

6.6.7.3 Escalade 5^{ème}

| CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 Adapter ses déplacements à des environnements variés | | ESCALADE | CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 18H |
|---|---|---|--|
| CG1 | 4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. 4.1.2 Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action. 4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos. | <p>ATTENDUS de FIN de CYCLE RETENUS</p> <p>★★★</p> <p>A1 Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu. A2 Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé. A3 Assurer la sécurité de son camarade. A4 Respecter et faire respecter les règles de sécurité.</p> | <p>COMPETENCE ATTENDUE dans l'APSA</p> <p>★★★</p> <p>Créer un projet de grimpe à partir de la connaissance de soi, de son expérience des différentes voies et des conseils du partenaire. Savoir renoncer le cas échéant. Conduire un déplacement pour grimper en moulinette, et enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau, en gérant son engagement et utilisant des postions du moindre effort (PME). Optimiser les prises de mains et de pieds, et combiner efficacement la poussée des jambes et la traction des bras. Assurer un partenaire en toute sécurité.</p> |
| CG2 | 4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères. 4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets. 4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/conseiller. | | |
| CG3 | 4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant. 4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants. | <p>COMPETENCES TRAVAILLEES RETENUES</p> <p>★★★</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux (terrestre, aquatique ou aérien). □ Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ. □ Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement. □ Analyser les choix à posteriori, les justifier. Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble. □ Évaluer les risques et apprendre à renoncer. | <p>SITUATION D'EVALUATION</p> <p>★★★</p> <p>Les élèves sont placés par groupe de trois, avec un différentiel de poids inférieur à 10kg : un grimpeur, un assureur et un contre assureur.</p> <p>L'échauffement est mené en de façon autonome. Les élèves peuvent ensuite placer leur système d'encordement et d'assurance, co-vérifient, et demandent vérification à l'enseignant.</p> <p>Après cela, les élèves choisissent deux voies différentes, en fonction de leur difficulté et des essais réalisés précédemment. Les deux voies doivent être enchaînées sans pause. L'élève garde une trace de son projet de grimpe : les voies tentées et réussies, les conseils donnés... Grimpeur et assureur communiquent pendant l'ascension.</p> <p>On calcule, pour le grimpeur, l'indice d'efficacité. Révélateur de l'utilisation des membres inférieurs lors de l'ascension. (Nombre de prises total - Nombre de prises utilisées avec les pieds)/Nombre de prises total x 100.</p> |
| CG4 | 4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées). 4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats. | | |
| CG5 | 4.5.1 Connaître les événements marquants de l'histoire des sports/de l'activité. 4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques. 4.5.3 Exercer son esprit critique en ce qui concerne la médiatisation des activités physiques et sportives. | | |

| CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 Adapter ses déplacements à des environnements variés | | ESCALADE | | | CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 18H | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Situation | <p>Les élèves sont placés par groupe de trois, avec un différentiel de poids inférieur à 10kg : un grimpeur, un assureur et un contre assureur.</p> <p>Après un échauffement mené en autonomie, les élèves s'équipent pour grimper (baudrier) puis co-vérifient, et demandent ensuite vérification à l'enseignant.</p> <p>Après cela, les élèves choisissent deux voies différentes, en fonction de leur difficulté et des essais réalisés précédemment. Les deux voies doivent être enchaînées sans pause. L'élève garde une trace de son projet de grimpe : les voies tentées et réussies, les conseils donnés... Grimpeur et assureur communiquent pendant l'ascension.</p> <p>On calcule, pour le grimpeur, l'indice d'efficacité. Révélateur de l'utilisation des membres inférieurs lors de l'ascension. (Nombre de prises total - Nombre de prises utilisées avec les pieds)/Nombre de prises total x 100.</p> | | | | | |
| | S4C | Déclinaison des CG travaillées | Éléments de la c. attendue | Étape 1 | Étape 2 | Étape 3 |
| D1 | <p>4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</p> <p>4.1.2 Connaitre et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action.</p> <p>4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos.</p> | Difficulté des voies | ☆ | ☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| | | Indice d'efficacité. | < 30% | 31% à 40% | 41% à 50% | > 50% |
| | | Optimiser les prises de mains et de pieds, et combiner efficacement la poussée des jambes et la traction des bras. | Grimpe de face. Progresses comme s'il grimpe à une échelle toujours dans l'axe. Bloque en milieu de voie. | Mouvements hachés, hésitations avant de déplacer une main/un pied (touche plusieurs prises sans s'en servir). | Enchaîne son déplacement. Touche rarement des prises inutilement. | Enchaîne son déplacement : les pauses sont très rares, voulues et organisées. Utilise toutes les prises qu'il touche. |
| | | enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau en gérant son engagement | Mouvements de bras et de jambes subissent de nombreux décalages, et se parasitent les uns les autres. | Mouvements de bras et de jambes sont globalement coordonnés. | Bras et jambes fonctionnent à l'unisson. Tirer/pousser simultanée. | Bras et jambes peuvent être en décalage, de façon volontaire, en fonction du passage afin d'assurer la continuité de mouvement. |
| | | et utilisant des postions du moindre effort (PME) | Le grimpeur enchaîne les deux voies sans se poser de question. Il peut fatiguer. | Le grimpeur profite de la pause entre les deux voies, il peut se ménager une pause à mi-voie. | Le grimpeur va vite quand c'est difficile, et de façon plus lente et maîtrisée quand c'est facile. | L'enchaînement des voies est planifié et personnalisé. La connaissance des voies est totale. Le grimpeur est facile. |
| | | Le grimpeur s'arrête et s'agrippe en cas de besoin. | Le grimpeur connaît une PME et utilise toujours la même. | Le grimpeur connaît différentes PME qu'il peut solliciter. | Le grimpeur connaît différentes PME et choisit la plus adaptée (qu'il a repéré en fonction du passage difficile rencontré). | |

| CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 Adapter ses déplacements à des environnements variés | | ESCALADE | | | CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 18H | |
|---|---|--|--|---|--|--|
| Situation | <p>Les élèves sont placés par groupe de trois, avec un différentiel de poids inférieur à 10kg : un grimpeur, un assureur et un contre assureur.</p> <p>Après un échauffement mené en autonomie, les élèves s'équipent pour grimper (baudrier) puis co-vérifient, et demandent ensuite vérification à l'enseignant.</p> <p>Après cela, les élèves choisissent deux voies différentes, en fonction de leur difficulté et des essais réalisés précédemment. Les deux voies doivent être enchaînées sans pause. L'élève garde une trace de son projet de grimpe : les voies tentées et réussies, les conseils donnés... Grimpeur et assureur communiquent pendant l'ascension.</p> <p>On calcule, pour le grimpeur, l'indice d'efficacité. Révélateur de l'utilisation des membres inférieurs lors de l'ascension. (Nombre de prises total - Nombre de prises utilisées avec les pieds)/Nombre de prises total x 100.</p> | | | | | |
| | D2 | <p>4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères.</p> <p>4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets.</p> <p>4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/conseiller.</p> | <p><i>S'approprier les critères de réussite</i></p> <p>conseils du partenaire</p> | <p>Comprend le critère de réussite avec de l'aide.</p> <p>Pas de conseil, ou conseils anecdotiques inutilisables par le grimpeur.</p> | <p>Comprend en ayant besoin de vérifier l'information.</p> <p>Conseils adaptés au plus grand nombre, pas forcément spécifiques au grimpeur observé</p> | <p>Comprend le critère de réussite de façon autonome.</p> <p>Conseils adaptés au grimpeur, ayant une influence sur la seconde voie.</p> |
| D3 | <p>4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant.</p> <p>4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants.</p> | <p>Assurer un partenaire en toute sécurité.</p> | <p>L'élève sait mettre son baudrier.</p> <p>Les nœuds se font avec de l'aide.</p> <p>L'assurage en cinq temps est impossible seul.</p> | <p>L'élève sait mettre son baudrier, faire ses nœuds et placer son système d'assurage.</p> <p>Assurer est possible si le grimpeur est lent.</p> | <p>L'élève maîtrise les équipements et encordements.</p> <p>Assurer est possible, y compris pour un grimpeur rapide.</p> | <p>Aide les autres groupes en difficultés pendant leur co-vérification.</p> <p>Signale leurs erreurs aux autres groupes, et alerte le professeur en cas de manquement.</p> |
| | | | <p>Vérifie son partenaire sans identifier les éventuelles erreurs.</p> | <p>Vérifie et détecte les erreurs sans savoir les corriger.</p> | <p>Corrige les erreurs évidentes du partenaire.</p> | |
| | | | <p>Co-vérifient rapidement et grimpent parfois sans l'autorisation du professeur.</p> | <p>Co-vérifient rapidement et sollicitent de suite le professeur sans chercher de solution seul si soucieux.</p> | <p>Co-vérifient attentivement, cherchent des solutions si soucieux, et sollicitent ensuite le professeur.</p> | |
| | <p>Savoir renoncer</p> | <p>Grimpe sans réfléchir à l'itinéraire et à sa difficulté, et n'écoute pas les conseils de ses camarades ou de l'enseignant.</p> | <p>Renonce si l'itinéraire est manifestement en décalage avec ses capacités (en prenant en compte les échecs passés).</p> <p>Prend en compte les conseils du professeur.</p> | <p>S'engage sur des voies qu'il identifie comme possibles à réussir (en acceptant aussi le risque d'échouer).</p> <p>Peut renoncer en cours d'ascension et prend en compte les conseils des autres membres du groupe.</p> | | |

| CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 Adapter ses déplacements à des environnements variés | | ESCALADE | | | CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 18H | |
|---|---|--|---|--|--|--|
| Situation | <p>Les élèves sont placés par groupe de trois, avec un différentiel de poids inférieur à 10kg : un grimpeur, un assureur et un contre assureur.</p> <p>Après un échauffement mené en autonomie, les élèves s'équipent pour grimper (baudrier) puis co-vérifient, et demandent ensuite vérification à l'enseignant.</p> <p>Après cela, les élèves choisissent deux voies différentes, en fonction de leur difficulté et des essais réalisés précédemment. Les deux voies doivent être enchaînées sans pause. L'élève garde une trace de son projet de grimpe : les voies tentées et réussies, les conseils donnés... Grimpeur et assureur communiquent pendant l'ascension.</p> <p>On calcule, pour le grimpeur, l'indice d'efficacité. Révélateur de l'utilisation des membres inférieurs lors de l'ascension. (Nombre de prises total - Nombre de prises utilisées avec les pieds)/Nombre de prises total x 100.</p> | | | | | |
| | D4 | <p>4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées).</p> <p>4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats.</p> | <p>L'échauffement est mené en de façon autonome.</p> <hr/> <p>Créer un projet de grimpe à partir de la connaissance de soi, de son expérience des différentes voies et des conseils du partenaire.</p> | <p>Reproduit l'échauffement sous surveillance.</p> <hr/> <p>Les choix des voies et du cheminement se font au hasard, ou sont conseillés par une personne extérieure.</p> | <p>Reproduit l'échauffement de façon autonome, mais avec quelques inexactitudes.</p> <hr/> <p>L'élève choisit lui-même son projet avec quelques incohérences et avec l'aide de l'observateur ou du professeur.</p> | <p>Reproduit parfaitement l'échauffement de façon autonome.</p> <hr/> <p>L'élève fait des choix cohérents à partir des données recueillies et de ses connaissances acquises tout au long du cycle.</p> |
| D5 | <p>4.5.1 Connaître les évènements marquants de l'histoire des sports/de l'activité.</p> <p>4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques.</p> <p>4.5.3 Exercer son esprit critique en ce qui concerne la médiatisation des activités physiques et sportives.</p> | <p><i>Connaître les limites de ses acquis liées au contexte : mur d'une hauteur réduite, en intérieur, et avec des voies faciles.</i></p> | <p>« Grimper ici ou ailleurs, c'est pareil ! »</p> | <p>A conscience de la différence entre grimper un mur bas et facile, et un mur plus haut.</p> | <p>A conscience de la différence entre grimper sur une structure artificielle et une structure naturelle, imprévisible.</p> | |
| | | <p>Dispose de connaissances biomécaniques et physiques sur l'économie de mouvement et l'attraction.</p> | <p>Ressent les différentes forces.</p> | <p>Explique les différentes forces.</p> | <p>Connait les placements pour éviter de trop subir les différentes forces.</p> | |