|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Compétences du socle** | **Compétences du socle en EPS** | **Compétences spécifiques escalade** |
| 1- Les langages pour penser et communiquer | **Développer sa motricité et apprendre à s’exprimer avec son corps** | *-Concevoir un projet de grimpe pour enchaîner des voies en fonction de ses ressources.*  *-Identifier les passages difficiles ou faciles d’une voie*.  -*Identifier et utiliser les prises de plus en plus éloignées de son axe de progression.*  *-S’équilibrer pour progresser.*  *-Alterner les phases statiques d’équilibration et les phases dynamiques de déplacements pour optimiser ses performances.* |
| 2- Les méthodes et outils pour apprendre | **S’approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre** | *-Conserver sa lucidité par rapport à ses possibilités et gérer le couple risque/sécurité.*  **L’assureur :**  *-Rester attentif à la prestation et la fatigue du grimpeur.*  -*Offrir un climat de confiance favorable au grimpeur.*  **L’observateur :**  -*Coopérer avec le grimpeur en le conseillant sur les voies, les passages, les prises avant et pendant l’action.* |
| 3-La formation de la personne et du citoyen | **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités** | -*Anticiper des zones plus difficiles pour améliorer les manœuvres d’assurage*  *-Identifier les indices d’équilibre et de déséquilibre du grimpeur.*  *-Assurer les rôles d’assureur et de contre-assureur*  *-Ranger correctement le matériel sur les supports adaptés*  *Réagir de manière rapide et efficace en situation difficile.* |
| 4-Les systèmes naturels et les systèmes techniques | **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable** | *-Persévérer dans l’effort malgré l’enchaînement des voies ou les échecs ponctuels.*  *Gérer ses ressources pour enchainer deux voies en s’économisant et en profitant des phases statiques d’équilibration, du temps de rappel et de ré-encordement pour récupérer en soufflant et en se relâchant.* |
| 5-Les représentations de monde et l’activité humaine | **S’approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain** | *-Conserver sa lucidité par rapport à ses possibilités et gérer le couple risque/sécurité.*  *-Offrir un climat de confiance favorable au grimpeur* |

**CHAMP D’APPRENTISSAGE : Adapter ses déplacements à des environnements variés**

APSA : ESCALADE CYCLE : 4

**CYCLE 4**

**REPERES DE PROGRESSIVITE**

**Adapter ses déplacements à des environnements variés**

**ESCALADE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Attendus de fin de cycle** | **Découverte** | **Approfondissement** |
| **Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.** | -Réaliser 2 voies (niveau 4b minimum) dans un temps donné.  -Une voie sera réalisée avec un capteur | -Réaliser 2 voies (niveau 5a minimum) dans un temps donné.  - Elaborer un projet pour 2 voies différentes (nombre de mains utilisées).  -Initiation escalade en tête (fausse tête) |
| **Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.** | -Enchainer la voie sans s’asseoir dans son baudrier  -S’équilibrer sur les pieds pour relâcher un bras.  -Favoriser la montée des pieds sur les prises avant celle des mains.  -Transférer le bassin sur l'appui de pied solide pour conjuguer les actions de pousser et de tirer  (appuis dynamiques de progression). | - Identifier et utiliser les prises de plus en plus éloignées de son axe de progression.  - S’équilibrer pour se reposer et observer.  - S’équilibrer en organisant son placement en fonction de l’orientation et du type de saisie de la prise pour se  relâcher et observer la suite.  - Coordonner plusieurs déplacements de pieds avec une même prise de main pour progresser avec plus  d’amplitude et de dynamisme dans ses mouvements. |
| **Assurer la sécurité de son camarade.** | -Permis d’assurer | Assurer un grimpeur en tête (situation fausse tête) |
| **Respecter et faire respecter les règles de sécurité.** | -Vérifier son matériel et celui de ses partenaires.  -Se responsabiliser et coopérer pour coordonner  et assumer les rôles de la cordée.  -Rester concentré, confiant et serein dans ses  tâches d’assurage en contrôlant la tension de la  corde. | - Ranger ou lover une corde.  - Les indices d’équilibre et de déséquilibre de son partenaire  Grimpeur  -Connaître Les zones difficiles pour anticiper les manœuvres d’assurage. |