

•

A.P.S.A : **ESCALADE** « *Envie de jeu et Enjeu de vie !* »

Compétences propres à l'APSA enseignée :

- Activité physique de résolution de problème, l'escalade propose de :

Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés, changeants et Incertains, et gérer ses émotions et ses ressources en évoluant dans un milieu troublant et/ou inhabituel.

Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement (si pratiquée en pleine nature).

Compétences transversales principalement développées :

- S'approprier le sens et la nécessité des règles dans la gestion de la sécurité et la prise en considération du risque.
- S'engager auprès d'autrui dans une relation de confiance partagée, réciproque, pour réussir à deux.
- S'investir dans différents rôles sociaux : grimpeur / assureur.
- Développer l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions. Comprendre que l'escalade est une activité dans laquelle renoncer peut être pris comme la bonne décision.
- Communiquer efficacement avec ses partenaires (de cordée).

COMPETENCES à CONSTRUIRE : 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude : gérer la sécurité en escalade, de manière constante, lisible et régulière. Depuis la prise en compte de la situation d'escalade, aux modalités de réalisation et aux différentes manipulations de matériel adapté : **en moulinette, puis en tête**. Adopter une attitude qui rassure et crée un véritable contexte de réussite.

Capacités et ressources motrices : transformer sa motricité de débutant, qui privilégie l'action des bras, en une motricité adaptée qui favorisera l'action des jambes. S'adapter aux équilibres nouveaux dans un contexte vertical (voire supra-vertical). Construire une gestuelle de grimpeur dépassant le stade de la quadrupédie « améliorée » dans des voies où le grimpeur évolue en moulinette et en tête. Le grimpeur s'adapte avec anticipation, précision et économie dans la gestion de sa voie.

Connaissances : pour la pratique et comme préparation à l'écrit.

Approche historique et culturelle de l'escalade, pour dégager les traits pertinents de l'escalade comme activité de pleine nature et **comprendre les règles du jeu de l'escalade sportive actuelle**.

Aussi, il s'agit de repérer les principaux axes de transformations et les solutions motrices à construire pour organiser et conduire un déplacement efficace, économique et pertinent au regard des contraintes du milieu.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Gestion du support et du matériel : installations et vérifications des différents éléments de la « chaîne de sécurité » : baudrier, cordes, panier d'assurage. Précisions sur la zone d'escalade « sans corde » ou zone de « bloc ».

Communication entre les grimpeurs/assureurs : terminologie adaptée (départ, sec, du mou, descente) et contrôle réciproques dans la succession des actions de mise en place de la « chaîne de sécurité ».

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique : selon lieu de pratique (voie à la halle des sports ou bloc à l'ESPE).

Le grimpeur devra réaliser deux voies : barème selon difficulté de la voie. Un coefficient est attribué selon la modalité choisie : « moulinette », « tête aménagée » ou escalade en « tête » **pour valoriser l'escalade en tête**. Une évaluation sur l'aisance globale dans la voie est menée en parallèle, ainsi que sur la gestion de la sécurité (évaluée en cours de formation).

Le grimpeur devra réaliser 4 « blocs » : 2 blocs évalués selon leurs difficultés répertoriées (performance) et selon la qualité des adaptations du grimpeur. 2 autres blocs seront choisis par le grimpeur dans un ensemble de 12 itinéraires travaillés durant les séances.