

CHAMP D'APPRENTISSAGE : Adapter ses déplacements à des environnements variés

APSA : ESCALADE

CYCLE : 4

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	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -Conserver sa lucidité par rapport à ses possibilités et gérer le couple risque/sécurité. L'assureur : <ul style="list-style-type: none"> -Rester attentif à la prestation et la fatigue du grimpeur. -Offrir un climat de confiance favorable au grimpeur. L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -Persévérer dans l'effort malgré l'enchaînement des voies ou les échecs ponctuels. Gérer ses ressources pour enchaîner 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	<ul style="list-style-type: none"> -Conserver sa lucidité par rapport à ses possibilités et gérer le couple risque/sécurité. -Offrir un climat de confiance favorable au grimpeur

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.	<ul style="list-style-type: none"> -Réaliser 2 voies (niveau 4b minimum) dans un temps donné. -Une voie sera réalisée avec un capteur 	<ul style="list-style-type: none"> -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.	<ul style="list-style-type: none"> -Enchaîner 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> -Permis d'assurer 	Assurer un grimpeur en tête (situation fausse tête)
Respecter et faire respecter les règles de sécurité.	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

