

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 2 (CA2) : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève prévoit et régule son déplacement à partir de l'analyse de l'environnement ; il s'y engage pour partir et revenir, tout en préservant sa sécurité et celle des autres.

#### ACTIVITÉ : ESCALADE

##### L'escalade en binôme

**But :** Par équipe de deux, grimper entièrement trois voies (dont une est grimpée par les deux grimpeurs) au meilleur niveau.

##### Organisation :

Mur avec voies verticales cotées de 3c à 6a ou blocs de difficulté identifiée.

**1<sup>er</sup> temps :** chaque élève identifie la voie qu'il peut grimper à son meilleur niveau et s'accrédite les points correspondants.

Cotation des voies	3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
Points	1	2	3	4	5	6	7	8

**2<sup>e</sup> temps :** les binômes se constituent (de façon autonome ou guidée par l'enseignant). Une confrontation s'engage avec un binôme dont le total de points est identique ou proche.

**3<sup>e</sup> temps :** travail sur voie. Chaque binôme définit et travaille les trois voies qu'il souhaite grimper. Chaque grimpeur grimpe deux voies dont l'une est commune. Cette voie est l'occasion d'échanges et d'entraide renforcés.

**4<sup>e</sup> temps :** la confrontation face à un binôme adverse. Une seule tentative par voie n'est autorisée. L'ordre de passage est laissé au choix des élèves. Le binôme ayant le meilleur total sur les trois voies (quatre ascensions) remporte le défi. En cas d'égalité, le binôme ayant réalisé le meilleur temps remporte la confrontation. La dimension temporelle apporte une gestion "risque /sécurité" supplémentaire à prendre en compte dans la préparation.

##### Adaptations possibles :

- Dans le cadre d'un suivi sur la séquence, les deux grimpeurs du binôme gagnant sont crédités d'un point supplémentaire avant sa prochaine rencontre.
- La constitution des binômes peut changer à chaque cours.
- Possibilité de remplacer les voies par des blocs.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

##### Escalade en binôme

Objectifs	CA2 : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.		APSA : Escalade
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Connaître ses potentialités pour choisir des voies / blocs de difficulté adaptée à ses ressources. Être en mesure de visualiser un premier itinéraire sur la voie ou une technique à utiliser pour réussir le bloc.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique (prises, carres, techniques de pas...).</li> <li>• Les éléments définissant la difficulté d'une voie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir une voie d'un niveau réalisable pour soi.</li> <li>• Observer et mémoriser les techniques efficaces.</li> <li>• Appliquer et reproduire des techniques dans des voies de difficulté optimale.</li> <li>• Aider au choix et à l'apprentissage de son partenaire.</li> <li>• Lire la voie avant le départ et mémoriser les premiers mouvements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrer son attention et maîtriser son appréhension du déséquilibre.</li> <li>• Accepter de s'engager dans des voies difficiles pour soi, mais réalisables.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Repérer et mobiliser les techniques adaptées à la configuration du bloc ou de la voie.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p>
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'une progression équilibrée (placement du CG par rapport aux appuis et au relief, orientation des lignes de force, surfaces d'appui, relâchement et actions des bras, PME...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir s'équiper, s'encorder, assurer, parer.</li> <li>• S'entraîner et répéter les techniques de placement et déplacement des segments.</li> <li>• Chercher et adopter des placements et déplacements permettant d'utiliser des prises de plus en plus éloignées et/ou petites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de persévérer dans la recherche de solutions efficaces.</li> <li>• Accepter la chute et la prise de risque.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Repérer les voies réalisables pour soi et son partenaire, au meilleur niveau possible. Repérer les passages présentant des particularités pour adapter sa motricité ou ses choix d'itinéraire au fur et à mesure de son parcours.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères d'observation et indicateurs pour estimer une progression efficace (répartition des masses, action des segments, placement et surface des appuis...).</li> <li>• Les éléments qui constituent la difficulté d'une voie (taille, forme, orientation, densité des prises, inclinaison du support...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les causes de l'échec en s'appuyant sur son propre ressenti, sur les remarques de son partenaire ou sur un support vidéo éventuel.</li> <li>• Planifier l'ordre d'enchaînement des deux voies.</li> <li>• Visualiser les passages difficiles pour imaginer une technique adaptée et la réaliser.</li> <li>• Identifier les points de repos pour mettre en place une PME.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester ambitieux, mais réaliste par rapport à ses ressources.</li> <li>• Rester ouvert aux propositions de son partenaire.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : S'impliquer dans les rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assurer son partenaire et/ou contre-assurer, communiquer et s'entraider dans l'apprentissage.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'attribution des points et règlement de l'opposition.</li> <li>• Les principes d'assurance en 4 temps.</li> <li>• Les nœuds d'encordement et d'arrêt.</li> <li>• Le protocole de vérification de la cordée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aider son partenaire en le conseillant sur une réalisation technique ou dans les choix de voie.</li> <li>• Assurer en 4 temps.</li> <li>• Prendre des indices sur la progression de son grimpeur pour adapter sa vitesse d'assurance.</li> <li>• En tant que contre-assureur, réaliser un nœud de sécurisation*.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager un partenaire.</li> <li>• Respecter les adversaires.</li> <li>• Être concentré et réactif, prêt à intervenir.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'engager physiquement et mentalement dans des voies maîtrisées à son meilleur niveau de réalisation.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments définissant la difficulté d'une voie.</li> <li>• Les principes d'échauffement (<i>général, spécifique, modéré, progressif, continu, complet</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir s'échauffer spécifiquement.</li> <li>• Contrôler son déplacement, sa respiration, sa concentration jusqu'au sommet.</li> <li>• Communiquer (relations calmes et sereines) pendant l'ascension.</li> <li>• Savoir récupérer et s'étirer entre chaque tentative.</li> <li>• Placer ses efforts au bon moment au bon endroit.</li> <li>• Savoir chuter et accepter les moments d'équilibres incertains.</li> <li>• Estimer si la voie est adaptée à son niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire la relation de confiance grimpeur-assureur en adoptant une attitude sereine et sérieuse.</li> <li>• Accepter la prise de risque (dans un cadre optimal de sécurité passive et active).</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Appliquer les règles de sécurité d'une grimpe en moulinette et/ou en bloc.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les consignes de sécurité passive et active.</li> <li>• Les procédures d'alerte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évoluer dans le calme et sans bruit.</li> <li>• Comprendre et appliquer les consignes d'assurance (s'équiper, s'encorder, assurer, parer en bloc, réaliser un nœud d'arrêt).</li> <li>• Appliquer les consignes sur la gestion du matériel</li> <li>• Rester vigilant sur l'évolution de ses partenaires.</li> <li>• En bloc, intervenir pour parer dans certaines conditions jugées nécessaires.</li> <li>• Maîtriser et respecter les principes relatifs aux différentes procédures de sécurité du PASS académique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude responsable pour soi et pour les autres.</li> </ul>	

\* Nœud de sécurisation : corde nouée en double par un nœud simple appelé « queue de vache » en dessous du système frein de l'assureur et à proximité de celui-ci, dès que les mains du grimpeur dépassent 4 mètres environ (soit la deuxième dégainé). Ce dispositif ou tout autre dispositif mis en place empêchant le retour au sol doit être contrôlé par l'enseignant.