

ESCALADE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer dans des situations où l'on est assuré en "moulinette", pour conduire son déplacement en s'adaptant aux grandes formes du support et aux orientations des bonnes prises.</p>				
<p><b>CONNAISSANCES : informations</b></p>				
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Consignes de sécurité en matière de réglages de baudrier et d'encordement : baudrier serré à la taille et nœud de 8 proche du baudrier.</li> <li>Consignes de sécurité en matière d'assurance : distinction brin grimpeur/ brin assureur, position (proche de la paroi et pas dans l'axe du grimpeur)</li> </ul> <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Observation des différentes zones de contact pieds-prise</li> <li>Contrôle de l'assurance en 4 temps</li> </ul> <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérage des zones à risques en SAE : passage en moulinette, trajets de corde</li> </ul>	<p><b>Techniques et tactiques</b></p> <p>Mobilise des coordinations simples pour se déplacer en "quadrupédie améliorée"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilise la partie avant du pied comme zone de contact avec les prises</li> <li>Utilise les cotés des prises pour se tirer vers le côté</li> <li>Accepte de pousser sur les pieds pour aller chercher une "bonne prise"</li> <li>Évolue en moulinette dans des voies en 4/5 comportant des volumes ou changements de directions</li> </ul> <p>Se protège et assure en moulinette :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'équipe seul de manière sûre</li> <li>Assure en moulinette en 4 temps et contrôle la redescente (lente, régulière)</li> <li>Fare son partenaire en restant en contact</li> </ul> <p>Conduit son déplacement en s'adaptant aux grandes formes et aux bonnes prises</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Après plusieurs essais, réalise une voie ou traversée en posant doucement les pieds sur les prises</li> <li>Après travail, mémorise l'ordre des poses de mains dans un passage (6 à 8 prises)</li> </ul>	<p><b>CONNAISSANCES : procédures</b></p> <p><b>Connaissance de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se prépare de façon à pouvoir être disponible pour l'escalade et faciliter la récupération</li> <li>S'échauffe en dehors du mur pour être prêt à grimper</li> <li>Étire doucement les flexisseurs des doigts et le dos pendant les temps de repos.</li> </ul> <p>Fait confiance à l'assureur et au matériel et se domine dans des situations en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fait confiance à un assureur reconnu compétent</li> <li>Accepte calmement le passage d'une position "grimpeur" à "suspendu dans le baudrier"</li> <li>Accepte de chuter en moulinette avec un 1 mètre de "mou"</li> <li>Redescend en posant les pieds doucement ou/et se décale sur le côté (obstacle)</li> <li>Assure correctement son partenaire tout en pouvant se déplacer ou délover la corde</li> <li>Accepte de descendre une voie</li> <li>Accepte de rester suspendu en hauteur dans le baudrier pour communiquer</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire sociaux</b></p> <p>Pratiquer ensemble en sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Communique à l'aide d'un langage clair et précis (attend la confirmation pour faire) notamment lors des passages en situation suspendue</li> <li>Renseigne son co-équipier sur les difficultés en matière d'assurance (trajet de corde)</li> <li>Respecte les rotations sur un atelier ou dans les définitions de rôles</li> <li>Au départ vérifie les points essentiels de sécurité chez son partenaire</li> </ul> <p>S'impliquer dans la pratique en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aide un camarade dans le travail "bloc" par un maintien au bassin</li> <li>Après essais, échange sur la pertinence des solutions</li> <li>Range correctement son matériel</li> <li>personnel (bandrier, huit, etc)</li> <li>Indique ses résultats sur une fiche ou un tableau</li> <li>Respecte un planning de travail sur 2 ou 3 séances</li> </ul>	
<p><b>SITUATION PROPOSÉE</b></p> <p>La situation se compose de 2 ateliers à réaliser par équipes de 2 (cordée)</p> <p>- 1<sup>er</sup> atelier : grimper en "moulinette" et traversée en bloc. Les grimpeurs choisissent le niveau de difficulté de la voie ou de la traversée à réaliser selon une des modalités suivantes : en second avec assurance molle, après travail ou "flash" pour la voie ; un essai "flash" pour la traversée (temps limité, plusieurs essais mais reprise au début). La qualité de l'assurance sera prise en compte (le respect des 4 temps).</p> <p>- 2<sup>nd</sup> atelier : "manip de corde". En haut de la voie, passer en moulinette avec une boucle de mou (accepter le "choc") et redescendre détendu, en décalant à droite et à gauche (slalom).</p>				