<input type="checkbox"/> <b>CMS1</b>  <b>S'investir dans chaque APSA</b> <b>De façon plus autonome</b>	<b>Connaissance de soi et de ses limites</b> / 1 pt	<b>Subit l'activité</b> <b>Pas de prise de conscience de ses besoins</b> <b>Connaissance approximative de son niveau</b>	<b>Repère ses difficultés</b> <b>Evalue ses besoins en vue de progresser</b> <b>Connaît son niveau et sa marge de progression</b>
	<b>Investissement pour progresser</b> / 2 pt	<b>Monte au maximum 2 voies par séance</b> <b>En cas d'échec, peu de répétitions</b>	<b>3 / 4 voies régulières par séance</b> <b>En cas d'échec, persévère, et cherche au fil des séances, à surmonter les difficultés et progresser</b>
	<b>Gestion du matériel</b> / 1 pt	<b>Rangement aléatoire</b> <b>Se fait prier pour le rangement</b> <b>Ne range pas bien, ni son matériel personnel, ni le matériel collectif-tapis, cordes-</b>	<b>Participe de manière spontanée et régulière au rangement du matériel</b> <b>Bon lovage des cordes</b>
<input type="checkbox"/> <b>CMS2</b> <b>Participation au fonctionnement collectif</b>	<b>Assurer</b> <b>Parer</b> <b>Observer</b> <b>Conseiller</b> / 1 pt	<b>N'accepte de se faire assurer que par un élève</b> <b>Observation aléatoire</b> <b>Ne prend pas son rôle de conseil au sérieux</b>	<b>Fonctionnement harmonieux avec plusieurs doublettes</b> <b>Peut assurer ou se faire assurer quelque soit l'élève</b> <b>Observation pertinente</b> <b>Conseille, encourage souvent ses camarades</b>

CP 2 : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains	ESCALADE	Niveau de compétence attendu : 4 Classe de Terminale
<b>Compétence attendue :</b>  <b>Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6.</b>  <b>Assurer sa sécurité et celle d'autrui</b>	<b>CMS visées:</b>	Ce qui se traduit par
	<input type="checkbox"/> CMS1 <input type="checkbox"/> CMS2 <input type="checkbox"/> CMS3	<b>CMS1 &amp; CMS3 : S'INVESTIR dans chaque APSA pour construire un PROJET individuel adapté</b> 1. Echauffement et récupération autonomes et adaptés ; 2. Investissement dans la construction d'un projet personnel. <b>CMS2 : Participation au fonctionnement collectif de façon autonome</b> 1. Gestion du matériel. 2. Tenue des différents rôles sociaux. 3. Comportement autonome et responsable

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Connaissance du vocabulaire propre à l'assurage en tête (dégaine, yoyo, mousqueton...)</p> <p>Connaissance des principes d'efficacité : privilégier en phase statique les bras tendus, bassin collé, épaules décollées, transfert...</p> <p>Connaissance des principes de sécurité en tête pour le grimpeur et l'assureur en situation de grimpe, et en cas de chute (connaissance des indices permettant d'anticiper la chute, tremblements, blocage, déséquilibre pendant le mousquetonnage,...)</p> <p>Savoir situer son niveau et celui d'un camarade par rapport au niveau des voies</p>	<p><b>AVANT DE GRIMPER</b></p> <p>Acquérir une routine d'échauffement global et spécifique            Repérer les difficultés et prévoir les passages difficiles            S'équiper en toute sécurité, prévoir le matériel (vérification)            Choisir des voies adaptées à ses ressources</p> <p><b>PENDANT LA GRIMPE</b></p> <p><b>LE GRIMPEUR</b>            Tenir et soutenir l'effort de façon optimale dans l'enchaînement de plusieurs voies            S'adapter à chaque voie en choisissant les mouvements adaptés à celle-ci            Gérer son effort en utilisant des positions de moindre effort pendant le mousquetonnage, et des attitudes de relâchement (délayage)            Mousquetonner main droite, main gauche, en position équilibrée            Placements des pieds diversifiés et précis, utilisation maximale de la poussée des jambes</p> <p><b>L'ASSUREUR</b>            Assure en tête en toute sécurité en étant mobile (avancer/mou, reculer/sec)            Bonne coordination de l'assureur avec la progression du grimpeur            Efficacité dans le blocage de la chute</p>	<p><b>SOI ET LES AUTRES</b></p> <p>Accepter la perspective du vol, s'engager alors que l'on est en difficulté            Avoir confiance dans son assureur            Persévérer malgré la fatigue ou la difficulté            Rassurer, conseiller le grimpeur, l'encourager            Avoir un feed-back avec un camarade pour analyser sa prestation, en vue de l'améliorer            Développer une vigilance+++ /soi et ses camarades            Investissement pour progresser, ne pas baisser les bras devant un échec</p>

## ESCALADE : CMS

**CP 2 : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains**

**Niveau de compétence attendu : 4**  
**Classe de terminale**

CMS visées:	COMPETENCES visées	Non acquis	Acquis
<b>CMS1 &amp; CMS3 :</b> S'INVESTIR dans chaque APSA pour construire un PROJET individuel adapté	Echauffement autonome et adapté / 1 pt	Ne sait pas s'échauffer seul, ou s'échauffe mal (de manière incomplète, trop vite, etc...)	Echauffement autonome complet (peut justifier ses mouvements)
	Investissement dans la construction d'un projet personnel. / 1 pt	A du mal à situer son niveau, d'où un projet peu adapté, trop ambitieux ou trop facile Ne se donne pas les moyens pour progresser (assiduité aléatoire, peu d'investissement, de persévérance pendant le cycle)	A partir de ses ressources, lucidité dans le projet du niveau de voie à atteindre, choix de voies adaptées et efforts répétés pour mener à bien le projet tout au long du cycle
<b>CMS2 :</b> Participation au fonctionnement collectif de façon autonome	Gestion du matériel / 1 pt	Se fait prier pour ranger le matériel Rangement non satisfaisant (cordes, chaussons...)	Le rangement devient naturel et automatique au fil du cycle Bon lovage des cordes, bon rangement du matériel autre
	Tenue des différents rôles sociaux / 1 pt	N'accepte pas de changer aisément de doublette Peu investi dans le rôle de conseiller, Peu d'échanges constructifs avec le groupe	Peut assurer et être assuré par plusieurs élèves sans problème S'investit en conseiller, encourageant ses camarades Echanges constructifs pour s'améliorer ou faire progresser ses partenaires
	Comportement autonome et responsable / 1pt	La vigilance n'est pas toujours soutenue Doit souvent être repris à l'ordre A besoin d'être souvent sollicité pour s'investir	Réalise exercices et situations sérieusement, peut travailler seul, sollicite une aide extérieure lorsqu'il est en difficulté, Vigilance +++ N'hésite pas à faire des suggestions opportunes