|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CA2** : adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.**APSA SUPPORT** : **ESCALADE** |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** |
| Développer sa motricité | **X** |
| S’organiser pour apprendre et savoir s’entraîner |  |
| Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire | **X** |
| Construire durablement sa santé |  |
| Accéder au patrimoine culturel | **X** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS «  ce que je veux faire apprendre » | Degré d’acquisition des AFL |
| **AFLP 1 :**Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement. | Choisir son meilleur niveau de difficulté en fonction de ses capacités et de ses compétences, pour grimper une voie en moulinette ou en mouli-tête.Lire et analyser sa voie pour choisir son itinéraire,Lire et analyser sa voie pour anticiper la conduite de son itinéraire, en fonction de ses caractéristiques : volume, inclinaison, direction, taille et forme des prises :- avant de grimper,- pendant et au fur et mesure de l’ascension.Lire et analyser sa voie pour mousquetonner efficacement et en toute sécurité. | **D1** : Découverte de l’itinéraire ou lecture aléatoire de l’itinéraire. Prise d’informations inexistantes ou partielles sur l’itinéraire. Réalisation partielle de l’itinéraire.Mousquetonnage hésitant, inadapté et en-dehors de la zone de clippage. |
| **D2 :** Lecture hésitante de l’itinéraire. Repère globalement l’itinéraire et quelques prises avant de grimper pour préparer son ascension. Réalisation difficile de l’itinéraire, mais dans le temps imparti.Mousquetonnage plus ou moins adapté, lorsque la dégaine est dans la zone de clippage. |
| **D3 :** L’itinéraire est connu. Repère le trajet de l’itinéraire ainsi que les prises clés de la voie pour optimiser son ascension. Réalisation de l’itinéraire dans le temps imparti.Mousquetonnage efficace dans la zone de clippage : position stable, économique, moment opportun. |
| **D4 :** Lecture de l’itinéraire connue et anticipée. Les prises sont mémorisées, les mouvements plus ou moins mimés avant de grimper. L’ascension est rythmée et adaptée en fonction de l’intensité des passages (mouvements clés, positons de moindre effort, moments de récupération…). Réalisation efficace et optimale de l’itinéraire dans le temps imparti.Mousquetonnage efficace et optimisé dans la zone de clippage, avec anticipation. |
| **AFLP 2**: Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu. | Construire et organiser sa motricité (appuis, préhensions, placements) en fonction des caractéristiques de la voie et de l’itinéraire, en s’appropriant des repères moteurs techniques et tactiques.Adapter et optimiser en permanence les appuis de pieds en fonction de la morphologie des prises et des mouvements grimpés.Adapter et optimiser ses préhensions à la forme des prises.Adapter son placement (bassin) en fonction des caractéristiques des prises (formes, orientation, éloignement…) et du profil de l’itinéraire. | **D1 :** le grimpeur utilise l’action des bras pour monter.Aucun déplacement du centre de gravité au-dessus des appuis.Pose des pieds grossière, sous la voute plantaire.Poussée de jambe incomplète |
| **D2 :** le grimpeur privilégie l’action des bras. Grimpeur reste de face, le bassin se déplace au-dessus de l’appui lorsque les prises de pieds restent centrales ou/et bonnes.Pose de l’avant du pied.Poussée de jambe plus ou moins complète. |
| **D3 :** le grimpeur utilise essentiellement l’action des jambes.Le bassin est mobile, transfère du poids du corps efficace.Pose des pieds devient précise, utilisation de la pointe et du gros orteil. |
| **D4 :** le grimpeur optimise l’action des jambes.Le bassin est en rotation, grimpeur souvent de profil.La pose des pieds travaillée, utilisation de toutes les facettes de la pointe du chausson.La chaîne musculaire est adaptée à l’itinéraire choisi. |
| **AFLP3**: Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu | Apprendre à analyser sa prestation : recueillir des informations pour s’auto-évaluer, élaborer un projet adapté à ses ressources pour les exploiter et les développer au mieux.Apprendre à repérer, identifier les difficultés rencontrées pour les surmonter et y apporter des solutions.Recueillir les différents éléments qui permettent au grimpeur de choisir le ou les itinéraires adaptés à ses ressources et ses capacités.Identifier son niveau de difficulté, son niveau de pratique et se situer dans son niveau de pratique.Choisir des itinéraires et des voies adaptés à son niveau de pratique : cotation, profil des voies.Choisir son mode de pratique en fonction de ses ressources et des caractéristiques de l’itinéraire : grimpe en moulinette ou en mouli-tête. Créer un carnet de suivi et d’entraînement pour construire son projet personnel. | **D1** : Aucune analyse de sa prestation. Ne prête pas attention à ses difficultés et ne fait rien pour les surmonter.Choix du mode de pratique (moulinette, mouli-tête), choix des voies et des itinéraires incohérents et inadaptés au regard de ses ressources. Carnet de suivi et d’entraînement inexistant. |
| **D2**: Les analyses de sa prestation sont incomplètes, imprécises, voire incohérentes.Prête attention et identifie des difficultés rencontrées à posteriori, mais ne formule pas de solutions pour y remédier. Choix du mode de pratique (moulinette, mouli-tête), choix des voies et des itinéraires plus ou moins adaptés au regard de ses ressources. Carnet de suivi et d’entraînement partiellement rempli. |
| **D3** : Les analyses de sa prestation sont sommaires et succinctes. Est capable d’identifier les difficultés rencontrées et formule des régulations possibles pour améliorer sa prestation.Choix du mode de pratique (moulinette, mouli-tête), choix des voies et des itinéraires globalement cohérents et adaptés au regard de ses ressources. Carnet de suivi et d’entraînement à jour et régulièrement complété. |
| **D4**: Les analyses de sa prestation sont complètes et pertinentes.Est capable d’identifier les difficultés rencontrées, de formuler des solutions pour réguler sa prestation pendant et après la réalisation de l’épreuve.Choix du mode de pratique (moulinette, mouli-tête), choix des voies et des itinéraires sont judicieux, cohérents et adaptés au regard de ses ressources. Carnet de suivi et d’entraînement est complet et argumenté. |
| **AFLP 4 :** Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature. | Se répartir les tâches nécessaires à la réalisation d’un ou plusieurs itinéraires.Se concentrer et centrer son attention pour recueillir des informations sur son « grimpeur ».Recueillir des informations sur l’environnement et sur son partenaire pour l’aider et le conseiller dans la réalisation de son itinéraire et pour optimiser sa progression.Utiliser un vocabulaire approprié pour avoir une communication efficace avec son partenaire et pour lui permettre d’évoluer en toute sécurité.Formuler des conseils utiles et efficaces pour aider son partenaire à sa progression. | **D1 :** Peu ou pas attentif dans l’observation et analyse des ressentis. Centré sur sa pratique et détaché de celle de son partenaire : ne le conseille pas lors de sa prestation, sur ses choix, sur sa réalisation et ne l’encourage pas. Ne connais pas et n’utilise pas le vocabulaire adapté à la pratique de l’escalade pour communiquer avec son partenaire. |
| **D2 :** Partiellement attentif dans l’observation et l’analyse des ressentis. Conseille partiellement ou globalement son partenaire sur sa prestation, sur ses choix, sur sa réalisation et apporte quelques timides encouragements. Exemple : « c’est bien, continue… »Connais et utilise partiellement l’un ou l’autre mot de vocabulaire spécifique à la pratique de l’escalade pour communiquer avec son partenaire. |
| **D3 :** Attentif et impliqué dans l’observation ou l’analyse des ressentis. Conseille son partenaire sur sa prestation, sur ses choix, sur sa réalisation.Il l’encourage et lui apporte quelques aides et conseils utiles, justes, mais génériques. Exemple : « tend tes bras, relâche toi…»Connais et utilise des mots de vocabulaire spécifiques à la pratique de l’escalade pour communiquer avec son partenaire. |
| **D4 :** Attentif et impliqué dans l’observation et l’analyse des ressentis en apportant des conseils précis et pertinents à son partenaire, sur sa prestation, sur ses choix, sur sa réalisation.Il motive son partenaire, le rassure et le met en confiance. Connais et utilise systématiquement et de manière adaptée le vocabulaire spécifique à la pratique de l’escalade pour communiquer avec son partenaire. |
| **AFLP 5 :** Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant. | Maîtriser et contrôler ses émotions et son niveau de vigilance pour s’engager en toute sécurité, en toute lucidité et de manière la plus efficace possible au regard de ses ressources.S’impliquer de manière régulière, se préparer de manière adaptée et apprendre à répéter des efforts et des situations adaptées à ses ressources pour progresser et pour réaliser la meilleure performance.Apprendre à évoluer en toute sécurité et intégrer des limites concrètes pour agir. | **D1 :** Ne contrôle pas ses émotions et ne maîtrise pas ses actions pour s’engager sereinement, en sécurité et efficacement dans sa pratique.Ne se prépare pas ou insuffisamment pour optimiser sa pratique.Ne fait pas d’effort pour s’engager dans sa pratique, répéter des situations, remédier à ses difficultés et chercher à progresser.Effectue des choix incohérents, qui le place systématiquement en situation d’échec, voire en situation de danger potentiel. |
| **D2 :** Fait des efforts pour contrôler ses émotions, et réguler ses actions en respectant les règles de sécurité.Effectue une préparation « copiée », « mimée » et « stéréotypée » pour optimiser sa pratique.Fournit quelques efforts pour s’impliquer et progresser dans sa pratique, effectue quelques répétitions et remédie irrégulièrement à ses difficultés.Effectue des choix souvent inadéquats, qui le place en situation de non réussite. |
| **D3 :** Contrôle ses émotions, régule ses actions pour s’engager en sécurité et de manière lucide.Effectue une préparation en autonomie et de manière adaptée à sa pratique.Fournit les efforts nécessaires pour s’engager et progresser dans sa pratique, accepte les répétitions et cherche des solutions pour remédier à ses difficultés. |
| **D4 :** Le contrôle de ses émotions et la régulation de ses actions permet à l’élève d’optimiser et d’adapter son engagement.Effectue une préparation personnalisée et adaptée à ses ressources et à sa pratique.Module et régule ses efforts pour optimiser son engagement et sa progression, en fonction des moments décisifs de son parcours et de ses ressources. Les répétitions lui permettent d’expérimenter les solutions nécessaires pour remédier à ses difficultés.  |
| **AFLP 6 :** Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d’urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique. | Être capable d’observer, de réguler et de sécuriser le parcours et l’ascension d’un partenaire.Assurer son partenaire en moulinette en respectant les règles de sécurité : manœuvres en 5 temps, gestion de la tension de la corde, placement par rapport à la progression du grimpeur, prise d’informations sur le grimpeur et sa progression pour anticiper les différentes actions (mains, placement). | **D1 :** Manœuvres d’assurage floues mais sécurisées.L’assureur donne et reprend le mou avec retard. La tension de la corde est inadéquate : corde trop tendue ou trop de mou.L’assureur reste immobile et est positionné de manière inadaptée par rapport à la progression du grimpeur (corde dans le dos).Manque d’autonomie, de concentration et ne présente pas d’intérêt pour repérer d’éventuelles erreurs. |
| **D2 :** Manœuvres d’assurage correctes, statiques et non anticipées.L’assureur contrôle la tension de la corde de manière irrégulière et à la demande du grimpeur : au dernier moment.L’assureur est essentiellement immobile et est positionné de manière adaptée par rapport à la progression du grimpeur (la corde ne le gêne pas).Hésitant pour signaler d’éventuelles erreurs. |
| **D3 :** Manœuvres d’assurage précises, dynamiques et souvent anticipées.L’assureur contrôle la tension de la corde de manière adéquate en privilégiant les déplacements.L’assureur adapte son placement par rapport à la progression du grimpeur tout au long de son ascension, mais plus souvent après coup ou avec un temps de retard. Repère et signale les erreurs essentielles de son partenaire. |
| **D4 :** Manœuvres d’assurage efficaces et anticipées.Assureur optimise la tension de la corde : assurage fluide et anticipe la progression du grimpeur, tant au niveau de la tension de la corde que de son placement.Repère et signale les erreurs de son partenaire. |