

STAGE PAF 2018

CHAMP

D'APRENTISSAGE

2

APPROCHE

TRANSVERSALE

CA2: ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES

Cycle 4 CA2		ATTENDUS DE FIN DE CYCLE			
DOMAINES DU SOCLE	COMPETENCES GENERALES	Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou	Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé	Assurer la sécurité de son camarade	Respecter et faire respecter les règles de sécurité
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	Adopter une motricité adaptée aux contraintes variées et variables du support Distance en m, relief, difficulté, densité motricité	Apprécier le niveau de difficulté d'un itinéraire au regard de ses ressources pour rester lucide Élaborer un projet de déplacement incluant des itinéraires de repli, des techniques de réchappe simple et des échappatoires je choisis	Être autant vigilant à sa sécurité qu'à celle de son partenaire : co-vérifier la chaîne de sécurité, communiquer avec son partenaire, maîtriser les protocoles et techniques de sécurité avant et pendant le déplacement S'engager dans le déplacement en sachant comment en sortir pour soi et pour l'autre Rester attentif aux indications de sécurité liées aux lieux de pratique (panneaux, topo-guide...)	
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Utiliser les supports (topo, légende de la carte) pour prélever des indices sur le milieu Photographier mentalement le support pour s'imaginer évoluer Lire un itinéraire, relever des points remarquables, identifier le point de départ et d'arrivée, choisir son niveau de difficulté au regard de ses ressources Supports : carte topo	Identifier les causes expliquant les raisons d'une réussite, d'adaptations ou de renoncement au cours du déplacement Je suis en réussite lorsque je sais toujours où je suis sur la carte (POP), je sais me réorienter en cas d'erreur	Rester concentré et attentif sur les procédures d'actions et les consignes de sécurité Savoir renoncer si les difficultés sont trop importantes Être en état de vigilance de signes avant-coureurs d'une prise de risque inconsidérée Sensations intrinsèques : tremblement, sueur, hors d'haleine, perte d'attention et de lucidité	
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Contrôler et maîtriser les protocoles et les techniques de manipulation des éléments de la chaîne de sécurité de contrôle afin d'évoluer ensemble en sécurité CO fiche de gestion de course (horaires) ; temps ; espace (limite); chaîne de sécurité		Communiquer et coopérer pour assumer les responsabilités liées aux différents rôles Maîtriser un vocabulaire spécifique Vérifier la chaîne de sécurité Adapter son engagement à celui de son Différence de poids entre assureur Adapter sa vitesse ou son choix d'itinéraire	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Maîtriser les techniques permettant de s'adapter en cas d'échec (chuter, se perdre...) connaître les procédures pour retrouver, retourner le point de départ ; en cas de chute se laisser redescendre sans manipuler le matériel	Choisir son matériel et adapter son effort tout au long du déplacement en fonction de l'évolution de la situation, de son épuisement et du risque Je modifie mon rythme en fonction de la difficulté de l'itinéraire et de mon niveau de lucidité ; j'accélère dans les moments difficiles ; je ralentis dans les moments faciles		
Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique	Expérimenter différentes formes d'aventures dans des formes de pratiques scolaires d'activités physiques de pleine nature (APPN), bloc, moulINETTE, SAE, rocher en tête / Etoile, relais, mémo, suivi itinéraire, urbain, forêt, seul en groupe	Choisir un niveau d'engagement permettant d'être efficient et de pratiquer en sécurité	Accompagner son partenaire dans la réussite de ses projets comme dans les difficultés et partager la gestion du couple risque/sécurité. En APPN il vaut mieux être solidaire plutôt que solitaire, la sécu c'est l'affaire de tous Apprécier l'impact des APPN sur le milieu naturel et adopter des attitudes responsables Arrêté biotop, respect des différents usagers, garder le milieu propre	

NOS PRIORITES :

-une attitude sécuritaire

- * se préparer, prévoir et vérifier son matériel
- * ne pas s'engager seul : prévenir
- * se renseigner pour choisir un itinéraire adapté
- * respecter rigoureusement un protocole de sécurité

-une lecture d'itinéraire

- * délimiter l'espace de pratique (départ arrivée, dangers)
- * repérer des points de passage
- * prévoir une solution de repli

- une attitude visant le "vivre et progresser ensemble"

- * participer au climat serein et confiant
- * analyser, choisir, pratiquer, réguler, stabiliser : que faut-il faire pour progresser?
- * oser, repousser ses limites

**CHAMP
D'APRENTISSAGE**

2

**DEMARCHE
D'ENSEIGNEMENT**

A topographic map of a region, likely around Strasbourg, is shown in the background. The map features contour lines, roads, and various colored areas representing different terrain types. The text is overlaid on this map.

FORMATION ACADEMIQUE EPS

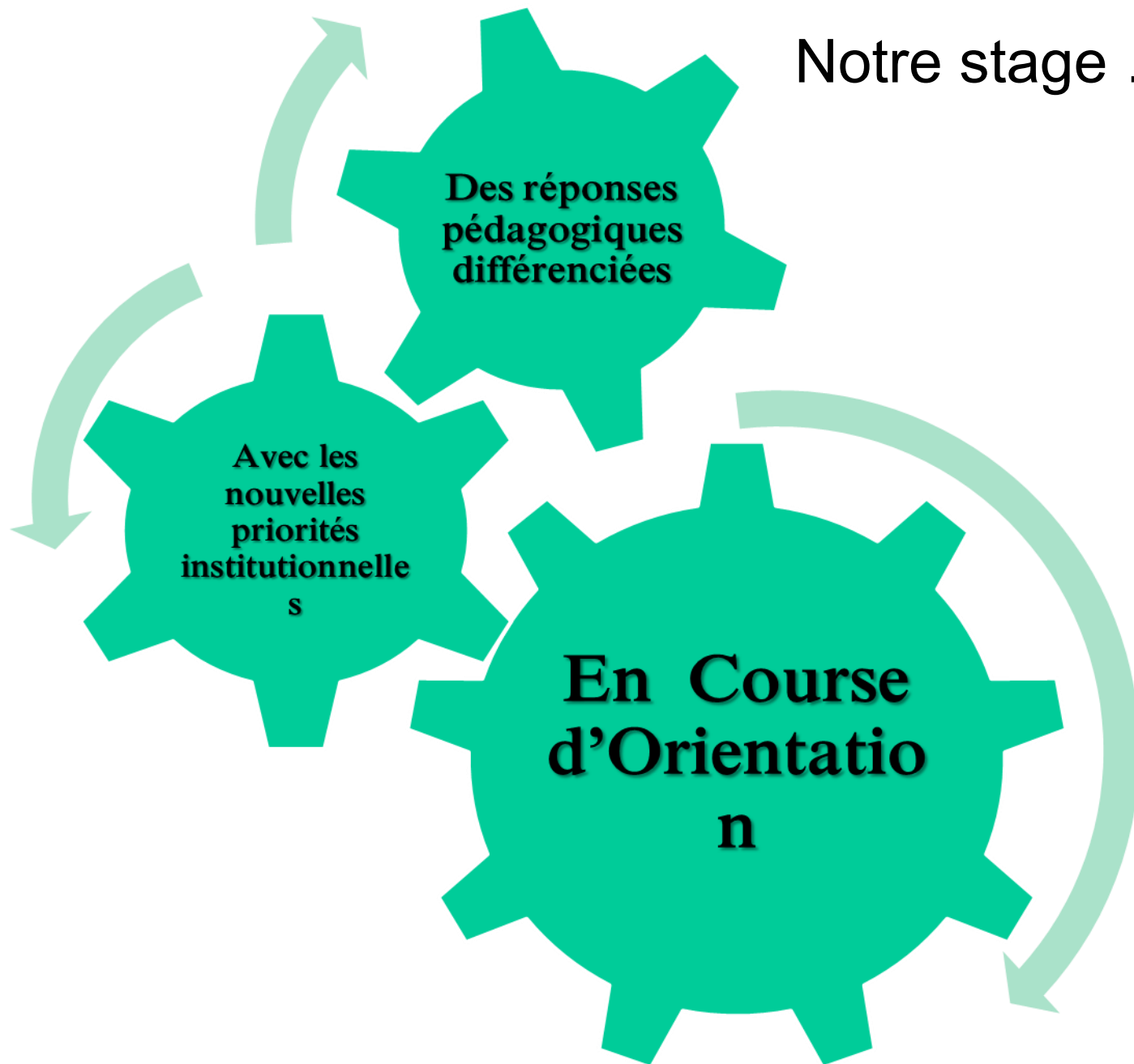
CHAMP D'APPRENTISSAGE 2

COURSE D'ORIENTATION

ESCALADE

Académie de Strasbourg Session 2018

Notre stage ...



9h-10h30- Salle de réunion

- Accueil
- Rappel de l'intitulé de la formation, commentaires et présentation de la journée
- Définition des invariants communs au champ 2: course d'orientation-escalade
- Présentation du socle, des compétences et des attendus de fin de cycle : fiches ressources
- Définition, problèmes fondamentaux et logique de l'activité
- Protocole sécuritaire, évaluation

10h30-12h15/30 – A vos baskets!

- Vestiaires, évaluation diagnostique: jeu des 7 erreurs, report de postes
- Situations pédagogiques: „canard“, suivi, échauffement spécifique, „béret“, questionnaire, étoile, papillon

12h30-13h30: On a faim! Pique-nique géant.13h30-15h45/16h: c'est reparti...

- Bilan du matin, questions
- Situations pédagogiques: course au score, duel-pose-dépose, course aux fenêtres, course au couloir, mémo, azimut

15h45/16h -17h- Salle de réunion: faisons le bilan!

- Bilan de la journée: plickers
- Questions et lien avec l'escalade (invariants communs)



PARTIR DU SOCLE

Domaines

Compétences générales

Progressivité et attendus de fin de cycle



Socle

INVARIANTS COMMUNS CHAMP 2

Escalade- Course d'orientation

Invariants
champ 2

Course d'orientation: notre définition de l'APSA

« La course d'orientation en milieu scolaire, c'est réaliser **un déplacement finalisé** dans **un milieu connu ou inconnu**, afin de **trouver des balises** dans un ordre imposé ou non, en utilisant **une carte ou un plan** et éventuellement une boussole.

Ce déplacement doit être **le plus efficace possible** et se fera à partir d'un itinéraire conçu par l'élève avec ou sans pression temporelle en fonction des étapes de l'apprentissage considérées »

Problèmes fondamentaux de l'activité

« Le problème fondamental d'une APS, c'est le problème spécifique auquel l'élève est nécessairement confronté au cours de sa pratique » - Joël Dugal

- Extraire des indices du milieu environnant et les comparer/réinterpréter avec leur symbolisation sur un document en 2 dimensions pour assurer la continuité du projet de déplacement.
- Assurer dès que possible la continuité du projet de déplacement et prendre les décisions les plus adaptées et les moins nombreuses pour rejoindre le poste suivant le plus rapidement en tenant compte de ses ressources personnelles.
- Intégrer un déplacement sécurisé dans un milieu inconnu qui peut être interprété comme hostile. La motricité mise en jeu dans ce milieu nécessite un contrôle de ses émotions et une maîtrise des risques éventuels.



L'objectif poursuivi
tout au long
de la mise en œuvre
de l'activité **COURSE
d'ORIENTATION**

nécessite

de se déplacer
dans un milieu connu ou
inconnu
à l'aide d'une carte

impose

Une compétence
essentielle

Etre capable de prévoir
mentalement
les déplacements à partir
de la représentation
codée du milieu

RESSOURCES SOLLICITEES

OBSERVER le milieu :

- pour y **prélever** et **lier** entre elles les informations utiles à l'activité.
- pour les **mettre en relation** avec leur représentation codée.

IMAGINER le milieu à partir de sa représentation codifiée (carte) et hors de son champ perceptif.

MAITRISER ses **émotions** et son **imaginaire** pour **conserver** ses facultés de réflexion.

DECIDER et **REALISER**

l'itinéraire le mieux adapté pour atteindre le but fixé.

Au cours du déplacement, **VERIFIER, AJUSTER**, éventuellement revoir l'itinéraire prévu par anticipation afin de l'adapter aux réalités directement perçues.

Mettre en œuvre des **capacités foncières** et d'**ADAPTATION** au milieu permettant de **CONCILIER** l'effort physique et la réflexion nécessaire.

Niveau de Pratique

Compétences construites à travers les différents rôles

Cycle 3 (6^e)

Choisir et conduire un itinéraire sur des lignes directrices simples, seul ou à plusieurs, à l'aide d'une carte dans un secteur connu dont les limites sont clairement identifiées tout en respectant un temps de sécurité.

S'engager dans une démarche éco-responsable.

Cycle 4 (5^e, 4^e, 3^e)

Construire un itinéraire choisi au regard de ses ressources. S'y engager de manière efficiente en toute sécurité et dans le respect de l'environnement.

Réguler son projet de déplacement par l'analyse de ses erreurs.

Niveau 3

Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.

Niveau 4

Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.

Niveau 5

Construire une stratégie de course pour conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau,..) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.

Fiches ressources

Cycle 3

Cycle 4

Entrée par le socle, les AFC et les rôles

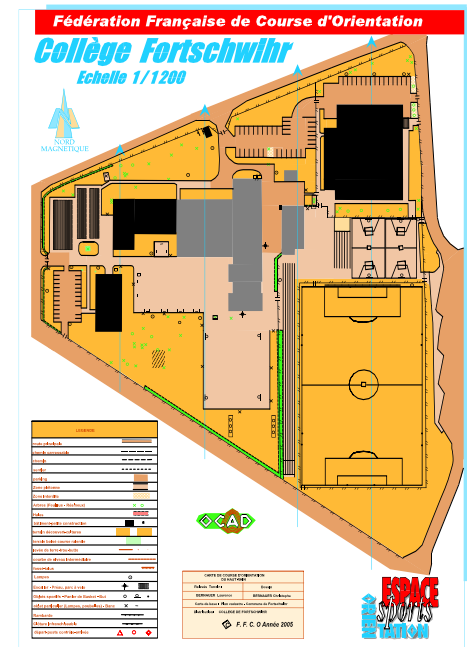
[Fiche
ressource
cycle 3.doc](#)

[Fiche
ressource
cycle 4.doc](#)

Motricité et Compétences

La Course d'Orientation en "milieu urbain" est donc propice à une première séquence dans cette activité.

- La lecture et la compréhension des symboles
- Faire la relation carte/terrain et terrain/carte
- Construire son propre cheminement pour trouver des postes
- Développer la mémoire visuelle par des situations adaptées
- Savoir gérer son effort dans une épreuve de plus ou moins longue durée
- Savoir gérer le côté affectif de l'élève dans des situations de confrontation directe avec une pression temporelle
- Développer la responsabilité de l'élève par un respect de l'espace d'évolution



En matière de besoins en équipement et infrastructures d'évolution, la CO en milieu urbain (stade, parc, collège) ne nécessite que peu de moyens.

Mais aussi...des compétences plus transversales

- Développer une dynamique de groupe au sein du groupe classe
- Par le sens de l'activité: réinvestissement des compétences développées à travers l'activité support (confiance en soi, prise de décision, se mettre en projet...)
- Statut des responsabilités attribuées (rôles): coureur mais aussi organisateur, aide, évaluateur.
- Connaître et respecter son environnement.

L'expérience nous montre que l'enseignement de la CO nécessite de concevoir l'organisation de son travail de manière bien différente par rapport à une séquence plus classique.

* Tout d'abord comme toute séquence de pleine nature, l'élève est confronté aux aléas de la météo et cela nécessite de s'équiper en conséquence.

* La préparation des situations d'apprentissage nécessite parfois un certain temps (préparation des circuits) mais sont facilement réinvestissables d'une année à l'autre (pochette par séance avec cartes plastifiées, talon de contrôle, etc).

* La mise en place des balises et leur enlèvement, la correction des circuits peuvent être conçues comme des actions de l'élève dans le processus de son apprentissage.

* L'évolution des élèves lors des situations d'apprentissage permet de s'organiser autrement et de laisser un certain temps avec les élèves en difficulté, et proposer ainsi une pédagogie différenciée.

« La gestion des élèves lors d'une séance doit être pensée sous son angle : régulation des difficultés de l'élève et non un travail uniquement de secrétariat (départ, arrivée, circuits à réaliser) »



Contexte et Condition d'apprentissage

Comme dans beaucoup d'activités physiques de pleine nature, la maîtrise du couple risque-sécurité dépasse le simple cadre de la mise en sécurité du coureur d'orientation mais, est un facteur de réussite du coureur débutant au coureur confirmé.

C'est souvent **l'aménagement du milieu, la progression pédagogique dans l'activité et les consignes** qui vont créer et mettre en jeu la sécurité.

Les zones d'évolution doivent avoir une certaine densité d'éléments caractéristiques et leurs limites doivent être aisément identifiables.



Pratiquer dans un environnement sécurisé type stade, avec des limites nettes (clôture), permet d'avoir cet aménagement qui rend le milieu sûr vis à vis des dangers objectifs. Ainsi, la notion d'insécurité pour l'élève et l'enseignant est réduite à son minimum.

La Sécurité en C.O.

L'enseignement de la C.O. pose immédiatement le problème suivant: l'enseignant n'est pas en mesure (ou alors difficilement, ou bien dans des cas particuliers : CO en Parc) de **voir** agir l'élève ou alors de manière très ponctuelle. Aussi se détache-t-elle par cet aspect sécuritaire des autres activités APPN que sont le kayak, l'escalade ou le ski.

Ainsi, cette absence de contact visuel +/- permanent suppose que l'enseignant agisse au préalable en effectuant un apprentissage des règles de sécurité inhérentes à l'activité. Cela passe tout d'abord par :



** Les consignes données aux élèves:*

Ces indications préalables portent non seulement sur les règles d'organisation et de réalisation de l'activité elle-même, mais aussi sur les précautions d'usage à respecter et, si besoin est, sur les consignes de sécurité impératives,....

** La maîtrise du déroulement du cours:*

A tout moment, l'enseignant doit garder la maîtrise du déroulement du cours.

Protocole de sécurité pour la pratique de la Course d'Orientation dans l'Académie de Strasbourg

(A partir de la circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017 : Exigence de la sécurité dans les APPN dans le second degré)

Les différentes étapes énoncées devraient vous permettre de mettre en place une sécurité passive et une sécurité active, avant, pendant et après la leçon d'EPS pour l'APSA course d'orientation.

Sécurité PASSIVE : ce que l'enseignant anticipe et met en place pour le bon déroulement de la séance.

Sécurité ACTIVE : ce que chacun (professeur et élèves) intègre et applique dans sa pratique.

Comme dans beaucoup d'activités physiques de pleine nature (APPN), l'enseignant doit être en mesure **d'assurer une sécurité optimale auprès de ses élèves**. Si la course d'orientation n'est pas vraiment une APSA dite à « risque », une certaine **rigueur dans l'organisation** s'impose. La course d'orientation peut, en effet, procurer parfois **beaucoup d'émotions aux élèves** mais aussi à l'enseignant. De ce fait, la **maîtrise du couple risque-sécurité** constitue un **facteur de réussite** du coureur débutant au coureur confirmé et c'est souvent l'aménagement du milieu, la progression pédagogique dans l'activité et les consignes qui vont créer et mettre en jeu la sécurité. Ainsi, toute maladresse dans la conception et le **traçage des exercices**, dans la **formulation des consignes** peut par exemple entraîner échec, retard et angoisse. De plus, si la pratique en groupe réduit (deux ou trois) s'impose au début, il sera nécessaire que l'élève se confronte assez rapidement et individuellement aux problèmes d'une situation.

C'est pourquoi, plusieurs éléments clés doivent également faire l'objet, **avant, pendant et après**, d'une **attention et d'une reconnaissance toutes particulières de l'enseignant d'une part et de l'élève d'autre part**: les demandes d'autorisation nécessaires à l'évolution des élèves, la pratique dans des conditions météorologiques favorables (vent fort, risques orageux à anticiper ...), le repérage des zones à risques (falaises, rochers, marais, ...), les conseils de conduites à tenir, d'horaires à ne pas dépasser, de limites permises à respecter scrupuleusement sur le terrain.

Dès lors, dans l'optique de rendre lisible ce protocole sécuritaire, nous vous proposons de distinguer deux modes de pratique de cette APPN :

-dans le cadre d'une séquence en milieu urbain ou semi-urbain
(établissement scolaire, parc, terrains de sport, ...)

-en milieu dit naturel

Les rubriques retenues:

Démarches administratives

Site de pratique

Traçage des circuits

Matériel/outils pédagogiques

Sécurité

Avant, pendant et après la course, leçon, séquence

Protocole
sécuritaire

Tableau de sécurité/gestion

Nom:	Circuit	Heure de départ	Heure d'arrivée	circuit	Heure de départ	Heure d'arrivée	Circuit ...
bob	Papillon mona	8h42	8h55	Papillon lisa	9h00		
tom	Etoile star	8h 37	8h42				

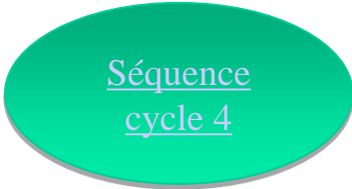
Permet de situer les élèves:

Bob est parti depuis 9h00 sur le circuit Papillon Lisa

Tom a fini le circuit Etoile star et est au secrétariat en recopiage de circuit ou en évaluation

Exemple de trame de séquence

cycle 4



Séquence
cycle 4

Exemple de tâche complexe

Cycle 4

Tâche
complexe
cycle 4

Comment différencier en Course d'Orientation ?

L'évolution différente des élèves dans leurs apprentissages nous amène à proposer quand le besoin s'en fait sentir de différencier notre pédagogie.

* L'alignement de deux classes et travailler avec deux groupes de niveaux différents. Mais pour cela le lieu d'évolution doit être suffisamment grand.

* Proposer des circuits différents et des situations différentes, à partir d'un réseau de postes (réinvestissable sur plusieurs années). Exemple: course en étoile, course en papillon, suivi d'itinéraire...

* Dans la même situation, proposer des variantes où les variables peuvent être le "temps", la mémorisation des postes, la confrontation directe avec un autre élève (circuits dans des sens différents).

* Associer ponctuellement des élèves de niveaux différents pour la réalisation d'une situation donnée: course en relais avec choix de postes par exemple ou type « road book » avec énoncé du parcours réalisé ou à réaliser par un élève débrouillé ou un élève en difficulté.

Les situations d'apprentissage

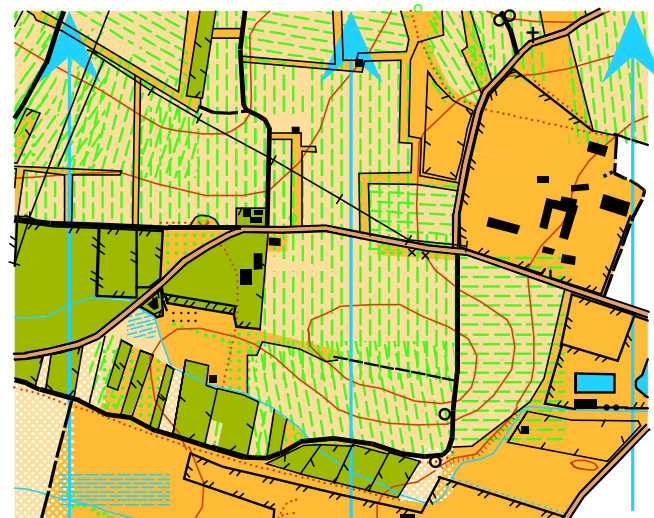


Axe Simple / Complexe	Varier les contraintes informationnelles
Nombre et fréquence des changements de direction	1, 2 ou 3 changements de direction sur un parcours entre deux postes
Proximité et éloignement d'une «ligne»	Notion de « sauts » entre deux lignes – suivi de lignes de niveau différents - mémorisation
Nombre d'éléments de même nature dans un même secteur	Un seul élément à trouver ou présence de plusieurs éléments identiques (vrai-faux)
Axe Facile / Difficile	Variables énergétiques, affectifs
Distance du parcours et nombre de postes	Parcours +/- long avec plus ou moins de postes
Pénétrabilité du secteur forestier - visibilité	Postes sur les lignes de niveau 1 vers des postes éloignés des lignes et dans des zones qui offrent +/- de visibilité (le « vert » de la carte est de plus en plus foncé (V1 à V3))
Relief ou non	Absence ou présence relief sur la carte et sur le circuit proposé
Temps de réalisation imposé	Situations non chronométrées à des situations avec temps limite, et puis des situations chronométrées
Familiarité avec le milieu	Evoluer dans une zone connue, puis vers une zone partiellement connue, pour terminer vers des zones inconnues
Partir à plusieurs ou seul	Proposer des situations où l'on est à plusieurs (max 3) pour s'engager très rapidement vers un travail individuel

Uniquement le milieu naturel pour une deuxième séquence ou en cycle 4?

Dès lors que l'on envisage la CO, après une pratique des élèves de plus de 10 heures, le milieu naturel s'impose.

Toutefois, les conditions de déplacement des élèves ou de proximité d'un lieu qui s'y prête, ne permet pas toujours cette possibilité.



Une seconde séquence en milieu urbain est donc envisageable si les situations proposées apportent suffisamment d'incertitude afin de mettre les élèves dans des conditions propices à un apprentissage.

Sinon, la globalisation des horaires peut apporter une réponse pour exploiter des lieux riches mais éloignés. Tenir, alors, compte de la saison dans le choix de la période d'enseignement ou de travaux de viticulture par exemple (*rappel fiche protocolaire sécurité*).

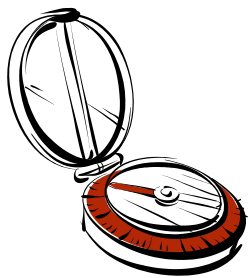
La carte de CO

L'utilisation d'une carte de CO nécessite de prendre quelques précautions et de respecter les conditions d'une pratique en toute sécurité.

Suis-je capable d'enseigner l'activité?

- ☞ J'ai un support pour travailler: carte (droit, copie, autorisation ?)
- ☞ J'ai du matériel spécifique à l'activité (balises, boussoles, Pincés, rubalise,...)
- ☞ Je connais bien le secteur d'évolution ; je connais les signes conventionnels (légende, couleurs, ...)
- ☞ J'ai repéré les lieux: le départ, l'arrivée, j'ai pensé à la sécurité.
- ☞ Je construis ma séquence ou j'exécute une séquence type ?
- ☞ Je connais les limites de mes élèves (physiques, affectives)
- ☞ Je maîtrise plusieurs étapes de progression : (groupe/classe, binôme, individuel, autonomie)
- ☞ J'ai une connaissance des différentes situations possibles. Je sais expliciter ces situations et gérer les regroupements.
- ☞ Suis-je capable de proposer une pédagogie différenciée?
- ☞ Je peux tracer (facile, difficile), choisir des postes intéressants.
- ☞ Je sais installer des postes, seul, à deux.
- ☞ Est ce que je sais gérer mon temps sur une leçon à l'extérieur?
- ☞ En évaluation : suis-je capable de proposer une évaluation?





Boussole et CO

La Boussole se compose essentiellement d'une aiguille aimantée posée sur un pivot.

L'aiguille avec son extrémité colorée indique toujours le Nord magnétique. Le cadran sur lequel figure les 4 points cardinaux, possède à son pourtour les 360° des azimuts, et sur le fond des lignes de couleur.

Ce cadran pivote sur un socle. Ce socle comprend un élément principal : la flèche de direction. Celle-ci sert à indiquer les directions à prendre.

LES NORDS !!!



Nord magnétique: celui de la **boussole**

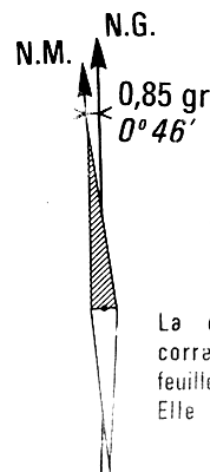
Nord géographique: celui de la **carte**

Toujours en haut

Faites attention aux cartes sur CD-ROM: le « nord vrai » est souvent incliné par rapport au bord de la carte.

Entre les deux il y a un écart c'est la **déclinaison**.

*Actuellement la
déclinaison reste
négligeable, mais dans
quelques années, il
faudra en tenir compte.*

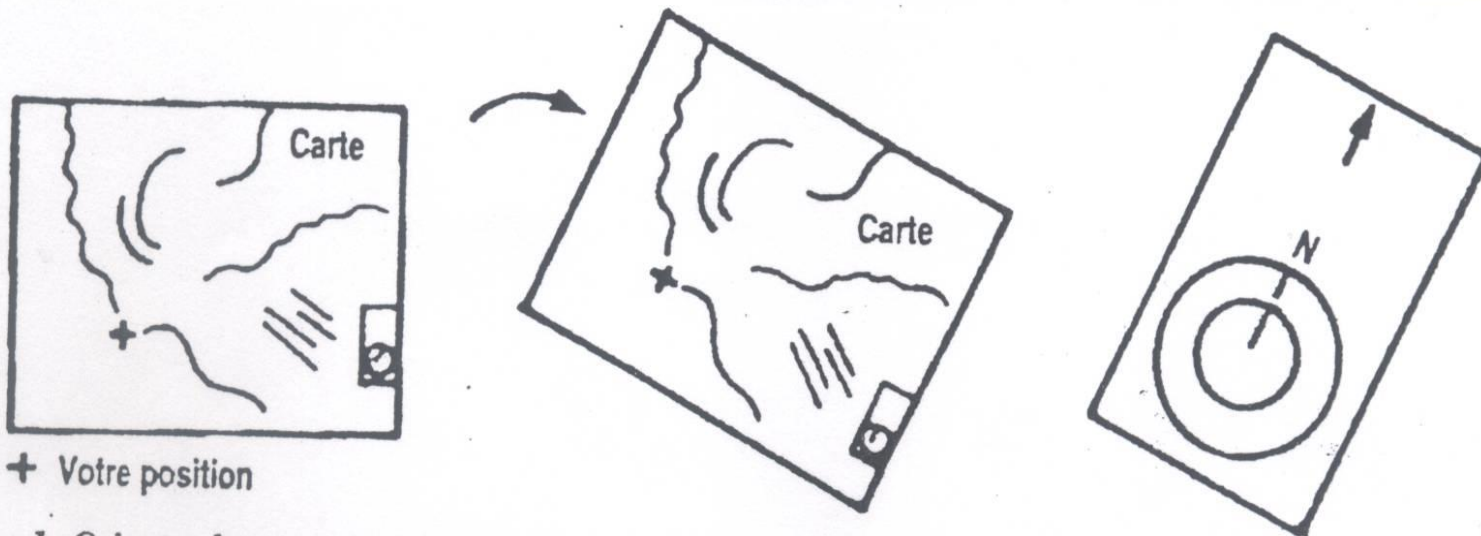


La déclinaison magnétique correspond au centre de la feuille, au 1^{er} janvier 1997. Elle diminue chaque année de 0,12 gr (0° 6')

La Boussole, suite...

Orientation de la carte grâce à la boussole :

Elle s'effectue en alignant l'aiguille Nord de la boussole et les lignes du Nord magnétique de la carte (couleur bleu ou noir).



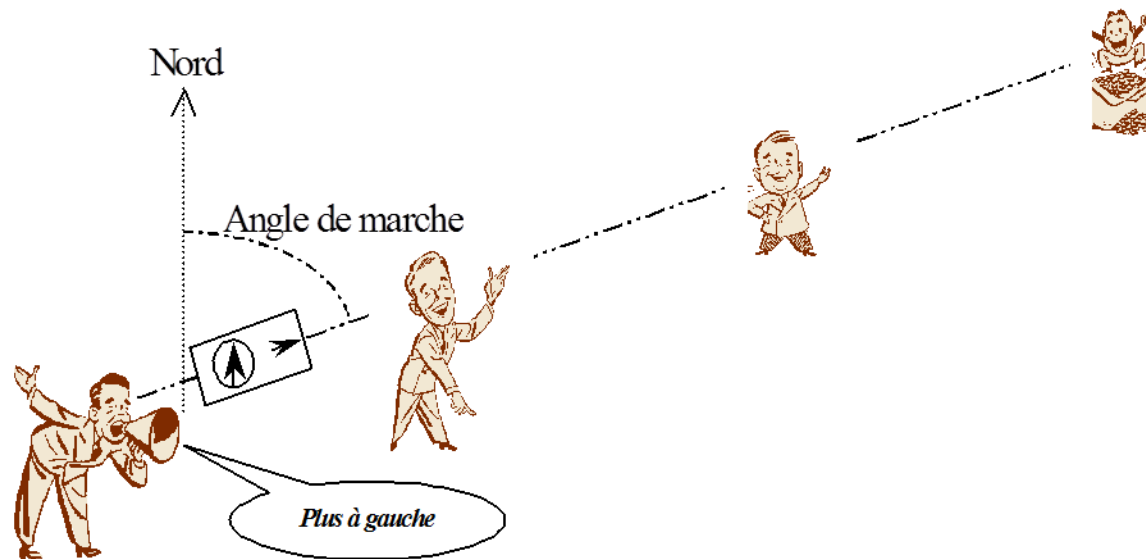
+ Votre position

1. Orientez la carte de façon que le nord carte coïncide avec le nord magnétique indiqué par l'aiguille de la boussole.

La Boussole , encore...

Prendre une orientation sommaire :

La boussole permet de prendre une direction souhaitée sans en connaître particulièrement le chemin. Pour cela on prendra une orientation sommaire à partir d'une ligne virtuelle que l'on va suivre. Chaque point devant soi peut devenir un élément qui sera sur cette ligne.



Traçage et difficulté

d'itinéraire en milieu scolaire

Tracer un circuit d'orientation, c'est penser «itinéraire».

Tracer un itinéraire, c'est poser une série de problèmes de construction et de conduite de déplacement.

De plus, il faudrait donner la possibilité aux élèves de faire des choix d'itinéraires, mais avec le souhait que l'on valorisera l'itinéraire prévu par l'enseignant. Et ensuite, on peut disposer les postes.

A partir des objectifs que l'on s'est fixés, on complexifiera la recherche fine du poste par le nombre de points d'appuis possibles ou la définition même du poste (*exemple: but, angle de la rambarde, arbre,...*).

LES LIGNES

Ce sont des éléments du terrain facilement observables et que l'on peut suivre aisément en courant.

C'est, en général, ces lignes qui vont servir de support de déplacement aux débutants.

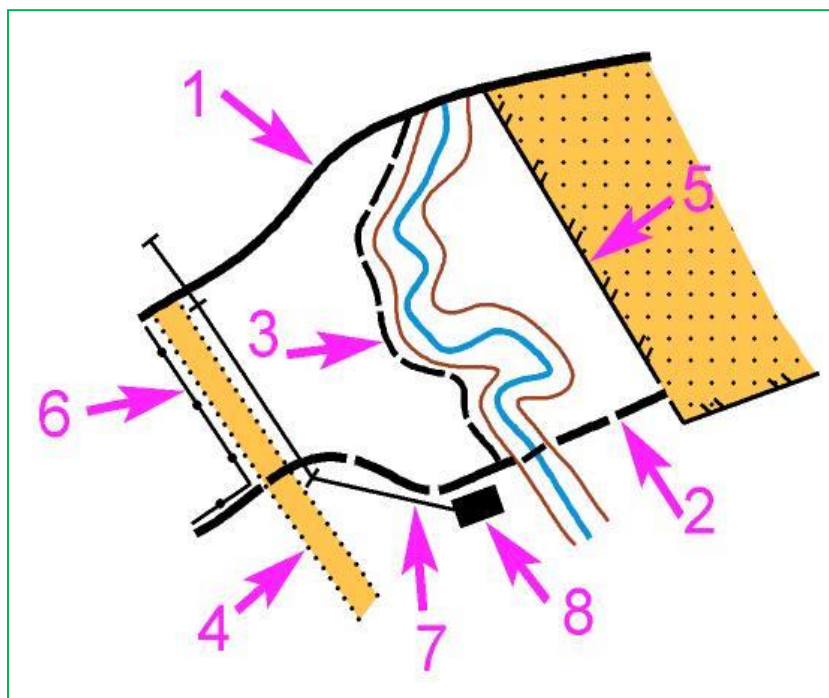
C'est l'organisation de ces lignes entre elles, par le jeune débutant, qui permettront à celui-ci de relier ainsi deux postes.

L'enseignant doit étoffer la bibliothèque de lignes du jeune débutant en lui faisant découvrir d'autres lignes.

LES LIGNES (1)

Types des lignes et niveaux de difficulté :

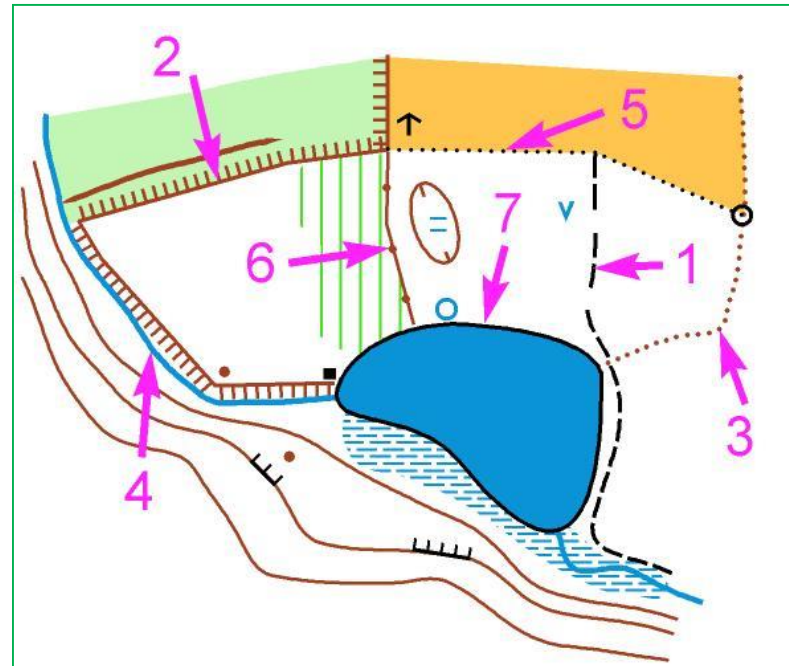
Lignes 1 : ce sont, en général, les lignes les plus familières au pratiquant débutant et très visibles qui guident facilement le déplacement : Route forestière (1), chemin d'exploitation (2), chemin (3), sentier, pare feu (4), clôtures (5), mur (6), ligne électrique (7), voie ferrée, bâtiment (8)....



LES LIGNES (2)

Types des lignes et niveaux de difficulté :

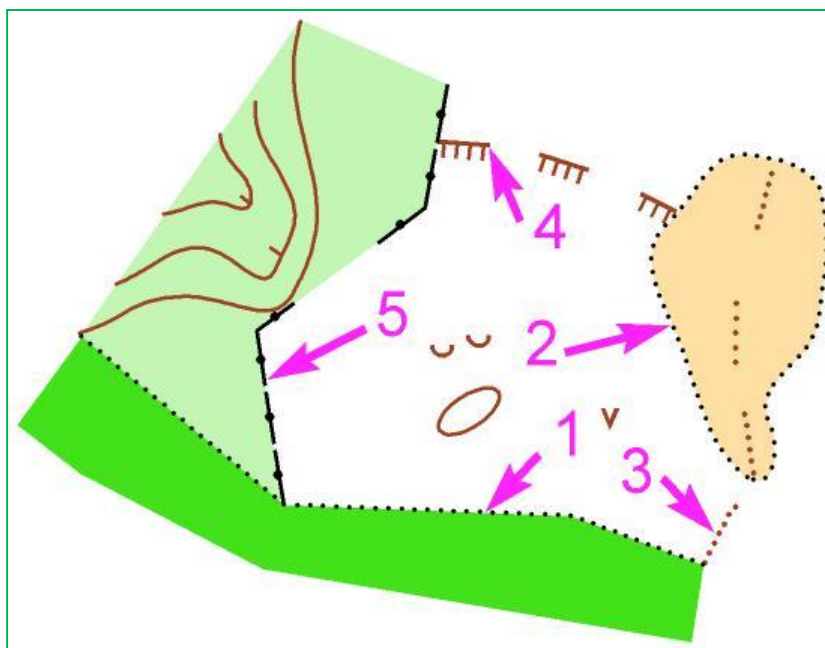
Lignes 2 : ce sont des lignes dont la représentation sous forme de pointillés ou de surfaces entourées d'un trait continu permet un suivi : sentier peu visible (1), talus bien marqué (2), fossé très visible (3), ruisseau (4), muret, lisière de forêt (5), haie, layon, levée de terre (6), tour de lac, marais, étang (7).



LES LIGNES (3)

Types des lignes et niveaux de difficulté :

Lignes 3 : ces lignes séparent des zones différenciées par la couleur sur la carte : limite de végétation entre zones de pénétrabilités différentes mais nettes signalées sur la carte par des pointillés noirs (1), limite de clairière en forêt (2), mais aussi des fossés (3) et talus intermittents (4), murs en ruine (5)...



LES LIGNES

EN CONCLUSION

Réussir un itinéraire, c'est savoir utiliser l'ensemble de ces lignes, et donc de transformer, si possible, son itinéraire en un enchaînement de lignes.

REGLE TRACAGE (1)

La connaissance des différentes lignes et leur utilisation progressive par l'enseignant sont des éléments essentiels à la fois pour la réussite de l'apprentissage du débutant et le perfectionnement de l'élève confirmé.

LES POINTS DE DECISION

C'est l'endroit précis sur une ligne où le pratiquant va choisir de changer ou de quitter la ligne.

(croisement de chemins – un angle de clôture ou de fossé – un élément ponctuel situé en bordure de chemin)

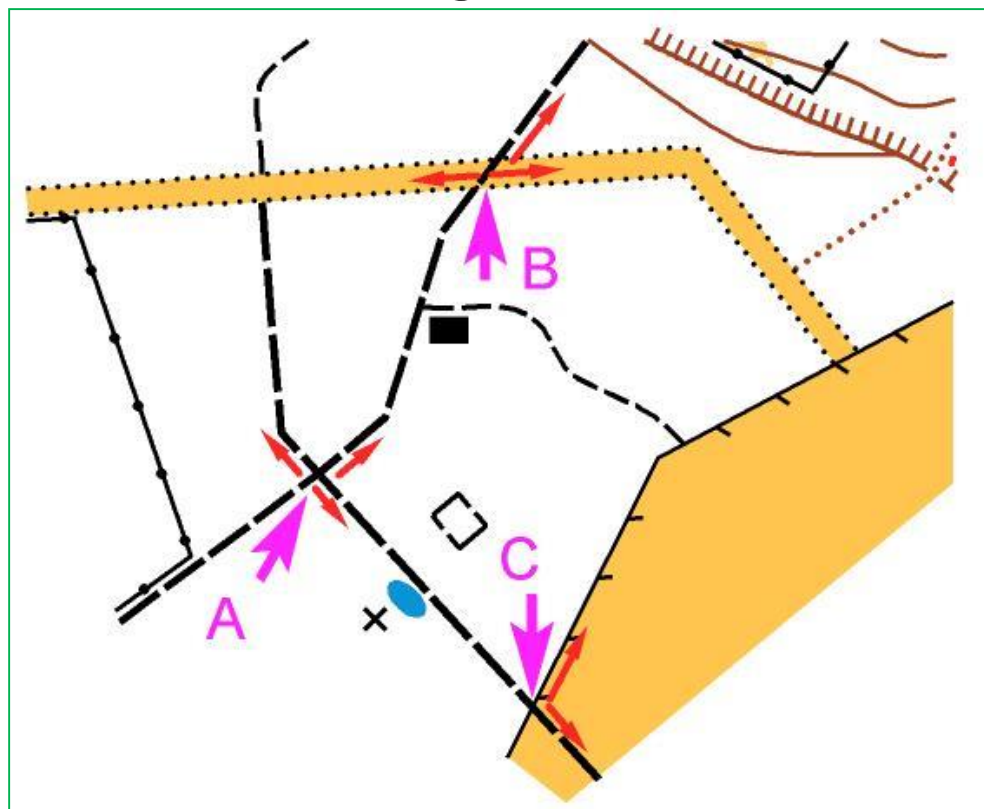
Le **dernier point de décision situé avant le poste** et qui permet de quitter la ligne pour rejoindre celui-ci s'appelle le **point d'attaque**.

Le **point de décision situé après le poste**, qui permet de s'arrêter en cas d'erreur, est la **ligne d'arrêt**.

LES POINTS DE DECISION (1)

Niveaux de difficultés des points de décision

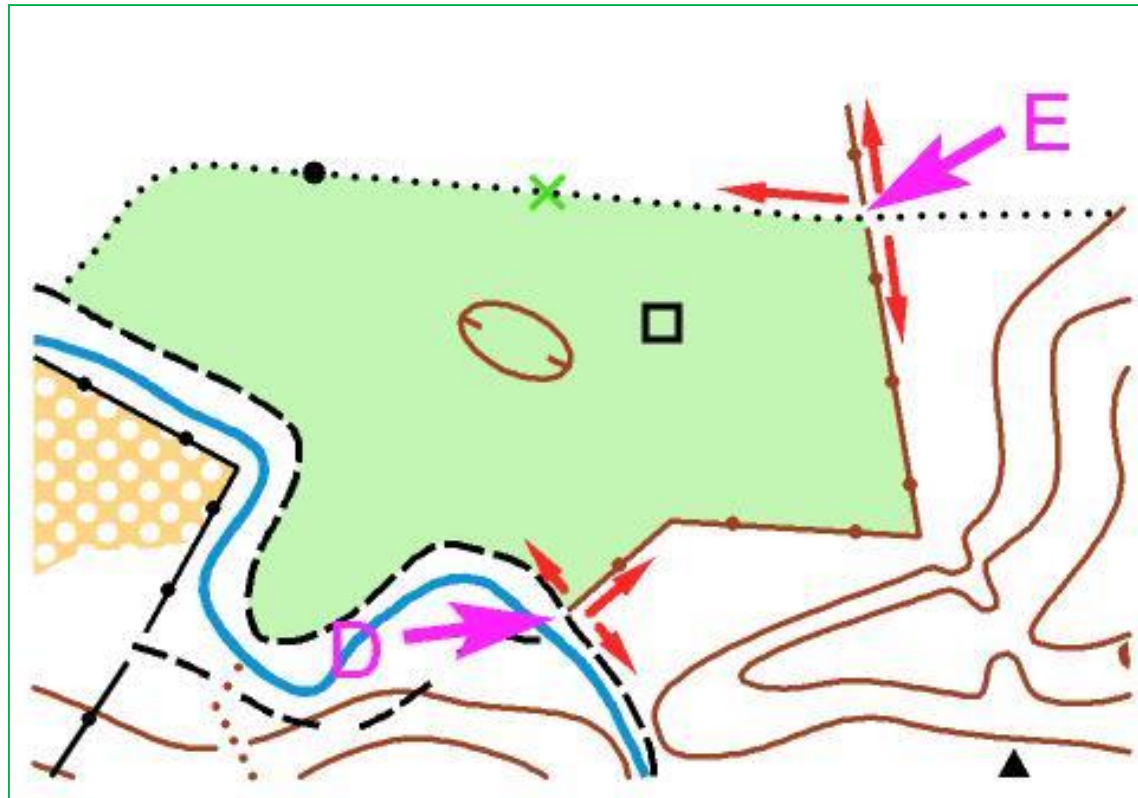
Décision 1 : un croisement de ligne 1



LES POINTS DE DECISION (2)

Niveaux de difficultés des points de décision

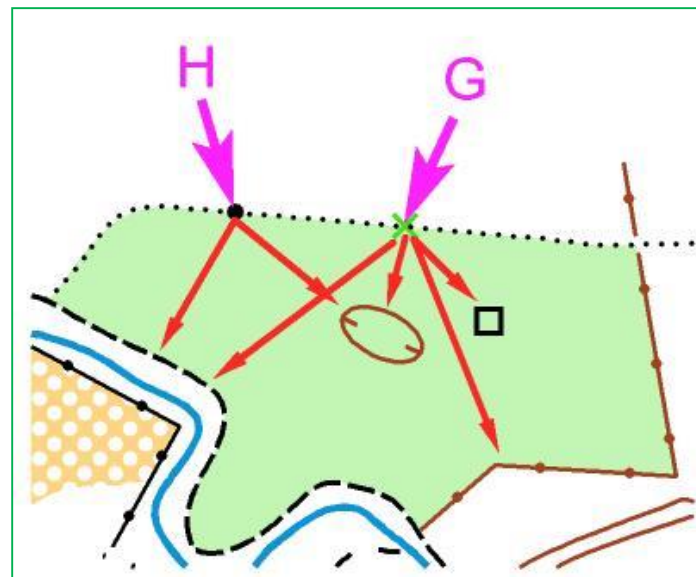
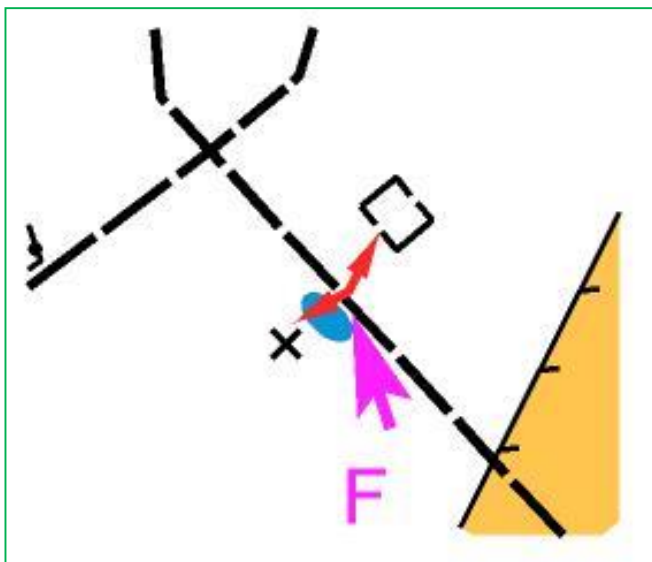
Décision 2 : un croisement de lignes 2 de différentes natures.



LES POINTS DE DECISION (3)

Niveaux de difficultés des points de décision

Décision 3 : un élément ponctuel sur une ligne. Ces éléments de décision ponctuels sur une ligne permettent de quitter la ligne soit pour faire un saut soit pour attaquer un poste.



LES POINTS DE DECISION

REGLE DE TRACAGE (2)

Le choix et l'adaptation des points de décision par l'enseignant est donc essentiel pour diminuer la charge émotionnelle nécessaire à une prise de décision cohérente .

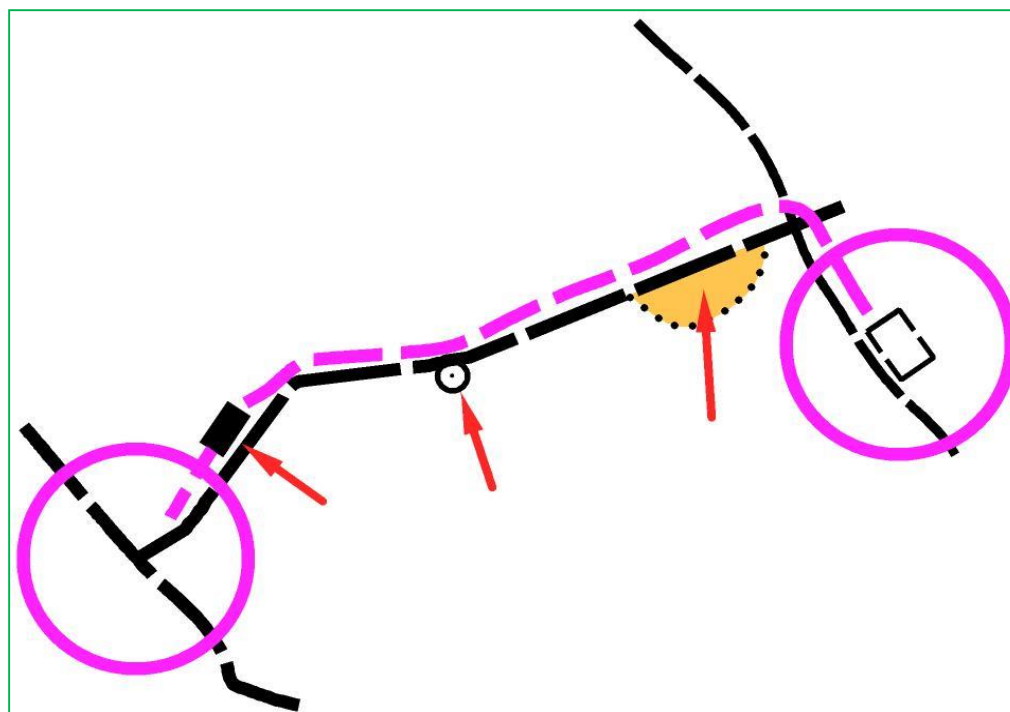
LES POINTS D'APPUI

Ce sont des éléments de repères choisis à l'avance qui vont permettre de confirmer sa position lors du déplacement.

- des éléments marquants que l'on franchit (ruisseaux, sentiers, limites, pare feu et parfois des éléments ponctuels)
- des éléments marquants visibles de loin (clairières, coupes, différence de plantation, colline)

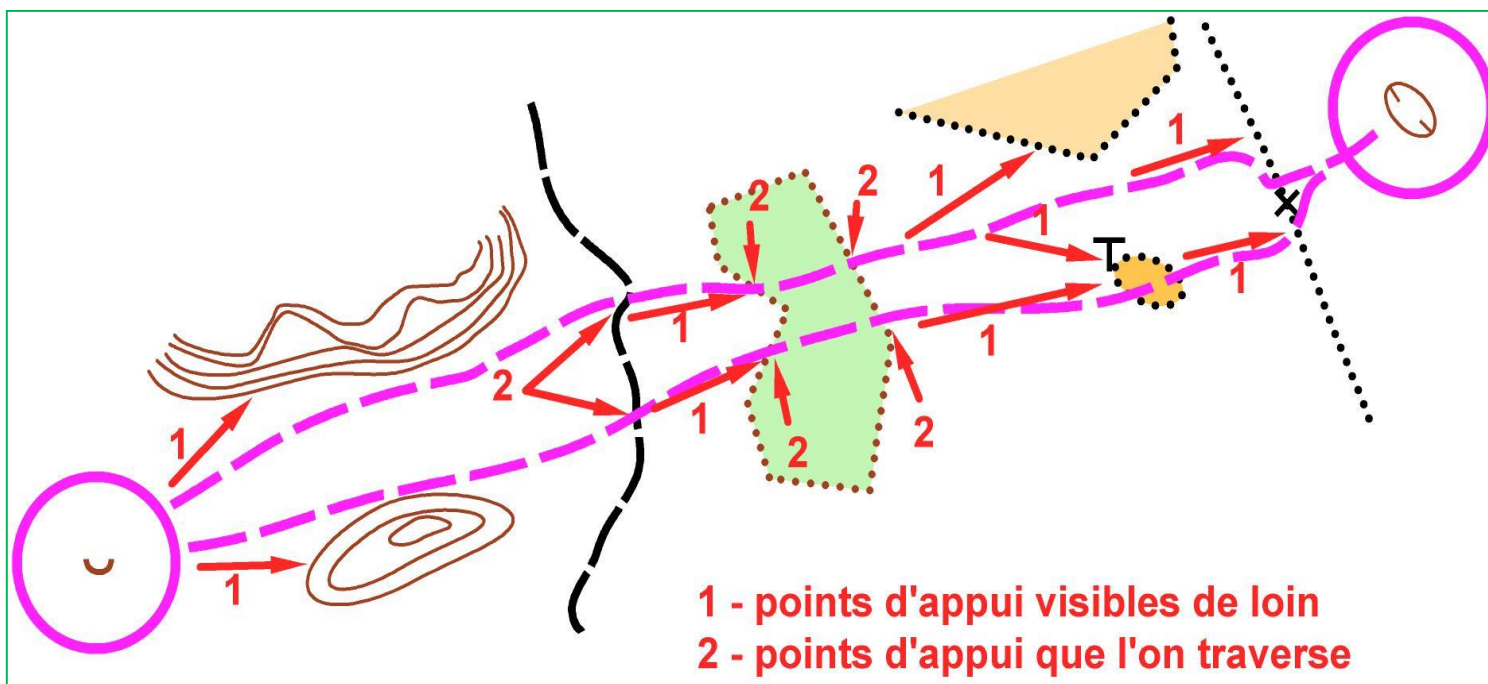
LES POINTS D'APPUI

Pour l'orienteur débutant, les points d'appui permettent de se situer sur la ligne et d'estimer sa progression.



LES POINTS D'APPUI

Pour l'orienteur débrouillé puis confirmé, les points d'appui permettent de construire l'itinéraire en équilibrant la prise de risque et la surt te .



LES POINTS D'APPUI

REGLE DE TRACAGE (3)

L'enseignant doit être capable d'introduire suivant le niveau des pratiquants des points d'appui plus ou moins nombreux et plus ou moins nets sur l'itinéraire afin de simplifier ou complexifier le problème d'orientation posé.

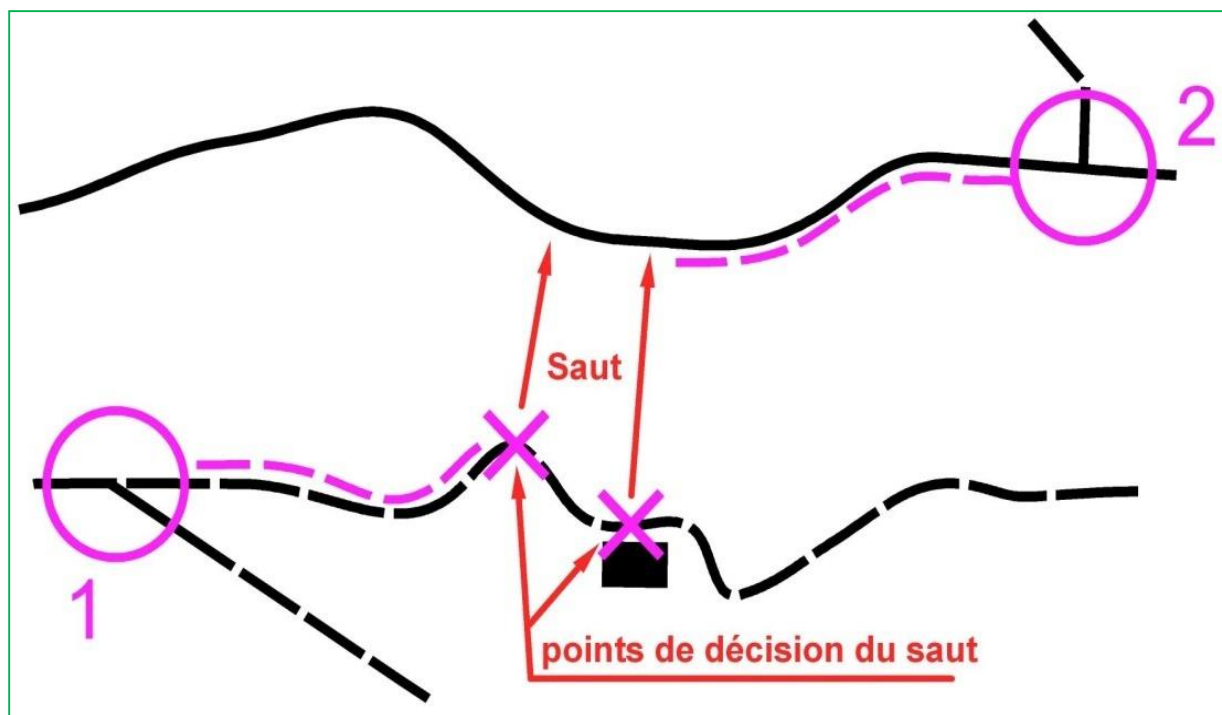
LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Le saut consiste à quitter une ligne pour rejoindre une autre ligne sans emprunter une ligne.

L'objectif des sauts est donc de « couper » pour raccourcir l'itinéraire dans un but de gagner du temps.

LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Le traçage doit permettre de proposer des sauts de lignes, en utilisant :
Des sauts entre des éléments linéaires parallèles sur des distances n'excédant pas 100m ou entre des éléments visibles de loin (coupe, clairière). Le saut s'effectue d'abord sur une trajectoire perpendiculaire aux lignes que l'on quitte et que l'on rejoint.



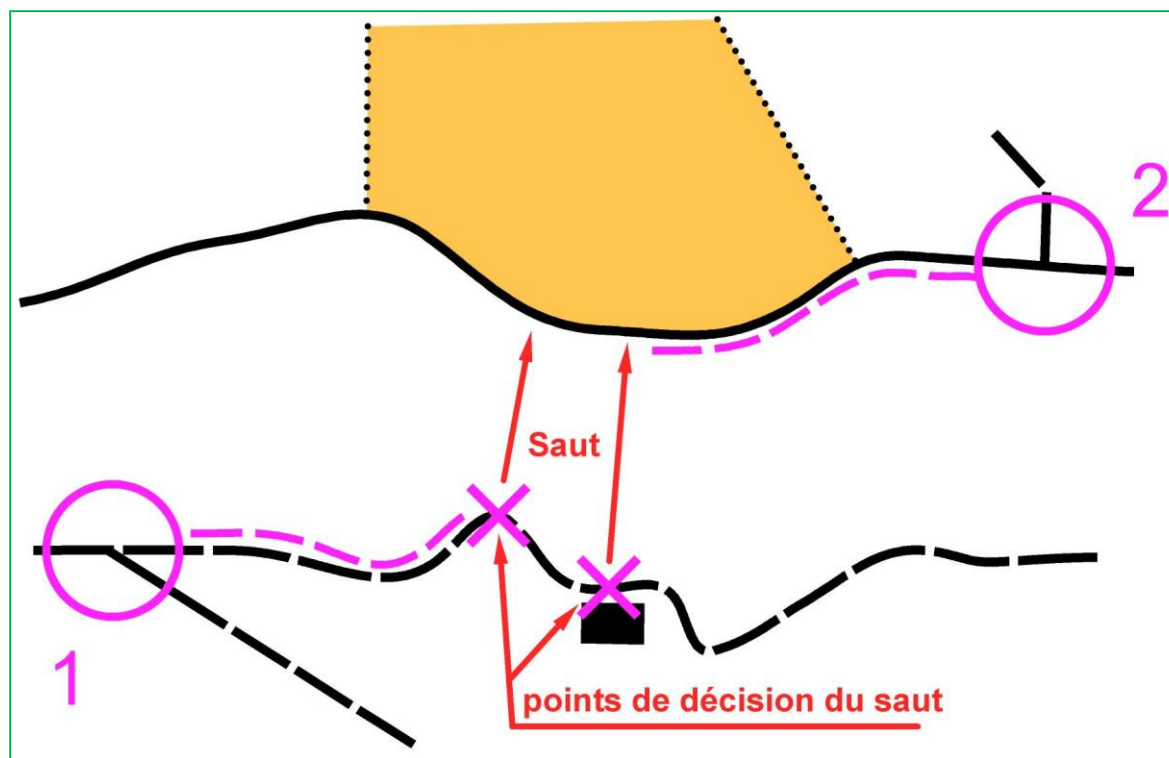
LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Pour un débutant, les conditions de réussite du saut dépendent :

- des points de décision du saut qui doivent être nettement identifiables.
- de la distance entre les 2 lignes constituant le saut.
- de la visibilité en sous bois.

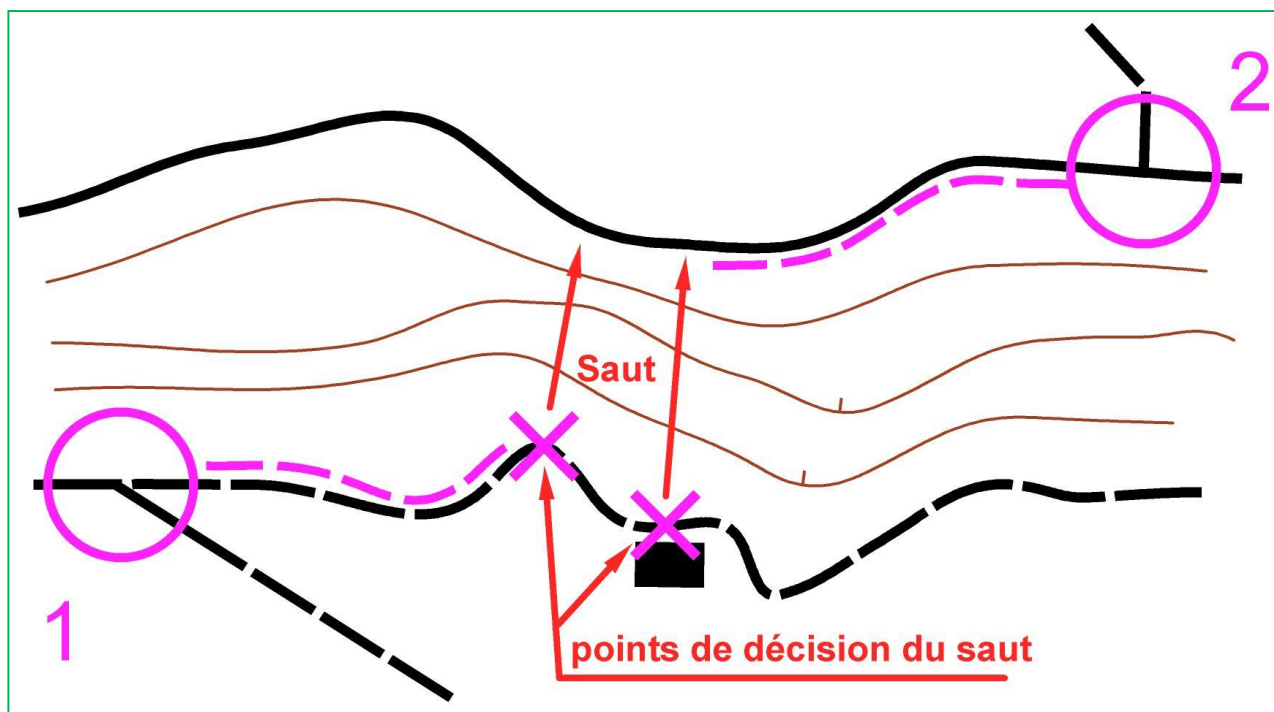
LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

La présence d'une zone claire (champ) peut favoriser le saut. Celle-ci étant visible de loin, elle facilite la direction de course. Cela apprend à « lever le nez » et voir loin.



LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

La vision en contrebas peut également favoriser le saut. La route forestière devient rapidement visible du haut. De plus, la course en descente favorise la trajectoire en ligne droite.



LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Des sauts utilisant la boussole (visée sommaire) permettant de suivre globalement une direction de course (ce saut ne doit jamais dépasser + de 100m pour un élève en phase d'apprentissage)

REGLE TRACAGE (4)

L'apprentissage du saut est totalement dépendant du traçage.

Sa conception et sa mise en place par l'enseignant demande une étude précise sur la carte et sur le terrain.

CONCLUSIONS

Traçage « Elève orienteur » débutant

Nécessité lors du déplacement de faire suivre une succession de lignes en passant par un certain nombre de points de décision, endroit où se situe le changement de ligne.

Il s'agit donc **de conduire** l'élève en permanence et de **minimiser** l'aspect émotionnel. A ce niveau de pratique aucune possibilité de sortir du « rail » décidé par l'enseignant.

CONCLUSIONS

Traçage « Elève orienteur » débrouillé

Obligation d'utiliser :

- **L'ensemble des lignes** permettant de choisir le meilleur itinéraire,
- **Les points d'attaque** pour approcher les postes,
- Faire sortir des mains courantes pour effectuer des **sauts élémentaires** puis plus complexes pour gagner en efficacité et en autonomie.

CONCLUSIONS

Traçage « Elève orienteur » confirmé

- Le déplacement consiste à faire des **choix stratégiques** et **anticiper** les actions. Les itinéraires sont calculés entre surûté et prise de risque.
- Nécessité de proposer l'ensemble des notions clés du traçage :
 - **Choix d'itinéraire** permettant l'utilisation des divers points d'appui,
 - **Des successions de sauts** plus ou moins complexes en cours d'itinéraire et pour l'accès au poste.

L'enseignant doit solliciter, par des situations de traçage spécifiques, toutes les techniques d'orientation qui peuvent être utilisées par l'orienteur afin d'améliorer ces compétences.

Traçage et difficulté d'itinéraire en milieu scolaire

Agir sur la complexité et la difficulté des circuits

	Complexité	Difficulté	Remarques
Niveau 1	1 changement de direction, lignes proches	Le poste est situé entre 30 et 50 mètres du départ , en visibilité directe , à moins de 2 minutes de course , tous les indices permettent de l'identifier sont présents sur la carte	Remarque: possibilité d'effectuer la recherche par petits groupes pour gérer l'aspect affectif (à dépasser rapidement)
Niveau 2	3 changements de direction lignes à 20 mètres	Poste situé entre 50 et 100 mètres du départ en visibilité indirecte , à moins de 3 minutes de course, quelques indices sont ôtés pour que l'élève en extraie d'autres que ceux du niveau 1	Remarque: recherche de poste seul
Niveau 3	Plus de 3 changements de direction lignes à plus de 20 mètres	Poste à plus de 100 mètres en visibilité indirecte, à plus de 3 minutes de course , peu de classes de symboles présentes , et à distance du poste.	Remarque: recherche de poste seul



Traçage avec ou sans logiciel

Purple Pen est un logiciel pour la course d'orientation. Il n'a pas toutes les fonctionnalités d'OCAD mais il permet cependant de fabriquer des parcours d'orientation à partir d'une image en fichier numérique ou scannée d'un plan, d'une carte ou d'une photo. Il s'agit surtout d'un logiciel libre et gratuit.

En voici quelques fonctionnalités:

- Impression des cartes
- Impression des codes IOF, avec les descriptions symboliques ou texte (ou les deux).
- Impression des cartons de contrôle corrigés avec la forme des poinçons
- Calcul automatique de la distance de chaque parcours.
- Impression de la carte tous postes pour le poseur.

Vous pouvez le télécharger à l'adresse suivante :

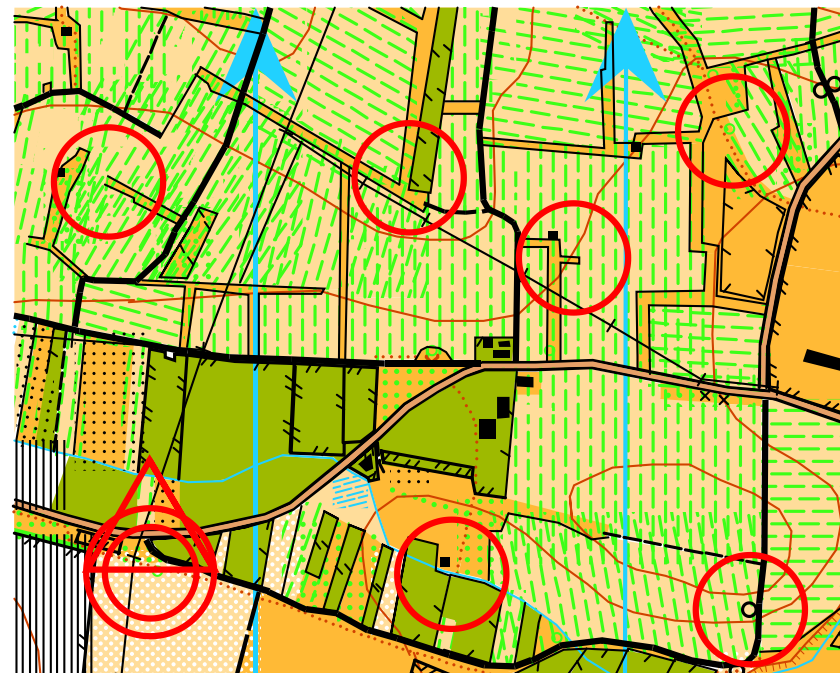
<http://purplepen.golde.org/default.htm>

L'évaluation

La course au score

Les courses Mémo

Les circuits classiques



Élaborer mon projet de déplacement adapté à mes ressources (énergétiques, localisation, suivi de lignes)

L'évaluation

L'évaluation en Course d'Orientation se fait le plus souvent à la lecture des résultats du talon de contrôle de l'élève.

En effet, l'enseignant ne voit pas agir l'élève. Il ne peut apprécier les compétences acquises que par la réussite de l'élève dans une situation qui fait référence aux objectifs que l'on s'est fixé, à savoir, le processus de lecture de carte, la mise en place et la réalisation d'un projet de déplacement efficace et rapide, et dans une moindre mesure la gestion des ressources énergétiques.

Proposition d'évaluation pour une première séquence (rappel fiches ressources):

- *Lors de la séquence, l'enseignant peut être en mesure de noter les élèves lors de différentes situations (course au score, suivi d'itinéraire, en étoile,...)*
- *La situation de référence peut-être une course classique avec un circuit comprenant une dizaine de postes plus ou moins difficiles, avec "faux postes", suivi ou non d'un mémo chronométré, ou d'une course au score pour les autres niveaux.*
- *Evaluation des rôles de pratiquant, de citoyen et autres à travers l'analyse de sa course, du talon de contrôle bien rempli, du calcul des temps, de la pose d'un poste restée intacte, de la gestion de son temps, du respect des lieux...*

Exemple d'évaluation par rôles (rappel fiches ressources)

Fiche
ressource
cycle 3.doc

Fiche
ressource
cycle 4.doc

Exemple d'évaluation de fin de séquence cycle 4

Epreuve : Le coureur doit réaliser un parcours de son choix dans un temps limité type « course au score » (25 à 30'). Tout retard sera pénalisé. 20 balises sont dispersées dans un milieu boisé plus ou moins connu.

10 balises de niveau 1 (**qui se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices chemins, sentier, clôture, limite de végétation précise**) et 10 balises de niveau 2 (**nécessitant d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 route sentier, chemin, grillage... pour leur recherche**)

Le code d'identification du poste est précisé sur la carte mère.

Pendant 5', le candidat devra concevoir un projet et choisir 8 balises en fonction du niveau qu'il veut atteindre.

Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.

Rôle de l'orienteur en projet/8 :

Projet formel: balises majoritairement de niveau 1 : 0 à 4 points, lecture du milieu imprécise/aléatoire

Projet réfléchi : autant de balises de niv 1 et 2, quelques balises n'ont pu être validées 4.5 à 6 points

Projet réalisé : balises majoritairement de niveau 2, bonne adéquation entre le projet et la réalisation, 6.5 à 8 pts.

Rôle du coureur/8 :

Temps de course au Km pour réaliser le circuit

Garçons	Points	Filles	Points
Moins de 10' au km	4	Moins de 11' au km	4
Entre 10' et 11' au km	3	Entre 11' et 12' au km	3
Entre 11' et 12' au km	2	Entre 12' et 13' au km	2
Plus de 12' au km	1	Plus de 13' au km	1

Rôle de l'orienteur citoyen/4 :

Règles de sécurité	points	Gestion du temps	En retard (> à 1')	Très en avance (+ de 5')	A l'heure (- de 5')
Partiellement respectées	1	Balises de niveau 1 et 2 en nombre équivalent	0	1	1,5

Des comportements observables

Niveau de pratique 1

Passif/Perturbateur

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPETENCES ATTENDUES	SITUATIONS DE REFERENCES /CONSIGNES
<p>L'élève suit un camarade ou le groupe.</p> <p>La carte est dans la poche.</p> <p>L'élève part, n'effectue aucun travail, puis revient en fin de séance...</p> <p>Le parcours est dégradé. On arrache un ou plusieurs postes, l'environnement subit des agressions...</p>	<p>Sur un terrain connu, avec peu de caractéristiques, je me déplace seul ou en alternance dans un groupe.</p> <p>Je place mon pouce sur la carte à l'endroit ou je me situe. Je place un « personnage » référence sur ma carte. (kinder, playmobil...)</p> <p>J'utilise ma montre et je reviens vers le professeur en cas d'échec.</p> <p>J'adopte une attitude sécuritaire et responsable vis à vis des autres. (Enlever une balise, c'est enlever un point de référence, comme une parade en gym.).</p> <p>Je respecte l'environnement physique et les personnes rencontrées.</p>	<p>Réalisation de parcours en étoile ; papillon ; « pair impair » sur carte simple. Les balises sont proches du point de référence (prof).</p> <p>Suivi d'itinéraire ; je déplace mon « curseur » sur la carte en fonction de mon avancée. Parcours jalonné retracé sur la carte.</p> <p>Déterminer le temps maximum d'éloignement. Etablir, un contrat sur la carte, le talon. (au verso par exemple)</p> <p>Les postes sont fixes, éviter toute manipulation. Les élèves placent les postes, ou réalisent un moulin.</p> <p>Le lieu de pratique est restitué sans dégradation, c'est un terrain de jeu public ou privé.</p> <p>A ce niveau on recherche un terrain dégagé, Collège, parc, vignoble, parcours VITA, ou les élèves sont souvent à vue.</p> <p>Les postes sont placés sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les mains courantes simples, intersection de chemins, angle de clôture, limite de végétation (champs, vigne)... - des points caractéristiques, bornes, arbres isolés...

Des comportements observables

Niveau de pratique 2

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPETENCES ATTENDUES	SITUATIONS DE REFERENCES /CONSIGNES
<p>L'élève se déplace seul mais cherche à se regrouper le plus souvent possible.</p> <p>La carte n'est pas orientée, les lignes directrices sont les « mains courantes ».</p> <p>La marche est privilégiée, la lecture se fait à l'arrêt, souvent au poste (qui devient zone de regroupement).</p> <p>La carte est très souvent consultée, même quand l'itinéraire est simple.</p> <p>La nature est source d'angoisse ou de surprise (faune). Les réactions sont bruyantes (cris) ;</p>	<p>Sur un terrain connu, je me déplace seul. J'effectue mon parcours puis, je régule mes erreurs.</p> <p>L'orientation de la carte se fait par la référence au terrain, la boussole situe la carte au Nord.</p> <p>Je me déplace en trottant sur les mains courantes. J'évite de rester au poste.</p> <p>Je mémorise un itinéraire simple sur mains courantes, et la définition du poste recherché.</p> <p>Je me discipline, en évitant de crier. Je contrôle mes émotions à la vue d'animaux. J'apprécie le spectacle et j'identifie les espèces observées (faune et flore).</p>	<p>Poursuite des situations de références précédentes en instituant un facteur temps : La boussole n'est pas l'outil indispensable. Une carte bien adaptée au terrain fait référence. Les azimuts, c'est pour plus tard...</p> <p>La course est limitée aux zones découvertes, en tous terrains la consommation d'énergie est exponentielle.</p> <p>Parcours mémo sur mains courantes.</p> <p>L'élève identifie les grands symboles de la légende IOF.</p> <p>Etablir un album de référence des essences rencontrées, des animaux observés.</p> <p>Le parcours reste situé dans une zone dégagée, connue. L'éloignement devient plus long mais inférieur à 15 minutes.</p> <p>Les postes sont situés sur ou à proximité immédiate des mains courantes (idem 1+ fossés, talus, ruisseau).</p>

Des comportements observables

Niveau de pratique 3

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPETENCES ATTENDUES	SITUATIONS DE REFERENCES /CONSIGNES
<p>L'élève se déplace seul sur des lignes plus complexes pour essayer de gagner du temps.</p> <p>La carte est orientée de manière cohérente pour suivre des lignes directrices.</p> <p>L'élève reconnaît la plupart des symboles et il est capable de mettre des points d'attaques et des lignes d'arrêt.</p> <p>La carte est encore souvent consultée, surtout à la sortie du poste.</p> <p>L'élève est capable de prendre un azimut et une distance sans trop de difficulté</p> <p>La nature n'est plus source d'angoisse mais milieu à respecter.</p>	<p>Sur un terrain inconnu, je me déplace seul. J'effectue mon parcours puis, je suis capable de réaliser une nouvelle attaque en cas d'erreur.</p> <p>L'orientation de la carte se fait par la référence au terrain, la boussole situe la carte au Nord.</p> <p>J'adapte mon déplacement selon qu'il se situe en phase d'approche ou en phase d'attaque d'un poste.</p> <p>Je suis capable d'étudier rapidement l'ensemble du parcours partiel pour construire le meilleur itinéraire.</p> <p>Je respecte le milieu naturel en ayant une démarche citoyenne et je connais les codes du bon orienteur..</p>	<p>Élabore un projet de déplacement en vue d'une performance, seul ou à plusieurs.</p> <p>Utilisation de la boussole dans des situations de « Cartes blanches » ou de recherche ponctuelle d'Azimut.</p> <p>Les zones de terrains deviennent plus technique où les éléments du terrain sont variés et parfois peu nombreux.. On recherche des parcours où les courses partielles sont variées dans la consommation d'énergie (parcours courts et techniques, parcours longs et peu techniques), Parcours mémo (2/3 balises) sur mains courantes ou non.</p> <p>L'élève identifie plupart des symboles de la légende IOF.</p> <p>Etablir un album de référence des essences rencontrées, des animaux observés.</p> <p>Le parcours est situé dans une zone +/- dégagé, voir inconnue. L'éloignement devient plus long mais inférieur à 25 minutes.</p> <p>Les postes sont éloignés des mains courantes immédiates.</p>

Comment créer une carte de course d'Orientation

La réalisation d'une carte de course d'orientation nécessite le montage d'un projet et de l'accompagner d'un financement si nécessaire, tout comme peut l'être l'achat de matériel d'EPS.

Il est également nécessaire d'effectuer une série d'opérations plus techniques centrées sur :

- le choix d'un terrain d'évolution adapté dans une zone d'activité sans dangers objectifs et accessible à nos élèves (cour de collège, lycée, Parc, Centre sportif,...),
- les demandes d'autorisation préalables auprès des propriétaires du site,
- la détermination d'une échelle correspondant aux compétences du public visé : du 1/1000 (1 cm représente 10 mètres) au 1/5 000
- le respect de normes et de symboles culturels, si possible ceux de la FFCO.
- la réalisation graphique de la carte

Ces contraintes techniques nécessitent d'effectuer soi-même ou avec l'aide d'une personne compétente:

- les relevés très précis sur le terrain à partir d'un extrait du cadastre ou d'un fond de carte de l'IGN ,
- le dessin numérisé du site retenu à partir du logiciel Ocad 7 school
- les démarches pour l'impression de la carte.



Coût de création d'une carte d'orientation par un cartographe:

Réalisation de la carte :

- Pour une carte située à l'intérieur d'un établissement : relevé et dessin (de 100 à 300 €)
- Pour une carte située à l'intérieur d'un Parc : de (500 € à 800 €)

Les montages financiers pour la réalisation de cartes peuvent être divers et croisés :

- fonds propres de l'établissement,
- subventions de la commune, du conseil général, du conseil régional, du MJS,
- aides du club de CO (cartographie du lieu choisi)
- recherche de partenaires privés ...

Bibliographie:

- ***ABC Orientation, Testevuide et Bruneau***, CRDP de Caen, 1994
- **Enseigner la course d'orientation – *Dominique Bret***
CRDP de Paris - Centre Régional de Documentation Pédagogique de Paris
- ***Course d'Orientation - au collège et au lycée, Fogarolo et Stryjak***, Revue EPS, 2001

Sites Internet :

Ligue d'Alsace de Course d'Orientation

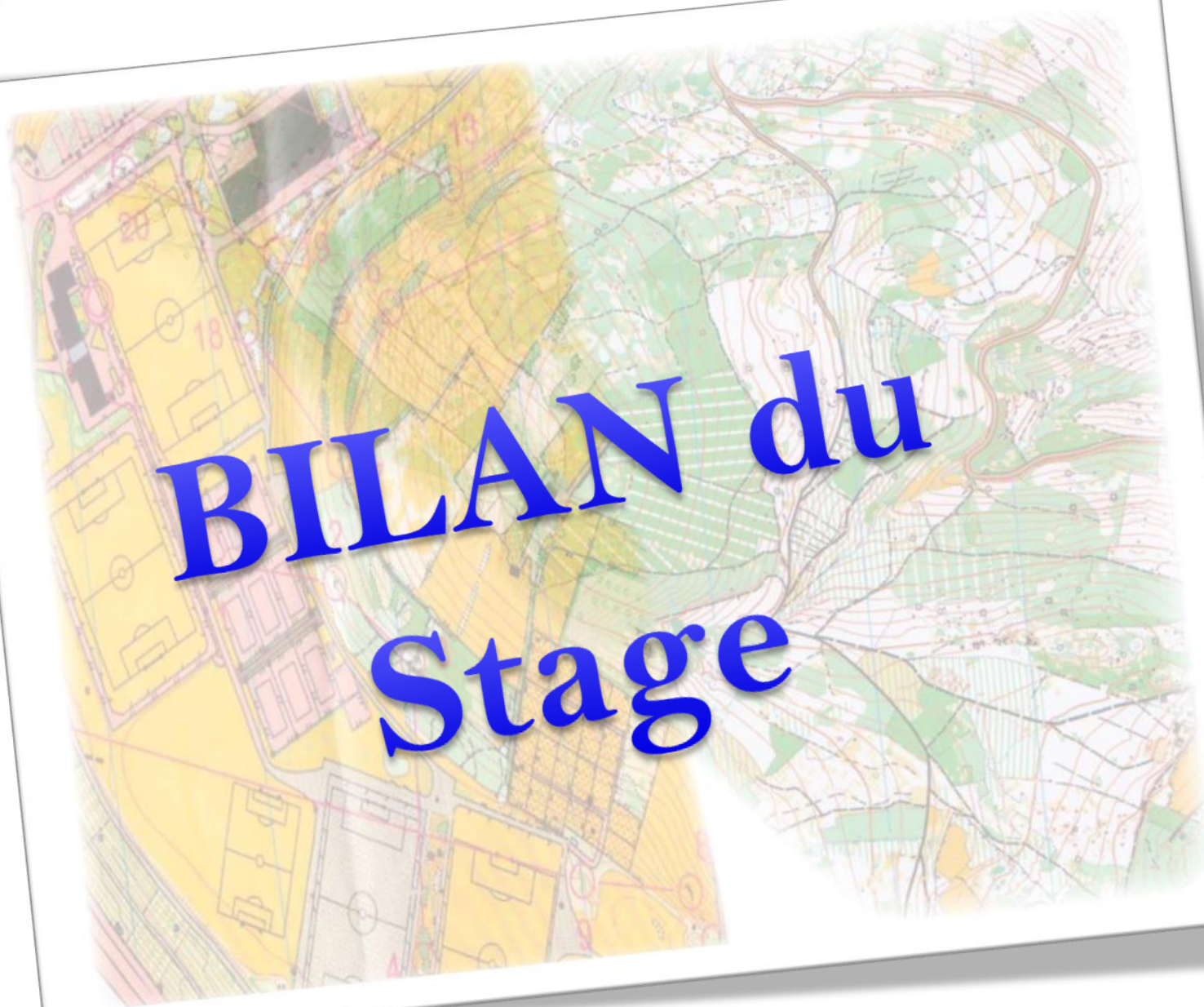
<http://www.alsaceorientation.fr/>

FFCO (Projet Ecole d'Orientation)

<http://www.ffcorientation.fr/jeunes>

Ocad – Logiciel de cartographie

<http://www.scool.ch/fr/cartes-preaux/realisation-ocad.html>



BILAN du Stage

PROJET DE SEQUENCE D'APPRENTISSAGE : APSA ESCALADE CA n° 2 cycle n 3 Classe.....

N° leçon	Objectif de leçon	AFC1 Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu	AFC2 Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé	AFC3 Assurer la sécurité de son camarade	AFC4 Respecter et faire respecter les règles de sécurité	Liens avec le socle: les rôles travaillés	Echauffement	Situations d'apprentissage
L1	*Découverte de l'escalade du déplacement, de la sécurité *donner envie et rassurer	*traversées : principes d'équilibre statique (CG entre les appuis) *escalader, desescalader		*s'équiper; s'encorder * prendre confiance dans le matériel * assurer en 5 temps * contre assurer	*instaurer un climat serein et des règles de fonctionnement	D1.4 "je pratique" grimpeur D3 "je suis citoyen"	"Jacques a dit" statique	traversées libres puis avec obstacles "beret horizontal ", "relais vertical" "solo" "la cordée assure" " la cordée de 3"
L2	*s'engager se sécuriser : confiance dans le materiel et ses partenaires * s'informer, planifier : choisir des prises de pieds	*prendre des informations pour les pieds		* assurer en 5 temps * contre assurer *se vérifier * communiquer		D1.4 "je pratique" grimpeur D3 "je suis partenaire assureur contre assureur" D3 "je suis citoyen"	"Jacques a dit" dynamique	"la cordée assure" " la cordée de 3" "la cordée assure" "la cordée communique" "la minerve" + diminuer le nombre de tatonnements à chaque passage
L3	*s'engager se sécuriser : se vérifier, communiquer *s'équilibrer se déplacer : transférer	* transférer le CG sur l'appui solide		* grimper en hauteur, éprouver la chute			traversée les pieds dans le futur	"la cordée se vérifie", "la cordée communique", "la chute assurée" "silence on grimpe"
L4	*s'engager se sécuriser : la hauteur *s'équilibrer se déplacer : s'économiser par des petits pas pour pousser	* pousser sur les jambes en multipliant les petits pas pour s'économiser		* grimper en hauteur, * repérer les limites d'une voie			pas de fourmis et pas de géant saute mouton	grimper en hauteur "addition/soustraction"

L5	*s'engager se sécuriser : TC "j'embauche pour récolter des oeufs au sommet de *s'équilibrer se déplacer : s'économiser : choisir transférer pointer pousser	*grimper délicatement : pose de pied précise	* vérifier toute la sécurité avec fiche sécu * co évaluation de l'assurage en moulinette				silence on grimpe en traversée	TC "j'embauche pour récolter 3 oeufs au sommet des arbres"
L6	*s'engager se sécuriser : la hauteur et de la difficulté. *s'équilibrer se déplacer : s'économiser par des poussées complètes	pousser complètement, se rééquilibrer avant de déplacer les mains	la difficulté, la cotation	gerer la tension de corde		D1.4 "je pratique" grimpeur D2 : "je suis en projet" D3 "je suis partenaire assureur contre assureur" D3 "je suis citoyen" D2 : "je suis en projet"	groupé dégroupé	"chouchou" "record d'altitude en 5 mouvements"
L7	préparer l'évaluation	(choisir, transférer, pointer, pousser) AVANT DE déplacer les mains	choisir ses voies pour l'évaluation					"chouchou" TC "j'embauche pour récolter 3 oeufs au sommet des arbres"
L8	évaluation sommative							
Compétence attendue			Tâche Complexe			Liens avec les EPI ou les Parcours		
Choisir et grimper en moulinette 2 voies dont au moins une proche de son niveau maximum, en prenant des informations, en s'équilibrant et en optimisant sa propulsion ; accepter la chute ; assurer les rôles de grimpeur, assureur et observateur.			« Par 2 ou 3 et en moulinette, vous réalisez le plus gros score possible en tentant chacun 2 voies. Les points attribués à une voie sont fonction de sa difficulté (plus la difficulté est importante, plus le score est important). Seule une voie terminée rapporte des points.					

**CHAMP
D'APRENTISSAGE**

2

**STRATEGIE
D'APPRENTISSAGE**

Situations et Variables

Axe Facile / Difficile	Variables énergétiques, affectifs
Distance du parcours et nombre de postes	Parcours +/- long avec plus ou moins de postes
Pénétrabilité du secteur forestier - visibilité	Postes sur les lignes de niveau 1 vers des postes éloignés des lignes et dans des zones qui offrent +/- de visibilité (le « vert » de la carte est de plus en plus foncé (V1 à V3)
Relief ou non	Absence ou présence relief sur la carte et sur le circuit proposé
Temps de réalisation imposé	Situation non chronométrée, à des situations avec temps limite, et puis des situations chronométrées
Familiarité avec le milieu	Evoluer dans une zone connue, puis vers une zone partiellement connue, pour terminer vers des zones inconnues
Axe Simple / Complexe	Variation des contraintes informationnelles
Nombre et fréquence des changements de direction	1, 2 ou 3 changements de direction sur un parcours entre deux postes
Proximité et éloignement d'une « ligne »	Notion de « sauts » entre deux lignes – suivi de lignes de niveaux différents - mémorisation
Nombre d'éléments de même nature dans un même secteur	Un seul élément à trouver ou présence de plusieurs éléments identiques (vrai-faux)
Partir à plusieurs ou seul	Proposer des situations où l'on est à plusieurs (max 3) pour s'engager très rapidement vers un travail individuel

L'évaluation diagnostique

Milieu plus ou moins connu, tracer ou non des cercles pour situer l'endroit de l'erreur, temps imparti, rajouter la notion d'échelle, nature des éléments manquants (niveau 1 ou 2)

Echauffement

Toutes les phases d'échauffement se feront essentiellement par la réalisation de courses variées. Sous forme de circuits plus ou moins proches du lieu de rassemblement. Sous forme de déplacements à allure variée pour reconnaître les limites d'évolution et les zones de sécurité spécifiques au lieu choisi.

Numéro 1: Echauffement « type EPS ». Activation ludique générale - Course dans toutes les directions avec carte systématiquement orientée - Courses variées (type gammes athlétiques) avec des déplacements orientés (ex : N/E - S - N/O)

Numéro 2: Duel avec visée sommaire ou avec apprentissage des symboles sur un secteur réduit (type plateau sportif)

Numéro 3: Pose ou vérification de Balise(s) dans un espace plus ou moins proche à une allure de course souhaitée.

Numéro 4: Carte Blanche ou simulation sur carte de CO spécifique.

Le Béret

Deux équipes, un plan global : toucher ou ramener le plot dans le cerceau avant l'autre

*Avec des plots : équipe bleue et rouge : avec carte au centre, en mémo, en ajoutant un plot à contourner sur le côté, toucher plusieurs plots

*Avec coupelles dans cerceaux : en mémo dès le départ, ramener plusieurs coupelles ou simplement se mettre dans le cerceau

*Avec carte : repérer le bon n° et aller toucher l'élément particulier (variables : lignes de n1/n2, éloignement)

Pose:

Avec emplacement de la balise prédéfini par l'enseignant sur la carte mère

*avec carte, sans carte en mémo, croquis, photo, seul ou à deux (l'un guide l'autre), définitions

*(difficulté du poste à poser : poste + ou - loin, lignes de niveau)

Avec emplacement laissé libre au choix de l'élève (un pose, un vérifie et/ou dépose)

*pour rendre attentifs les élèves au comment poser (sans cacher la pince, à une hauteur accessible pour tous !) et où sur un élément fixe (pas une voiture ou un vélo !)

*relation terrain carte : celui qui pose repère l'emplacement exact sur un plan vierge

Peut ensuite déboucher sur situation de défi. Quand chacun a posé cela donne une carte mère. Après par deux ou trois chacun donne un n° à l'autre à aller poinçonner ; le premier qui rentre gagne le défi (travail à faire en mémo, proposer d'aller chercher 1 puis 2, puis 3 postes à la suite etc...notion de stratégie à mettre en place en fonction de l'adversaire de l'emplacement des balises : + loin = plus de temps pour aller poinçonner...

Peut aussi être une situation de moulin duo : je pose un poste et je dépose le poste de l'autre

FICHE SITUATION 1 : parcours étoile

Difficulté : éloignement des postes, nombre de postes (évolution vers circuit papillon), chronométrage, mémorisation de postes, travail en tutorat.

Complexité : emplacement du poste (éléments remarquables de niveau 1 ou 2), multiplier les changements de direction.

FICHE SITUATION 2 : suivi d'itinéraire

Difficulté : réseau de postes plus ou moins proches de l'itinéraire à suivre, éloignement entre les postes, nombre de postes, chronométrage, travail en tutorat

Complexité : lignes de suivi, multiplier les changements de direction, noter ou non l'emplacement du poste sur la carte (+ : élève note, - : poste déjà noté)

FICHE SITUATION 3 : « le moulin duo »

Peut se faire avec pose/dépose ou avec postes déjà posés (type « papillon » avec pression temporelle)

Difficulté : postes à poser et déposer plus ou moins loin, éloignement entre les postes, nombre de postes. Dans des duos hétérogènes, on peut introduire une pose, dépose mémo pour un des deux adversaires (voir pose ou dépose, les cartes devant s'adapter....)

Complexité : lignes de suivi, dessiner l'emplacement du poste sur la carte (+ : élève dessine, - : poste déjà dessiné) Des juges peuvent être désignés pour la vérification des poses. Les groupes fonctionnent alors en trio, avec trois affrontements.

Remarque : Le décalage temporel pourra être important entre les duos si différence de niveau importante, en tenir compte pour la durée de la situation.

FICHE SITUATION 4 : « Papillon »

Difficulté : éloignement entre les postes, nombre de postes, chronométrage (pénalités temporelles), balises à poinçonner dans un ordre imposé, en mémo, en défi (1 dans un sens un dans l'autre).

Complexité : limiter ou augmenter le nombre de lectures, redéfinir mains courantes, choix d'attaque, lignes d'arrêt, emplacement des postes (éléments de niveau 1, niveau 2), traçage de l'itinéraire, multiplier ou non changements de direction.

FICHE SITUATION 5 : « Course aux croquis »

Difficulté : Si échec, redéfinir les mains courantes utilisées, les choix d'attaques, les lignes d'arrêt. Réaliser l'exercice à deux (seul pour poser et dessiner) ou uniquement par un message verbal.

Complexité : complexifier l'itinéraire

FICHE SITUATION 6 : « Circuits Classiques »

Nombre de balises posées - Emplacement des postes. (Eloignement-plus ou moins techniques) - Changements de direction plus ou moins marqués - Seul ou en groupe - Restitution verbale de son itinéraire. Indiquer ou non le n° de poste

Evolution course « mémo carte » : l'élève court sans carte, à chaque poste il y a une carte pour trouver le poste suivant (de poste en poste ou alors on peut aussi demander de mémoriser 2 ou 3 postes avant d'avoir une nouvelle carte), difficile++ réaliser l'ensemble du parcours en mémo

Autre évolution possible : circuit fenêtre (seul ce qui est dans l'environnement proche apparaît sur la carte), circuit couloir (seul un couloir de course apparaît sur la carte en suivant le trait rouge)

FICHE SITUATION 7 : « Course au score »

Temps +/- long pour la recherche des balises - Technicité des postes / Eloignement des postes / Attribuer un nombre de points par balise juste trouvée, les plus difficiles ou les plus éloignées valant beaucoup de points. Pénalité en cas de dépassement de temps

Evolution course aux postes en équipe : se répartir l'ensemble des postes dans l'équipe en fonction du niveau de chacun, finir ensemble à l'arrivée et mise en commun des talons (celui qui termine avant l'autre doit l'attendre, talon A et talon B). Possibilité de mettre des postes communs pour les 2 élèves ou non ; ou encore les élèves restent ensemble en déterminant les postes qu'ils vont chercher à l'avance

Proposition de tâche complexe , APSA Support : Course d'orientation cycle n°4

Compétence attendue	Construire un itinéraire choisi au regard de ses ressources. S'y engager de manière efficiente en toute sécurité et dans le respect de l'environnement. Réguler son projet de déplacement par l'analyse de ses erreurs.
AFC visés	<p>AFC n° 1 Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu</p> <p>AFC n°2 Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé</p> <p>AFC n°4 Respecter et faire respecter les règles de sécurité</p>
Compétences du socle évaluées	<p>Développer sa motricité</p> <p>S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique les méthodes et outils pour apprendre</p> <p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p>
But pour les élèves	Réaliser le maximum de postes dans un temps donné, le retard étant pénalisé
Mise en œuvre	<p>Etape 1 : découvrir, s'investir dans les rôles: L'orienteur pratiquant: découvre sur la carte un réseau de postes autour d'un point de départ central, fait des choix d'itinéraire en fonction de ses ressources pour rapporter un maximum de points // - L'orienteur citoyen: respecte les limites spatio-temporelles imposées - s'investit en s'inscrivant dans le tableau de gestion "Quifaitquoi" avant et après la course</p> <p>Etape 2 : analyser, échanger: s'auto-vérifier ou vérifier un camarade (carton de contrôle, respect du temps imparti), retracer son itinéraire au surligneur, stylo sur la carte, mesurer la distance parcourue, échanger entre camarades sur le nombre de balises trouvées afin d'estimer son coefficient d'efficacité, si possible calculer son RK (temps au kilomètre), analyser la gestion de ses ressources énergétiques</p> <p>Etape 3 : transformer: en fonction de son avance ou de son retard, choisir plus ou moins de balises, plus ou moins éloignées et/ou complexes. Accepter de renoncer en cas de difficulté accrue sur un poste pour ne perdre trop de temps. Affiner son projet d'itinéraire avant la course. Gérer autrement ses ressources énergétiques en fonction de son état, des conditions.</p>
Consignes aux observateurs-coachs : éléments observables	<p>Vérifier le temps de course</p> <p>Vérifier le carton de contrôle</p> <p>Mesurer la distance parcourue (GPS ou calcul à la règle)</p> <p>Faire tracer, vérifier le tracé de l'itinéraire emprunté</p> <p>Conseiller en fonction du temps mis pour réaliser le parcours, des erreurs commises, du tracé de l'itinéraire, de l'état physique et psychologique</p>

<i>Variables de Simplifications/Complexifications</i>	Imposer un certain nombre de balises obligatoires pour tout le monde
	Eloignement, nombre, densité, complexité des balises
	Support de la carte (urbain, parc, forêt)
	Possibilité de réaliser cette course en mémo, en fenêtre, en couloir ou en modifiant des éléments de la carte
	Seul ou en groupe
	Imposer le premier poste

DES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

S'ENGAGER, SE SECURISER SECURITE ET AFFECTIF MEME COMBAT

GRIMPEUR : reduire l'écart entre risque perçu et risque réel

passer de :	à
n'a pas confiance dans le materiel	le matériel est solide
n'a pas confiance en son partenaire	la chaine d'assurance est solide et mon partenaire est fiable
n'ose pas prendre de hauteur	ose chuter en hauteur

ASSUREUR : la rigueur, c'est la sécurité

passer de :	à
nous ne savons pas créer une cordée	s'équiper, s'encorder, placer le frein
l'assureur et le contre assureur commettent des erreurs mortelles	l'assureur et le contre assureur commettent des erreurs non mortelles
l'assureur et le contre assureur commettent des erreurs non mortelles	l'assureur et le contre assureur assurent de façon optimale MAIS l'assureur gêne le grimpeur
l'assureur et le contre assureur assurent de façon optimale MAIS l'assureur gêne le grimpeur	l'assureur gère la tension de corde et se déplace latéralement

S'INFORMER, PLANIFIER

GRIMPEUR : lire le milieu pour s'économiser

passer de :	à
une voie d'escalade c'est quoi?	je connais les limites de la voie (départ / arrivée, relais, prises zone interdite)
je cherche des prises de mains	je choisis des prises de pieds qui m'offrent de nouvelles prises de mains
je découvre l'itinéraire au fur et à mesure	je prévois mon itinéraire sur un espace de plus en plus long

S'EQUILIBRER, SE DEPLACER

GRIMPEUR : s'économiser en gérant les équilibres et la poussée des jambes

passer de :	à
je suis déséquilibré (statique)	je peux rester longtemps dans une position
mes déplacements sont déséquilibrés (dynamique)	je transfère, je pointe, je pousse, je m'équilibre.
mes déplacements sont énergivores	je fais des petits pas puis des pas plus amples

ENRICHIR LE REPERTOIRE GESTUEL

GRIMPEUR : enrichir son repertoire gestuel pour s'économiser

passer de :	à
je grimpe de face et en échelle	je tourne mon bassin

S'ENGAGER, SE SECURISER

SECURITE ET AFFECTIF MEME COMBAT

GRIMPEUR : reduire l'écart entre risque perçu et risque réel		
passer de :	à	avec des situations d'apprentissage évolutives
ne fait pas confiance au matériel	le matériel est solide	"le pendu", "solo"
n'a pas confiance en son partenaire	la chaîne d'assurage est solide mon partenaire est fiable	"la cordée assure", la cordée de 3", "la cordée communique", "la chute assurée"
n'ose pas prendre de hauteur	ose chuter en hauteur	"la chute assurée"

AUTRES PISTES	décentrer l'élève de sa peur : lui fixer une autre tâche : course (relais, berêt, chrono sur un même itinéraire)
	proposer un coach à côté de lui pendant qu'il grimpe (qui lui parle, l'aide)
	faire mesurer les progrès, fixer de nouveaux objectifs avec dévissage optimal (de plus en plus haut = points exponentiels)
	s'habituer à regarder en bas, autour de soi
	utiliser de la magnésie pour assécher les mains qui suent
	encourager à reconnaître les progrès par le reste de la classe (applaudissements)
	privilégier la pratique : score en fonction du nombre de mètres grimpés, nombre de voies grimpées, score (à partir d'une certaine hauteur), duel pose/dépose de post-it : 2 groupes grimpent pour poser un maximum de
	plus tardivement, interdire l'assureur de bloquer son partenaire tant qu'il n'a pas essayé le pas qui lui pose problème
il y a une différence entre vertige et appréhension (que l'on peut dompter)	

ASSUREUR : la rigueur, c'est la sécurité		
passer de :	à	avec des situations d'apprentissage évolutives
nous ne savons pas créer une cordée	s'équiper, s'encorder, placer le frein	"s'équiper", "s'encorder", "placer le frein"
l'assureur et le contre assureur commettent des erreurs mortelles	l'assureur et le contre assureur commettent des erreurs non mortelles	"j'assure en solo",
l'assureur et le contre assureur commettent des erreurs non mortelles	l'assureur et le contre assureur assurent de façon optimale MAIS l'assureur gêne le grimpeur	fiche sécu escalade
l'assureur et le contre assureur assurent de façon optimale MAIS l'assureur gêne le grimpeur	l'assureur gère la tension de corde et se déplace	"la cordée sans gêne"

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

le pendu	
OBJECTIF	s'engager se sécuriser : construire "le matériel : ç'est solide"
AFC visés	
But pour les élèves	se suspendre à la corde
Mise en œuvre	Un nœud en double 8 sur les 2 brins d'une corde installée en moulinette. Les nœuds sont placés entre à 1m du sol. L'élève est porté par un camarade pour se suspendre à la corde par un mousqueton à vis passant dans les nœuds et son pontet.
critères de réalisation	se mousquetonner et visser le mousqueton
	décoller les pieds du sol
	par 2 au moins un grimpeur et un porteur
critères de réussite	le mousqueton est vissé
	les pieds ne touchent pas le sol
Variables de Simplifications/ Complexifications	la position du grimpeur (en suspension : les mains sont lâchées; les pieds +/- relevés; le corps +/- horizontal)
	grimper seul le mètre de voie pour ensuite se suspendre (libère une main, micro chute, se balance)
	varier la hauteur de l'encordement; d'un départ au sol (puis soulever les pieds) vers une hauteur inférieur à 2, 5 m
	varier le profil de la voie (en dalle : l'élève a un contact avec le mur; en devers l'élève n'a pas de contact avec le mur)
	se balancer; se repousser contre le mur avec les pieds (GIGN)
	0 nœud d'encordement et l'élève tient les 2 brins avec ses deux mains (construire le besoin de serrer une corde fine)
	1 seul nœud d'encordement et l'élève tient l'autre brin avec ses deux mains (construire le besoin de serrer une corde fine)
	1 seul nœud d'encordement et l'élève tient l'autre brin passant par un frein avec ses deux mains (construire le besoin d'un brin frein vertical vers le sol pour augmenter le frottement et donc le freinage) ... vérifier qu'à 1 main serré sur le brin frein, ça tient

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

le yoyo en solo

OBJECTIF :

s'engager se sécuriser : construire "le matériel c'est solide" + construire la position de descente + construire l'alternance des mains

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

marcher (grimper) un aller retour : départ / relais / retour

Mise en œuvre

Seul. Une corde installée en moulinette (sur mur ou sur espalier...). Un nœud en double 8 + mousqueton à vis sur 1 brin. Départ éloigné du relais (5m par exemple)

critères de réalisation

se sentir porté dans le baudrier : corps à l'oblique, les pieds sont visibles en avant du corps.

tirer sur la corde pour avancer, retenir la corde pour descendre (mains alternées ou à faire deviner : en ouvrant les mains, ça brûle = je lâche = danger)

tendre les cordes entre relais et élève (ne touchent jamais le sol).

critères de réussite

les pieds touchent le mur du relais puis le point de départ

les cordes entre relais et élève sont tendues (ne touchent jamais le sol).

Variables de Simplifications/ Complexifications ET EVOLUTION DE LA SITUATION

idem en marche arrière (critère de réalisation : tirer sur l'ancrage)

en marche arrière avec 1 vrille, 2 vrilles, 3 vrilles. Faire apparaître la notion de frottement pour équilibrer la cordée (1 vrille/10 kg de surpoids du grimpeur par rapport à l'assureur; 3 vrilles au maximum).

au relais : s'asseoir (amener les fesses aux talons puis tendre les jambes OU jambes tendues, se laisser porter dans le baudrier) critères de réalisation : écarter les pieds; cacher les semelles contre le mur

sur pan incliné, hauteur d'évolution limitée à 3m (monter et descendre)

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

j'assure en solo

OBJECTIF :

**s'engager se sécuriser :
construire l'assurage en 5 temps (brin frein toujours tenu, 5 temps consécutifs, entiers, sans arrêt)**

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

faire 1 aller retour = toucher le mur du relais avec ses pieds (relais = points d'ancrage du sommet de voie) et revenir au point de départ sans lâcher le brin frein et sans que la corde touche le sol

Mise en œuvre

Seul. Une corde installée en moulinette (sur mur ou sur espalier...). Un nœud en double 8 + mousqueton à vis sur 1 brin et un frein sur l'autre brin (brin frein). Départ éloigné du mur (5m par exemple).

critères de réalisation

se sentir porté dans le baudrier : corps à l'oblique, les pieds sont visibles en avant du corps.

tirer sur la corde pour avancer, retenir la corde pour descendre (mains alternées ou à faire deviner : en ouvrant les mains, ça brûle = je lâche = danger)

tendre les cordes entre relais et élève (ne touchent jamais le sol).

critères de réussite

les pieds touchent le mur du relais puis le point de départ

les cordes entre relais et élève sont tendues (ne touchent jamais le sol).

Variables de Simplifications/ Complexifications ET EVOLUTION DE LA SITUATION

idem en marche arrière (critère de réalisation : tirer sur l'ancrage)

en marche arrière avec 1 vrille, 2 vrilles, 3 vrilles. Faire apparaître la notion de frottement pour équilibrer la cordée (1 vrille/10 kg de surpoids du grimpeur par rapport à l'assureur; 3 vrilles au maximum).

sur pan incliné, hauteur d'évolution limitée à 3m (monter et descendre)

varier l'angle du brin frein pour mesurer son impact sur le freinage

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

la cordée assure

OBJECTIF :

**s'engager se sécuriser :
construire l'assurage à 2 en 5 temp +
construire un début de communication (STOP)**

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

Grimpeur toucher le mur du relais (relais = points d'ancrage du sommet de voie).
Assureur : retenir la chute du grimpeur (chute de 30 cm environ)

Mise en œuvre

Par 2, 1 grimpeur, 1 assureur. Une corde installée en moulinette (sur mur ou sur espalier...). Un nœud en double 8 + mousqueton à vis sur 1 brin. Départ éloigné du mur (5m par exemple).

critères de réalisation

Grimpeur avance très lentement et s'arrête si l'assureur le réclame + redescendre en tirant sur l'ancrage

Assureur : assurer corde tendue + en 5 temps, entiers, consécutifs, sans arrêt.

Assureur : les cordes entre relais et élève doivent être tendues (ne touchent jamais le sol).

critères de réussite

grimpeur : les pieds touchent le mur du relais puis le point de départ
grimpeur : à l'arrêt quand l'assureur le réclame

assureur : les cordes entre relais et élève sont tendues (ne touchent jamais le sol).

assureur : 5 temps, entiers, les uns après les autres, sans arrêt

Variables de Simplifications/ Complexifications ET EVOLUTION DE LA SITUATION

avec 1 vrille, 2 vrilles, 3 vrilles. Faire apparaître la notion de frottement pour équilibrer la cordée (1 vrille/10 kg de surpoids du grimpeur par rapport à l'assureur).

vitesse du grimpeur

vitesse de descente

sur pan incliné hauteur d'évolution limitée à 3m (monter et le grimpeur désescalade)

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

la cordée de 3

OBJECTIF :

**s'engager se sécuriser :
construire le contre assurance et la queue de vache**

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

Contre assureur : "avalier" la corde sans gêner l'assureur, faire un nœud "queue de vache"
Grimpeur toucher le mur du relais (relais = points d'ancrage du sommet de voie).
Assureur : retenir la chute du grimpeur (chute de 30 cm environ)

Mise en œuvre

Par 3, 1 grimpeur, 1 assureur, 1 contre assureur. Une corde installée en moulinette (sur mur ou sur espalier...). Un nœud en double 8 + mousqueton à vis sur 1 brin. Départ éloigné du mur (5m par exemple).

critères de réalisation

Grimpeur avance très lentement et s'arrête si l'assureur le réclame + redescendre en tirant sur l'ancrage

Assureur : assurer corde tendue + en 5 temps, entiers, consécutifs, sans arrêt. Assureur : les cordes entre relais et élève doivent être tendues (ne touchent jamais le sol).

Contre assureur : dans l'axe de la corde frein, à 2 mètres derrière le frein, avaler la corde en laissant une boucle descendant au niveau des genoux.

Contre assureur : lorsque les mains du grimpeur se situent à 4, faire une queue de vache sans gêner l'assureur ou en l'arrêtant si nécessaire (la queue de vache fait l'objet d'une démonstration et d'une répétition auparavant)

critères de réussite

grimpeur : les pieds touchent le mur du relais puis le point de départ
grimpeur : à l'arrêt quand l'assureur le reclame

assureur : les cordes entre relais et élève sont tendues (ne touchent jamais le sol).

assureur : 5 temps, entiers, les uns après les autres, sans arrêt

Contre assureur : dans l'axe de la corde frein, à 2 mètres derrière le frein, la corde fait une boucle au niveau des genoux.

Variables de Simplifications/ Complexifications ET EVOLUTION DE LA SITUATION

confectionner le nœud sans arrêter l'assureur.

vitesse du de la "montée", de la "descente"

sur pan incliné hauteur d'évolution limitée à 3m (monter et le grimpeur désescalade)

l'assureur n'assure plus pour tester le contre assureur

L'EVOLUTION DE " SE SECURISER, S'ENGAGER" TEND VERS L'ESCALADE EN TÊTE

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

la cordée se vérifie

OBJECTIF :

**s'engager se sécuriser :
construire la vérification de la chaîne de sécurité**

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

Grimpeur toucher le mur du relais (relais = points d'ancrage du sommet de voie).
Assureur : retenir la chute du grimpeur (chute de 30 cm environ)

Mise en œuvre

Par 3, 1 grimpeur, 1 assureur, 1 contre assureur. Une corde installée en moulinette (sur mur ou sur espalier...). Départ éloigné du mur (5m par exemple).

critères de réalisation

Grimpeur vérifie l'assureur : le baudrier (essait de le descendre par la sangle de taille), le doigt du mousqueton fermé (essait de l'ouvrir), l'installation du frein (frein + corde + pontet dans le mousqueton)

Assureur vérifie le grimpeur : le baudrier (essait de le descendre par la sangle de taille), les nœuds réalisés, proche du pontet et serrés.

corriger si nécessaire puis appeler le professeur lorsque la chaîne de sécurité est solide

critères de réussite

Grimpeur vérifie l'assureur : le baudrier ne descend pas sous la taille, le doigt du mousqueton ne s'ouvre pas), le frein + corde + pontet sont dans le mousqueton

Assureur vérifie le grimpeur : le baudrier ne descend pas sous la taille, le nœud d'encordement est serré, doublé, proche du pontet; le nœud d'arrêt est serré, proche du nœud d'encordement.

le professeur est appelé lorsque la chaîne de sécurité est solide avant de démarrer.

Contre assureur : dans l'axe de la corde frein, à 2 mètres derrière le frein, la corde fait une boucle au niveau des genoux.

Variables de Simplifications/ Complexifications

le grimpeur ou l'assureur provoque des erreurs volontaires

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

la cordée communicative

OBJECTIF :

**s'engager se sécuriser :
construire "communiquer : c'est rassurant"**

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

Grimpeur toucher le mur du relais (relais = points d'ancrage du sommet de voie).
Assureur : retenir la chute du grimpeur (chute de 30 cm environ)

Mise en œuvre

Par 3, 1 grimpeur, 1 assureur, 1 contre assureur. Une corde installée en moulinette (sur mur puis sur espalier...). Départ éloigné du mur (5m par exemple).

critères de réalisation

Après l'autorisation de grimper donnée par le professeur, Grimpeur s'assure que son assureur est prêt "PRÊT?" attendre que l'assureur réponde "PRÊT!" pour annoncer "DEPART" (l'assureur doit toujours regarder son grimpeur, jusqu'à ce qu'il soit redescendu au sol).

Au bout de la voie grimpeur demande "BLOQUE", l'assureur tend la corde (5 temps + recule le pied avant) et place ses 2 mains sur le brin frein; seulement là, l'assureur annonce "BLOQUÉ!", alors le grimpeur place ses mains à côté de ses cuisses. L'assureur voit les mains donc il peut amorcer la descente lente

critères de réussite

grimpeur - "prêt?"
assureur - "prêt!"
grimpeur - "départ!"
assureur - a toujours les yeux sur le grimpeur
grimpeur - "bloque"
assureur - corde tendue, 2 mains sur le brin frein, "bloqué!"
grimpeur - montre ses deux mains
assureur - débute la descente lente

Contre assureur : dans l'axe de la corde frein, à 2 mètres derrière le frein, la corde fait une boucle au niveau des genoux.

Variables de Simplifications/ Complexifications ET EVOLUTION DE LA SITUATION

vitesse du grimpeur

le grimpeur ou l'assureur provoque des erreurs volontaires

sur pan incliné hauteur d'évolution limitée à 3m (monter et le grimpeur désescalade)

varier l'angle du brin frein pour mesurer son impact sur le freinage

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

la chute assurée

OBJECTIF :

**s'engager se sécuriser :
construire "chuter sec"
construire la position de l'assureur**

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

Grimpeur toucher le mur du relais (relais = points d'ancrage du sommet de voie).
Assureur : retenir la chute du grimpeur (chute de 30 cm environ)

Mise en œuvre

Par 3, 1 grimpeur, 1 assureur, 1 contre assureur. Une corde installée en moulinette (sur mur puis sur espalier...). Départ éloigné du mur (5m par exemple).

critères de réalisation

le grimpeur avance, s'arrête, compte 1 2 3 4 5 et attend l'accord de l'assureur pour chuter (tire en arrière sur l'ancrage avec ses fesses dans le baudrier)

l'assureur ramène sa main haute sous la main frein et reste dans cette position (2 mains sur le brin frein) ABC

PAR LA SUITE le grimpeur essaie de faire avancer l'assureur en étant le plus brutal possible

PAR LA SUITE l'assureur place un pied en avant et un en arrière (dans l'axe de la corde), se place proche du mur,

critères de réussite

le grimpeur a reculé de moins de 30 cm

les 2 mains de l'assureur sont sur le brin frein

assureur : pieds dans l'axe de la corde, proche du mur (pour une moulinette verticale)

Contre assureur : dans l'axe de la corde frein, à 2 mètres derrière le frein, la corde fait une boucle au niveau des genoux.

Variables de Simplifications/ Complexifications ET EVOLUTION DE LA SITUATION

l'assureur est de moins en moins prévenu : le grimpeur compte et chute à 5 ; le grimpeur compte et chute (entre 1 et 5); le grimpeur ne compte pas et chute;

l'altitude de départ de la chute

la hauteur de la chute : grimpeur saute vers le haut avant de chuter; ou laisser du mou (1 mètre au maximum) avant la chute. A FAIRE OBLIGATOIREMENT SOUS SURVEILLANCE DU PROFESSEUR ET EN HAUT DE VOIE)

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

la cordée sans gêne

OBJECTIF :

**s'engager se sécuriser :
construire la gestion de la tension de corde et le déplacement de l'assureur**

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

Grimpeur atteindre le sommet de voie avec 4 appuis (pas 5 avec la corde).

Assureur : faire tomber le chouchou le plus tard possible (marquer un maximum de points)

Assureur : se déplacer pour que la corde ne touche pas le grimpeur

Mise en œuvre

Par 3, 1 grimpeur, 1 assureur, 1 contre assureur. Une corde installée en moulinette sur mur.

Un chouchou placé en boucle au dessus de la tête de l'assureur. Zones avec des points.

critères de réalisation

Assureur : regarder la forme (juste droite) de la corde et ressentir sa tension

Assureur : se déplacer à l'opposé du grimpeur (il va à droite, je vais à gauche / il va à gauche je vais à droite). Se déplacer sans reculer

Contre assureur : dans l'axe de la corde frein, à 2 mètres derrière le frein, avaler la corde en laissant une boucle descendant au niveau des genoux.

critères de réussite

assureur : les points (sommet ou zones précédentes); la corde ne dessine pas de ventre (corde trop molle)

la corde ne touche pas le grimpeur

Contre assureur : dans l'axe de la corde frein, à 2 mètres derrière le frein, la corde fait une boucle au niveau des genoux.

Variables de Simplifications/ Complexifications ET EVOLUTION DE LA SITUATION

la position du chouchou (plus visible par l'assureur); puis l'absence de chouchou

le trajet du grimpeur qui oblige l'assureur à se déplacer souvent

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

S'équiper d'un baudrier

OBJECTIF :	s'engager se sécuriser
AFC visés	C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT
	C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade
But pour les élèves	s'équiper à l'identique du modèle
Mise en œuvre	1 grimpeur, 1 baudrier. Aides : quelqu'un montre, photos, videos cf aides
critères de réalisation	SI ON DEMARRE ON VA JUSQU'À LA FIN DU TRAVAIL desserrer les 3 sangles pontet coté nombril habits dans le baudrier sangle de taille au niveau du nombril serrer taille puis cuisse se vérifier puis faire vérifier à l'enseignant
critères de réussite	EQUIPEMENT REALISE SANS DECONCENTRATION les habits sont dans le baudrier la sangle de taille est serrée : le baudrier ne descend pas les sangles de cuisses sont serrées les sangles sont à plat (pas vrillées)
Variables de Simplifications/ Complexifications	en duel de rapidité les yeux fermés aider un camarade (en disant des principes de réalisation efficaces)

**ATTENTION AUX DIFFERENTS BAUDRIERS
(1 ou 2 pontets; boucle automatique ou retour de sangle)**

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

S'encorder

OBJECTIF :	s'engager se sécuriser : construire le nœud en double huit et le noeud d'arrêt
AFC visés	C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT
	C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade
But pour les élèves	s'encorder à l'identique du modèle
Mise en œuvre	1 grimpeur, 1 baudrier, 1 corde. Aides : quelqu'un montre, photos, videos, nœuds partiellement ou totalement réalisé au sol cf aides
critères de réalisation	SI ON DEMARRE L'ENCORDEMENT ON VA JUSQU'À LA FIN DU TRAVAIL
	utiliser 100 cm de corde (repère externes puis sur soi : tir à l'arc)
	ne pas laisser coulisser le nœud
	tresser le 2ème huit en sens inverse du premier
	nœuds au plus proche du pontet
	nœuds serrés
se vérifier puis faire vérifier à l'assureur	
critères de réussite	ENCORDEMENT REALISE SANS DECONCENTRATION
	le "double huit" est collé au baudrier
	le nœud d'arrêt est collé au "double huit"
	tout le " huit" est doublé 2,2,2,2 = "double huit"
	le nœud "double huit" est serré
	le nœud d'arrêt est serré sur la corde
	le bout de corde derrière le nœud d'arrêt repart vers le haut
la longueur de corde derrière le nœud d'arrêt ne dépasse pas une main	
Variables de Simplifications/ Complexifications	en duel de rapidité
	les yeux fermés
	aider un camarade (en disant des principes de réalisation efficaces)

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

Placer le frein

OBJECTIF :

s'engager se sécuriser

AFC visés

C3 AFC2 : CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUI S'APPLIQUENT À CHAQUE ENVIRONNEMENT

C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

But pour les élèves

placer à l'identique du modèle

Mise en œuvre

1 grimpeur, 1 baudrier.

Aides : quelqu'un montre, photos, videos

cf aides

critères de réalisation

SI ON DEMARRE ON VA JUSQU'À LA FIN DU TRAVAIL

placer le mousqueton non vissé sur le pontet (pas porte matériel)

tendre la corde entre grimpeur et assureur pour placer le frein proche du grimpeur

passer la corde dans un trou du frein pour la coller à l'anse du panier

tourner le frein pour placer le brin du côté de la main frein

passer la corde et l'anse dans le mousqueton placé sur le grand axe

visser le mousqueton

se vérifier puis faire vérifier au grimpeur

critères de réussite

EQUIPEMENT REALISE SANS DECONCENTRATION

le grimpeur et l'assureur sont sur la même corde

le pontet + le frein + la corde sont à plat (pas vrillé)

le brin frein descend du côté de la main qui bloque

dans le mousqueton à vis : corde + anse du frein + pontet

le mousqueton à vis est sur son grand axe

le mousqueton à vis est vissé

Variables de Simplifications/ Complexifications

en duel de rapidité

les yeux fermés

aider un camarade (en disant des principes de réalisation efficaces)

**ATTENTION AUX DIFFERENTS FREINS
(1 ou 2 trous)**

ajuster les sangles



s'encorder avec un noeud en double huit et noeud d'arrêt



s'équiper d'un baudrier



position de sécurité



assurer l'ascension en moulinette en 5 temps ("ABCDE") DEPUIS LA POSITION DE SECURITE



position de sécurité

"Avale"

"Bloque"

"Change"

"Dessus"

"Etc..."

S'INFORMER, PLANIFIER

GRIMPEUR : lire le milieu pour s'économiser		
passer de :	à	avec des principes et des situations d'apprentissage
une voie d'escalade c'est quoi?	je connais les limites de la voie (départ / arrivée, relais, prises zone interdite)	identifier les prises de départ, et de fin de voie; couloir dessiné par la structure; itinéraire tracé par des dégaines; itinéraire tracé par des couleurs de prises;
		situer la voie du topo sur le mur (grâce aux relais et autres indications)
		comprendre l'échelle de cotation, se situer sur cette échelle, ressentir (vivre) qu'un 5b en dalle est bien différent d'un 5b en léger dévers.
je cherche des prises de mains	je choisis des prises de pieds qui m'offrent de nouvelles prises de mains	PRINCIPE d'EFFICACITE : rechercher prioritairement des grosses prises de pieds horizontales
		PRINCIPE D'EFFICACITE : s'écarter du mur pour voir les prises de pieds
		"la minerve" grimper avec un objet à tenir sous le menton
		"le spéléologue" grimper avec une lampe frontale : on voit où il s'informe
		sur le mur annoncer les 2 prochaines prises de pied à utiliser
		desescalader
je découvre l'itinéraire au fur et à mesure	je prévois mon itinéraire sur un espace de plus en plus long	"le devin" : annoncer partiellement les prise d'un passage (variables : nombre de prises, main et pied droit ou gauche)
		"sans arrêt" grimper sans s'arrêter
		"prise touchée, prise utilisée"
		"1 main en moins" : 1 prise de mains en moins à chaque passage
		"on en voit de toutes les couleurs"
		rechercher et annoncer des prises clés (passage obligé ou point de repos relatif)
		répéter la gestuelle de mains en bas de voie
		AMMENAGEMENTS : grimper des voies avec itinéraire piège (engageant mais sans issue)

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

prise touchée = prise tenue	
OBJECTIF	s'informer planifier : anticiper les prises de main
AFC visés	C4 AFC1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu
	C4 AFC2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé
But pour les élèves	réussir la voie sans chuter
Mise en œuvre	une cordée de 2 ou 3 assurée en moulinette
critères de réalisation	une prise de main touchée doit obligatoirement être utilisée
	prendre des informations pour choisir la meilleure prise à utiliser
critères de réussite	la voie est réussie
	aucune chute
Variables de Simplifications/ Complexifications	prise de main ou de pied ou les deux
	droit à un certain nombre d'erreurs; parier sur des certitudes : prise touchée utilisée =10 points / prise touchée non utilisée = -1 point ; variable inverse possible
	prise touchée à utiliser telle que (pas de remplacement de la main sur la prise pour une meilleure préhension ou un meilleur appui)
	annoncer 2 (345...) prises d'avance
	annoncer 2 (345...) prises d'avance en précisant "main droite", "main gauche", "pied droit"...
	le dévers de la voie rend la lecture de préhension plus difficile

S'EQUILIBRER, SE DEPLACER

GRIMPEUR : s'économiser en gérant les équilibres et la poussée des jambes		
passer de :	à	avec des principes et des situations d'apprentissage
je suis déséquilibré (statique)	je peux rester longtemps dans une position	PRINCIPE d'EFFICACITE : augmenter la surface d'appui de pieds (passer de la voute à la pointe puis aux carres) permet de transférer le poids du corps des mains vers les bras : "statue" avec différentes orientations de prises de main. "
		PRINCIPE d'EFFICACITE : placer son CG en fonction des appuis sur la ligne d'équilibration (entre 2 appuis solides) "Jacques a dit..." supprimer des appuis
mes déplacements sont déséquilibrés (dynamique)	je transfère, je pointe, je pousse, je m'équilibre.	PRINCIPE d'EFFICACITE : placer son CG en fonction des appuis sur la ligne d'action (du côté de l'appui solide) = transférer : observer le CG au dessus du talon solide
		"l'horloge" depuis une prise fixe, toucher un maximum de prises sans tomber avec la main, le pied
		"Jacques a dit..." déplacer des appuis
		"le chef d'orchestre" : en bloc : un partenaire montre au grimpeur les prises à utiliser (les 2 mains suivante en priorité)
		"grimper à l'aveugle"
		"silence on grimpe" sans faire de bruit = pointer
		"traversée : en avant : les pieds dans le futur, en arrière : les pieds dans le passé"
		grimper, mousquetonner ou poffer
		grimper au ralenti
		grimper avec de moins en moins de doigts ou avec une balle de tdt dans les mains (sur pan incliné "couloir interdit"
mes déplacements sont énergivores	je fais des petits pas puis des pas plus amples	"soustraction/addition"
		"123 soleil"
		groupé / dégroupé (cerceaux ou bloc)
		"un petit pas pour le grimpeur, un grand pas pour le progrès" : comment monte t-on des escaliers?
		utiliser toutes prises puis limiter celles des mains mais pas celles de pieds "record de hauteur avec 5 mouvements de mains" sans jeter

Situation d'apprentissage, APSA Support : ESCALADE

soustraction / addition	
OBJECTIF	s'équilibrer, se déplacer : construire la multiplication des appuis pedestres pour diminuer la traction des bras
AFC visés	C4 AFC1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu
	C4 AFC2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé
But pour les élèves	gagner un maximum de points
Mise en œuvre	une cordée de 2 ou 3 assurée en moulinette
critères de réalisation	au départ, mains sur deux prises; tu pars avec 1 point, chaque fois que tu utilises une prise de pied, tu additionnes 1 point à ton score; chaque fois que tu utilises une prise de main, tu soustrais 1 point à ton score
	les prises utilisées comptent, les prises de pied touchées ne comptent pas
critères de réussite	score positif
Variables de Simplifications/ Complexifications	les prises de mains touchées font perdre 1 point.
	le capital de point au départ
	la difficulté de la voie

ENRICHIR LE REPERTOIRE GESTUEL

GRIMPEUR : enrichir son répertoire gestuel pour s'économiser

passer de :	à	avec des principes et des situations d'apprentissage
je grimpe de face et en échelle	je tourne mon bassin	traversées, blocs et voies à thèmes. IL FAUT VARIER LES ORIENTATIONS ET LES PREHENSIONS DES PRISES = LABORATOIRE DU GESTE (égyptien en avant, en arrière, changement de pied, croisement de bras, de jambes, prise inversée, prise plate, pied main)
		PRINCIPE D'EFFICACITE : actif et mobile sur l'appui (observable : cheville au moins à la hauteur du contact avec le mur)
		PRINCIPE D'EFFICACITE : l'avant bras est perpendiculaire à la préhension de la prise : observable : doigt et avant bras dans le même axe.
		PRINCIPE D'EFFICACITE : augmenter l'amplitude des mouvements de jambes (+ grands pas) : monter les marches avec 1 seul pied/marche; principe d'efficacité : le bassin s'éloigne et regarde la future prise (début de profil)
		PRINCIPE D'EFFICACITE : de profil, mon ventre regarde mes mains
		"l'horloge" depuis une prise fixe, toucher un maximum de prises sans tomber avec l'autre main, puis avec le pied
		"saute mouton" : en traversée, 2 grimpeurs se croisent et passent ventre contre dos
		"le duo", se déplacer à 2 tenus par un elastiband
		"+1 prise"
		"les grimaces" : en bloc, reproduire la position statique ou le mouvement dynamique de son
		"prise interdite" pendant que le grimpeur se déplace, le partenaire lui interdit au dernier moment l'utilisation de certaines prises.
		AMMENAGEMENTS : cerceaux obstacles : placer des cerceaux à éviter ou à utiliser obligatoirement
		AMMENAGEMENTS : tracer des voies en zig zag, blocs à thèmes

ECHAUFFEMENT(S)

- marcher puis trotter (comment marche-t-on? : pied puis épaule ou le contraire?)
- 1 marcher sur pointes sans bruit
 - 2 marcher sur talons sans bruit : le plus facile des 2?
parcours DG au sol
 - 3 Pied D Pied G en dehors du couloir = transférer pointer
 - 4 idem pieds + mains
 - 5 idem en pas chassés = traversée avec changement de mains et changements de pieds
 - 6 en pas croisés = traversée avec croisement de mains et changements de pieds
 - 7 idem en marche arrière sur pastilles = s'informer
 - 8 tirer sur corde pour avancer (pied en avant) = une corde ça se serre
 - 9 retenir corde pour reculer (pied en avant) = position de descente
 - 10 corde à sauter 2 pieds 1 pied
 - 11 gainage de coté
 - 12 en position pompe : écarter les mains sur les cotés jusqu'au max
 - 13 en position pompe : écarter les pieds sur les cotés jusqu'au max
 - 14 gainage mains et pieds serrés / mains et pieds largeur d'épaules (= équilibre/CG?)
 - 15 1/2 squat transfert = transfert
 - 16 flechisseurs des doigts 30" + étirements
 - 17 gainage s'enrouler
 - 18 culbut
 - 19 traversée avec 2 pieds au sol puis 1 puis 0 (ressentir le dosage de la préhension)
 - 20 monter poser 1 dégainé, redescendre
 - 21 mousquetonner, nœud
- arti épaules en trotter
arti coudes
arti poignets
- largeur : transfert / longueur : musculaire
variables : amplitude du pas en largeur / en longueur
variables : amplitude du pas en largeur / en longueur
variables : amplitude du pas en largeur / en longueur
variables : amplitude du pas en largeur / en longueur + tard sur SAE
- un à la corde l'autre chauffe la nuque
- comment faire pour rester équilibrer
- trouver sa limite / surface de sustentation
- trouver sa limite / surface de sustentation
- oblique pour l'escalade de profil
- à thèmes (egyptien, changements, croisements, obstacles, chef d'orchestre...)
- sans bruit
- duel

Proposition de tâche complexe , APSA Support : escalade cycle n°4

Compétence attendue	« Un groupe constitué de 3 élèves dispose de 60 minutes pour réaliser le meilleur score possible calculé en fonction de la cotation, de la hauteur grimpée, du nombre de chutes ET DU NOMBRE DE TATONNEMENTS DE PIEDS ET DE MAINS. Chaque grimpeur doit grimper 2 voies, dispose de 2 essais (1 chute possible / voie) ET DE 9 TATONNEMENTS DE PIED ET DE MAINS par voie. Le groupe dispose d'outils (video, tablette) d'une fiche à remplir et à rendre au professeur au bout de 60 minutes. »
AFC visés	C4 AFC1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu C4 AFC2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé C4 AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade / C4 AFC4 : Respecter et faire respecter les règles de sécurité
Compétences du socle évaluées	Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps Les méthodes et outils pour apprendre La formation de la personne et du citoyen
But pour les élèves	je pratique : gagner un maximum de points en groupe je suis partenaire : assurer la sécurité je suis partenaire : observer
Mise en œuvre	Etape 1 : découvrir, s'investir dans les rôles choisir sa voie 1 en fonction de ses ressources, choisir un ordre de passage qui ne perde pas de temps donc l'ordre des rôles. grimper, assurer, contre assurer, observer aider (filmer, compter, guider le placement) Etape 2 : analyser, échanger combien de tatonnements? Pourquoi tatonnements? Comment supprimer tatonnements? combien de chutes? Pourquoi chute? Comment supprimer chutes? Donc quelle prochaine voie : la même, plus difficile, moins difficile? Etape 3 : transformer choisir, transférer, pointer, pousser, s'équilibrer
Consignes aux observateurs-coachs : éléments observables	compter les chutes et tatonnements observer le CG / appui solide observer la poussée complète
Variables de Simplifications/Complexifications	2 voies de niveaux différents 2 voies de niveaux crescendo interdire la chute demander des voies différentes entre membres du groupe imposer 3 4 5 6 voies à se répartir imposer aucune ou différentes gestuelles particulières (poser des dégaines) contraintes pour faire apparaître des profils moteurs et à valoriser sur une voie imposer d'enchaîner deux voies (analyse courte) réduire le temps de tâche imposer une voie commune le nombre de tatonnements est réparti sur l'ensemble du groupe tatonnements pieds + mains ordre des chiffres dans le score, qui donne des priorités (hauteur, cotation, tatonnements, chute) score selon les rôles (qualité de l'assurage qui ne peut pas être dangereuse ou à moins de 3m) seuls les "mètres" franchis au dessus d'une certaine hauteur rapporte des points les points selon les hauteurs sont exponentiels

comment remplir son score ? :

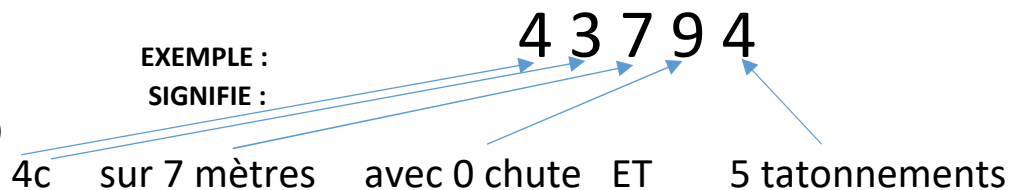
chiffre 1 : le degré de difficulté (3 = 3; 4 = 4; 5 = 5)

chiffre 2 : la lettre de cotation (a = 1; b = 2; c = 3)

chiffre 3 : hauteur grimpée de la tête (1 mètre = 1; 2 mètres = 2; ...7m = 7)

chiffre 4 : nombre de chutes (0 chute = 9; 9 (1) chute(s) = 0)

chiffre 5 : nombre de tatonnements (0 tatonnement = 9; 1 tatonnement = 8)



grimpeurs :	1/	2/	3/
voie 1	N° relais : prises :	N° relais : prises :	N° relais : prises :
	score : _____	score : _____	score : _____
ce qui est observé et/ou conseil prioritaire pour progresser :			

voie 2	N° relais : prises :	N° relais : prises :	N° relais : prises :
	score : _____	score : _____	score : _____

SCORE TOTAL INDIVIDUEL :	_____	_____	_____
--------------------------	-------	-------	-------

SCORE TOTAL GROUPE :	_____		
----------------------	-------	--	--

COMMENT AMELIORER CE SCORE ?			
------------------------------	--	--	--

LA SOMME	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
EST EGALE à 9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

DES VARIABLES DIDACTIQUES EN ESCALADE pour différencier

- hauteur de la voie
- inclinaison de voie : du positif à la dalle, au dévers, au toit
- densité de prises : chercher à offrir de nombreuses prises pour favoriser la poussée des jambes
- orientation des prises : c'est la clé de l'enrichissement du répertoire gestuel
- taille des prises : grosses pour les pieds, critère pour rendre une voie difficile (attention elles peuvent devenir traumatisantes)
- voie choisie ou imposée : pour permettre de transférer des apprentissages; affectif
- voie travaillée, flash ou à vue : pour permettre de transférer des apprentissages; affectif
- grimpeur aidé ou pas par observateur
- regard sécurisant de l'enseignant
- grimpeur choisit son assureur : affectif
- en moulinette, moulitête, en tête : affectif et mécanique
- assurage corde tendue à molle : affectif
- basket, chaussons d'escalade : influence sur la qualité des appuis; nécessaire dans le 6ème degré
- pression temporelle : peut être au détriment de la qualité
- nombre de voies à enchaîner : énergétique
- SAE ou milieu naturel : affectif, informationnel

ESCALADE – Assurer en 5 temps



ESCALADE – Régler son Baudrier



ESCALADE – S'encorder 1 main



ESCALADE – S'encorder Demi-Demi



ESCALADE – S'encorder Sorcière



ESCALADE – S'équiper d'un Baudrier

