

Activités Physiques de Pleine Nature

ESCALADE

VTT

ORIENTATION

KAYAK

Pour chacune de ces quatre activités

- . Définition de 3 niveaux de compétences**
- . Propositions de Situations d' Apprentissages permettant d'atteindre chacun de ces niveaux**

DOCUMENT GROUPE EPS : Circonscription d' ARLES

ESCALADE

avec matériel ...
... et casque

NIVEAU 1 : **Compétences de l'élève**

- . **S'équiper seul (cuissard ou harnais / encordement / casque)**
- . **Grimper en tête une voie « facile » (inclinée et peu aérienne) et se sentir en sécurité en position « moulinette »**
- . **Grimper d'autres voies « faciles »**
- . **« Mousquetonner » la corde dans le bon sens**
- . **Assurer correctement**
- . **Parer son partenaire jusqu'au point d'assurance**
- . **Faire redescendre son partenaire en moulinette**
- . **Communiquer clairement avec son partenaire**
- . **Ranger correctement le matériel**

ESCALADE NIVEAU 1 : Situations

- S1 :** **A l'école Comment s'équiper (cuissard / encordement)**
Vocabulaire spécifique
- S2** **Grimper en moulinette assuré par un adulte**
Accepter la position de redescente en hauteur intermédiaire
Accepter la position de redescente en haut de la voie
- S3** **Comment assurer et contre assurer un grimpeur en moulinette**
Par cordée de 3, être à tour de rôle « grimpeur, assureur, contre assureur »
- S4** **Grimper en tête avec en plus une assurance en moulinette**
Les 2 premières dégaines étant déjà placées, le grimpeur place
correctement le troisième point et redescend.
Un élève assure « en tête », un autre en « moulinette »
- S5** **idem S4 sans l'assurance « moulinette »**
- S6** **idem S5 en enchaînant : Le grimpeur A place le troisième point et**
redescend, le grimpeur B place le quatrième et redescend, le
grimpeur C le cinquième et redescend et ainsi de suite ...
- S7** **idem S6 mais aucune dégainé n'est en place.**
Parade du grimpeur jusqu'au premier point.

Par cordée de 3, construire une voie avec 3 dégaines .

Dispositif : A tour de rôle , chaque élève est grimpeur, assureur, contre assureur .

. Le premier grimpeur pose 2 dégaines et descend .

. Le deuxième grimpeur pose la troisième dégaine, récupère la dégaine la plus basse en descendant et la donne au troisième .

. Le troisième grimpeur pose à son tour sa dégaine, récupère en descendant la dégaine la plus basse et ainsi de suite ...

Remarques : - Prévoir des ateliers « Lovage » des cordes à la fin des séances ou pendant

- Le matériel est rangé par les élèves.

ESCALADE NIVEAU 2 : Compétences de l'élève

. Grimper « en tête » (voies plus verticales que niveau 1)

- . Se vacher et descendre sur un rappel déjà installé, assuré du bas
- . Choisir son matériel avant de grimper
- . Parer son partenaire jusqu'au premier point d'assurance et l'assurer
- . Informer et conseiller son partenaire
- . Savoir lover une corde

ESCALADE NIVEAU 2 : Situations

S 9 Pendant une / des séance(s) de type S7 / S8, mise en place d'un atelier « relais » au bas de la paroi ... (faible hauteur)

- . Se vacher
- . Se mettre sur un rappel déjà installé et descendre

S 10 Grimper en tête, se vacher et descendre sur un rappel déjà installé assuré du bas

S 11 **EVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 2**

Construire la voie à 3 en anticipant sur le matériel. Arrivé au relais, se vacher, descendre sur un rappel déjà installé assuré du bas en récupérant le matériel .

SECURITE : *L'équipe d'encadrement sera particulièrement vigilante dans la vérification de toutes les manoeuvres effectuées par les élèves, notamment celles réalisées en hauteur (meilleur positionnement possible de l'adulte qui contrôle, verbalisation des élèves ...)*

Remarque: Après chaque séance, rangement du matériel et lovage des cordes par les élèves

ESCALADE NIVEAU 3 : Compétences de l'élève

- . Grimper en tête (voies de plus en plus aériennes)
- . Mettre en place un « relais » et assurer un grimpeur en second
- . Descendre en rappel en auto-assurance après l'avoir installé
- . Informer et conseiller son partenaire
- . Installer seul un atelier « moulinette »

ESCALADE NIVEAU 3 : Situations

- S 12 Petit grimper en tête (hauteur faible)
- . Se vacher
 - . Installer une moulinette et se faire descendre
- S 13 Petit grimper en tête
- . Se vacher
 - . Installer un rappel avec auto-bloquant et descendre
- S 14 Petit grimper en tête
- . Se vacher
 - . faire grimper un second
 - . Installer un rappel et descendre
- S 15 Idem à hauteur plus élevée
- S 16 **EVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 3**
- . Construire une voie à 3
 - . Faire grimper un second
 - . Installer un rappel et descendre, le premier en auto-assurance, le second assuré du bas
 - . Laisser la voie « déséquipée »

VTT

Le port du casque est obligatoire

NIVEAU 1 : Compétences de l'élève

- . Vérifier blocages rapides et freins**
- . Vérifier le réglage selle**
- . Mettre correctement son casque**
- . Adopter une attitude « jokey », une attitude « danseuse »**
- . Choisir son braquet**
- . Réaliser un slalom sur une pente large**
- . Réaliser un petit parcours en forêt « *sans difficultés particulières* » (1) sans descendre de vélo**
- . Se dégager (descendre sans chuter) du VTT dans une forte montée**
- . Rouler à faible allure**

(1) Difficulté particulière : rupture de pente, obstacles types tronc d'arbre, fortes pentes, grande distance...

VTT NIVEAU 2 : Compétences de l'élève

- . Régler la selle**
- . Vérifier le réglage des freins**
- . Gonfler « une roue »**
- . Agir de manière nuancée sur les commandes du dérailleur**
- . Réaliser un parcours en forêt sur des sentiers à « reliefs cassés » (ruptures de pentes)**
- . Franchir un obstacle type « rondin »**
- . Réaliser un slalom sur pente large avec ruptures**
- . Réaliser des parcours à vitesse rapide**

VTT NIVEAU 3 : Compétences de l'élève

- . Régler les freins**
- . Préparer le matériel de réparation**
- . Choisir le braquet « adapté »**

- . Réaliser des trajectoires complexes (courbes rapides, gymkana)
- . Franchir des obstacles type « petit tronc d'arbre »
- . Se dégager de son VTT par l'arrière en descente raide
- . Réaliser des parcours en forêt de plus en plus difficiles : Distance importante, obstacles divers, pentes raides, dénivelés importants ...

VTT NIVEAU 3 : Situations

- S 15 Parcours de plus en plus longs et difficiles
- S 16 Ateliers / Parcours « franchissement » troncs d'arbres
- S 17 Ateliers « mécanique »
- S 18 Ateliers « chute » : se dégager par l'arrière
- S 19 **EVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 3**

Idem Niveau 2 avec des obstacles plus importants, une distance plus grande, des pentes plus raides ...
Circuit d' une durée d'1h 30 à 2h environ.

VTT NIVEAU 1 : Situations

- S 1, S 2, S 3 Petits circuits de « maniabilité », de « slalom », à réaliser dans différentes positions (assis sur la selle, en danseuse ...)

*D'un terrain plat à des pentes plus raides ou ruptures
De slaloms « larges » à des slaloms plus étroits*

S 10 **Parcours « vitesse »**

S 11 **Ateliers « mécanique »**

S 12 **Parcours avec « reliefs cassés »**

S 13 **EVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 2**

Réaliser en forêt / pleine nature un circuit comportant de petits obstacles, des ruptures de pente, quelques pentes raides, sans descendre de VTT ou en s'en dégageant pour éviter la chute , d'environ 1h / 1h 15 mn.

ORIENTATION

**« *D'un espace proche et connu à ...
un espace éloigné et inconnu ...* »**

NIVEAU 1 : Compétences de l'élève

- . Se déplacer seul ou en groupe dans un milieu proche et connu
- . Se faire guider / guider les autres à l'aide d'un
 - guidage « physique »
 - guidage oral
 - guidage « écrit » (dessin, plan dessiné avec légende, texte ...)
- . Coder / décoder un itinéraire
- . Organiser pour d'autres

NIVEAU 1 : Situations

- . Plan de la classe, de l'école, des environs de l'école
- . Repérages sur quadrillages / sur plans
- . Situations de déplacements dans l'école et l'espace proche
 - Se rendre à un certain endroit et revenir
 - Rechercher des objets
 - Participer à une chasse aux trésors
 - Effectuer un parcours « mémoire »
 - Effectuer un parcours « jalonné »
 - Effectuer un parcours en étoile
 - Effectuer un parcours « photos » ...
 - Faire réaliser à d'autres

EVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 1

- . Réaliser et faire réaliser un petit circuit en milieu naturel type « chasse aux trésors »

ORIENTATION NIVEAU 2 : Compétences de l'élève

- . Savoir lire et utiliser un plan, une carte simple pour se déplacer
- . Se déplacer seul ou en groupe dans un milieu connu « éloigné ».
- . Réaliser en groupe une CO d'une trentaine de minutes
- . Analyser les difficultés rencontrées
- . Préparer et faire vivre une petite CO aux autres

ORIENTATION NIVEAU 2 : Situations

- . **Géographie :** Lecture de plans et cartes / repérages
Fabrication de plans et cartes...
Orienter une carte
- . **Technologie :** La boussole / le chronomètre ...
- . **Déplacements en milieu naturel connu mais « éloigné », en groupe ou seul , à réaliser et à faire réaliser**
 - Parcours en étoile
 - Chasse aux trésors
 - Recherche « d'indices » sur circuits divers
 - Course d'orientation par groupes de 4 ou 5

EVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 2

Réaliser en groupes une Course d'orientation d'environ 30 mn en milieu naturel

Organiser et faire réaliser une telle CO

ORIENTATION NIVEAU 3 : Compétences de l'élève

- . **Réaliser seul une CO d'environ 1 heure en « milieu inconnu »**
 - Savoir lire une carte de CO
 - Accepter de se déplacer seul
 - Gérer ses efforts
 - Analyser les difficultés supposées pour anticiper

- Analyser les difficultés rencontrées et les solutions apportées

- . Prendre en charge l'organisation d'un atelier**
- . Prendre en charge avec d'autres l'organisation complète d'une course d'orientation de ce type**

ORIENTATION NIVEAU 3 : Situations

- . Travail sur cartes IGN, cartes de CO**
 - Lecture et repérages divers**
 - Identifier les difficultés (dénivelé, pénétrabilité, distances, lignes d'arrêt)**
 - Analyse et évaluation des difficultés**
 - .*Vérification sur le terrain***
- . Mise en place de CO par équipes en milieu naturel inconnu**
- . Mise en place de CO à réaliser seul en milieu naturel inconnu**
- . Organisation de CO par les élèves**

EVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 3

- Réaliser seul une CO d'1 h environ en milieu inconnu**
- Organiser complètement une telle CO et la faire vivre à d'autres**

REMARQUES RELATIVES AUX QUATRE APPN TRAITEES

- . Chaque « situation » proposée peut faire l'objet de plusieurs séances**
- . Chaque séance devra être préparée par l'Enseignant (Equipe éducative)**
 - Encadrement : taux, qualification et agréments, rôle ...**
 - Organisation pédagogique et matérielle**
 - Tâches et consignes ... etc**

REGLEMENTATION : BO « sorties scolaires n° 7 HS du 23/09/99

Taux d'encadrement : ESCALADE, VTT, KAYAK (Tableau 3)

- . **Maternelle** : Jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant .

Au-delà de 12 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves

- . **Elémentaire** : Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant .

Au-delà de 24 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves.

Taux d'encadrement : ORIENTATION

- . **Maternelle** : Jusqu'à 16 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant.

Au-delà de 16 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 8 élèves .

- . **Elémentaire** : Jusqu'à 30 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant .

Au-delà de 30 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 15 élèves .

