



MES APPRENTISSAGES EN ESCALADE

Niveau	AFL1	AFL2	AFL3
	<i>S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain</i>	<i>S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité.</i>	<i>Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.</i>
2nd Grimpe en moulinette Cordée de 3	<ul style="list-style-type: none"> Je suis capable de grimper ½ voie Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut Je suis capable de grimper une voie de niveau, dans différents profils Idem mais avec une corde souple (nœud magique) Je suis capable de redescendre en utilisant les prises Je suis capable de redescendre suspendu à la corde mais en position vertical Idem mais assis dans le baudrier, épaules en arrière, équilibré en appuis sur mes deux pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> Le trio est organisé dans ses rotations, chacun respect son rôle et aide au bon déroulement. Le trio s'organise pour que chacun puisse réaliser les éducatifs et ai le même temps de grimpe. Le trio s'organise pour chacun réalise les éducatifs et grimpe en moyenne 3 voies par séances Idem et les conseils des uns et des autres aident à la progression de chacun. <p><i>Tableau des réalisations à remplir chaque séance. Barème en fin de cycle sur la quantité de grimpe de la cordée, avec pénalités sur les fautes de sécurité</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Savoir s'équiper Savoir faire son nœud (double 8 + nœud d'arrêt) Savoir assurer à la montée (4 temps) Savoir assurer à la descente (pompe à vélo) Savoir contre assurer Savoir rester concentré et calme Savoir se contrôler mutuellement avant chaque montée Savoir communiquer avant départ et avant descente Attendre le contrôle systématique de l'enseignant. <p><i>La sécurité est l'affaire de tous, elle est à la fois individuelle et partagée. Mais l'enseignant reste le garant. La confiance ne remplace pas le contrôle.</i></p>
Les acquis de 2 nd seront constamment contrôlés en cours de 1 ^{ère} . Ils sont indispensables aux apprentissages de 1 ^{ère} .			
1^{ère} Grimpe en mouliclipe Cordée de 2 ou 3 selon niveau de 2 nd	<ul style="list-style-type: none"> Je suis capable de grimper ½ voie Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut Je suis capable de grimper une voie de niveau, dans différents profils Idem mais avec une corde souple (nœud magique) Je suis capable de désescalader corde souple Je suis capable de faire des bonds équilibrés à 	<ul style="list-style-type: none"> Je suis capable d'observer et renseigner la fiche sur des éléments de base Je suis capable d'observer et d'analyser avec l'aide de la vidéo l'efficacité du clippage Idem plus observation sur l'efficacité de la grimpe Idem plus j'apporte des conseils <p><i>Fiche observation fournie en cours de cycle à remplir sur plusieurs séances avec l'objectif de définir les savoirs fondamentaux à un clippage et</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> La cordée se coordonne à la montée pour maintenir une corde souple (nœud magique) Le grimpeur clippe sa « queue de souris » dans le bon sens et au bon moment La cordée se coordonne à la descente pour maintenir une corde souple La cordée se coordonne pour simuler l'assurage d'une chute en tête en la présence de l'enseignant.

	la descente <ul style="list-style-type: none"> Je suis capable d'accepter de me lâcher sur une corde souple 	<i>une grimpe efficace.</i>	
--	--	-----------------------------	--



MES APPRENTISSAGES EN ESCALADE

Niveau	AFL1	AFL2	AFL3
	<i>S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain</i>	<i>S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité.</i>	<i>Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.</i>
terminal Grimpe en Tête Cordée de 3	<ul style="list-style-type: none"> Je suis capable de grimper ½ voie Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut Je suis capable de grimper une voie de niveau, dans une dalle Je suis capable de grimper une voie de niveau, dans une dalle Je suis capable de clipper et lâcher Je suis capable de clipper et lâcher le bassin au niveau de la dégaine Je suis capable de me lâcher après avoir touché la dégaine supérieure Je suis capable de choisir une voie d'escalade adaptée à mon meilleur niveau. 	<ul style="list-style-type: none"> Je suis capable de rendre compte de ma pratique et renseigner la fiche sur des éléments de base Je suis capable d'analyser ma pratique en fonction de mes ressentis et/ou avec l'aide d'une vidéo, ou de mes compagnons de cordée Idem plus je peux dégager des éléments de progression Idem plus j'apporte des conseils <p><i>Fiche observation fournie en cours de cycle à remplir sur plusieurs séances avec l'objectif d'analyser sa pratique et ressortir les éléments essentiels à la réalisation de ma meilleure performance</i></p>	Idem 2 nd et 1 ^{ère} plus <ul style="list-style-type: none"> Le grimpeur clippe au bon moment, dans le bon sens en recherchant l'économie d'énergie Le grimpeur est attentif au positionnement de ses jambes vis-à-vis de la corde et inversement L'assureur veille à la bonne tension de la corde L'assureur est mobile et se positionne en fonction de son grimpeur L'assureur assure de manière dynamique. <p><i>La sécurité est l'affaire de tous, elle est à la fois individuelle et partagée. Mais l'enseignant reste le garant. La confiance ne remplace pas le contrôle.</i></p>