







Les domaines du socle	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
 5 compétences travaillées en EPS	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles et des responsabilités	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture sportive et artistique
Champs d'apprentissage concerné	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 = « Adapter ses déplacements à des environnements variés ».				
Cycle 4 3^{ème}					
 Les compétences travaillées ou visées pour ce champ	Grimper efficacement un niveau de voie optimal	Concevoir un projet de grimpe	Agir en sécurité pour soi et pour les autres	S'engager lucidement dans l'activité	Utiliser un vocabulaire et des outils spécifiques à l'escalade
 ESCALADE 3^{ème} 	<p>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.</p> <p>S'équilibrer pour progresser.</p> <p>Coordonner plusieurs déplacements de pieds avec une même prise de main pour progresser avec plus d'amplitude et de dynamisme dans ses mouvements.</p> <p>Enchaîner des actions en séquences mémorisées qui associent plusieurs</p>	<p>Identifier les passages difficiles ou faciles d'une voie</p> <p>Identifier et mémoriser les prises utilisées, les mouvements réalisés, les PME utilisées lors d'essais précédents.</p> <p>Mettre en relation les réalisations des autres grimpeurs avec ses propres techniques et mouvements réalisés</p> <p>Gérer ses ressources pour enchaîner deux voies en s'économisant et en profitant des phases statiques</p>	<p>S'équiper d'un harnais, l'ajuster (taille et cuisses), vérifier les retours de sangles (si nécessaire).</p> <p>Installer le système d'assurage sur la corde et sur le pontet du harnais (mousqueton à vis fermé).</p> <p>Maîtriser la méthode de l'assurage en moulinette en 5 temps en contrôlant la tension de la corde (tendre sans tirer).</p> <p>Assurer en conservant une attention constante sur le grimpeur.</p> <p>Communiquer et bloquer le grimpeur en position de descente avant d'assurer son</p>	<p>Se préparer à l'action, en se concentrant, en vérifiant son matériel et celui de ses partenaires</p> <p>Avoir conscience de ses moyens en choisissant des voies adaptées</p> <p>Respecter un protocole de départ et de fin en utilisant des termes spécifiques</p> <p>S'engager dans une voie avec calme, concentration et lucidité</p> <p>Faire confiance à l'assureur et au matériel après avoir contrôlé ses compétences et</p>	<p>Le vocabulaire spécifique concernant le matériel, la communication entre le grimpeur et l'assureur.</p> <p>Les consignes de sécurité.</p> <p>La cotation des voies.</p> <p>Les zones d'appuis pieds les plus efficaces pour grimper et s'économiser.</p> <p>Les règles de sécurité liées aux placements, aux responsabilités et gestes de l'assureur et du contre assureur</p>

	<p>déplacements segmentaires entre deux points de repos. Créer des lignes d'appuis croisés (main/pied opposé) et des oppositions (pied/pied et main/pied) pour optimiser l'utilisation des prises. Alterner les phases statiques d'équilibration et les phases dynamiques de déplacements pour optimiser ses performances. Le rôle des jambes dans l'équilibration et la propulsion.</p>	<p>d'équilibration, du temps de rappel et de ré-encordement pour récupérer en soufflant et en se relâchant. Apprécier à partir du résultat transmis la justesse de ses choix et l'efficacité de ses actions. Le sens optimal des prises.</p>	<p>retour à vitesse lente et sans à-coup (les deux mains en dessous du système d'assurage). Parer un grimpeur en traversée ou en bloc (se placer derrière, les mains au niveau du dos du grimpeur). Garantir la validité d'une ascension. Faire preuve de rigueur dans l'utilisation et le rangement du matériel Identifier les prises utilisables et renseigner le grimpeur en cas de besoin Respecter l'environnement, le matériel et ses partenaires de cordée</p>	<p>l'encordement Maîtriser ses émotions et arriver à se raisonner dans des situations de hauteur ou fortes émotionnellement Le rapport entre son niveau et la difficulté des voies. Ses limites affectives et ses réactions émotionnelles.</p>	<p>éventuel. La méthode de l'assurage en moulinette en 5 temps et du fonctionnement des descendeurs (huit, tube ou plaquette). Les PME. Les prises autorisées.</p>
<p>Attendus de fin de séquence d'apprentissage</p>	<p>Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes proches de son meilleur niveau, en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras. Assurer un partenaire en toute sécurité.</p>				

Situation de référence ESCALADE CYCLE 4 Niveau 3^{ème}

Le grimpeur annonce son projet de voies avant le début de l'épreuve = choix irréversible réalisé lors de l'appel.

Réaliser 2 voies différentes en moulinette, à **son meilleur niveau** = l'élève choisit la première voie de son évaluation et seulement le niveau de la seconde (tirage au sort).

Prévoir l'assurage « corde molle » = grimpe avec le nœud magique.

Deux essais par voie = 1^{ère} chute pénalisée, seconde chute essai non validé.

Pour l'enchaînement des 2 voies, le temps sera limité et précisé = **5 minutes 30**, départ non encordé pour réaliser les deux voies : chrono stoppé à la touche de la dernière prise de la seconde voie. Cas particulier : si l'élève choisit deux voies sur le même relais alors seulement **5 minutes** pour la réalisation de ses deux voies.

Evaluation par compétence ESCALADE CYCLE 4 3^{ème}

	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer		Domaine 2 Méthodes et outils pour apprendre			Domaine 3 Formation de la personne et du citoyen		Domaine 4 Systèmes naturels et systèmes techniques	
Items	Performance du grimpeur Cotations réalisées (coef 2)		Efficacité et technique du grimpeur (coef 3)			Efficacité dans le rôle d'assureur / sécurité (coef 3)		Echauffement (coef 1)	
	5b et +	● ●	Analyse la voie : passages difficiles et faciles. Utilise des PME identifiées / Alterne le rythme en fonction des difficultés. Utilise différentes orientations au niveau des appuis pieds. Transfère le bassin au-dessus des appuis avant de pousser. S'oriente en fonction de la prise visée / Montée fluide.	Pas de chute Les 2 voies sont sorties dans le temps imparti	● ●	Respecte les règles de sécurité S'équipe seul (baudrier) Assure son camarade + communique efficacement avec le grimpeur. Maîtrise le nœud de 8 et co-vérifie.	● ●	Échauffement complet et autonome	● ●
	4c 5a	●	Analyse succincte de la voie : début et fin / Utilise des PME rarement pertinentes. Décolle le bassin de la paroi. Utilise majoritairement la partie avant interne du pied. Utilise bras et jambes pour gagner en amplitude.	Pas de chute ou écart inférieur à 9 secondes sur le projet	●	Respecte les règles de sécurité S'équipe seul (baudrier) Assure son camarade + début de communication avec le grimpeur	●	Échauffement Complet Non autonome	●
	4b	●	Décolle le bassin de la paroi. N'utilise que la traction des bras / nombreux tâtonnements.	1 chute ou écart compris entre 10 et 15 secondes	●	Respecte les règles de sécurité S'équipe seul (baudrier)	●	Échauffement incomplet et non autonome	●
	4a et moins	● ●	Collé à la paroi / Amplitude faible / S'épuise vite	2 chutes ou écart supérieur à 15 secondes	● ●	Ne respecte pas les règles de sécurité	● ●	Non investi	● ●