

Classe des 2 BAC HE  
Hygiène Environnement

**ESCALADE NIVEAU 3**

---

# LES CARACTÉRISTIQUES DES ÉLÈVES DE 2BAHE

- ✘ Une majorité de filles
- ✘ Rapport à l'école: difficile= des retards scolaires, absentéisme et décrochage, des infractions et agressions verbales.
- ✘ Rapport à l'EPS: Plutôt positif ; des difficultés pour respecter les règles et fonctionner en groupe
- ✘ Et au niveau moteur: Niveau de coordination satisfaisant, vécu sportif pour 1/3, effort physique détourné

## LA COMPÉTENCE ATTENDUE (NIVEAU 3)

- ✘ « Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 5, **se dominer** et conduire son déplacement en s'adaptant aux différentes formes de prises et de support.
- ✘ **Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.** »

Ce que j'en retire: **Niveau moteur accessible** (grimpe en moulinette sur des voies faciles), un accent sur **l'autonomie** et sur la **maîtrise de soi et de ses émotions**.



# LES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

- ✘ Grimper sur tout support (dalle/devers/dièdre) des voies de niveau 4/5.
- ✘ Se maîtriser pour évoluer efficacement jusqu'au sommet des voies et en redescendre tout en respectant son intégrité physique.
- ✘ Collaborer pour fonctionner en toute sécurité et en autonomie.

# ARTICULATION CONTEXTE/APSA

## Les axes du PEPS (mots clés):

- Donner l'envie et le plaisir
- Créer, mettre en œuvre et respecter les règles de vie commune
- Réussir aux épreuves certificatives

Escalade -CA N3

## Besoins éducatifs prioritaires POUR CETTE SECTION:

- Trouver un **sens** à sa formation et s'investir avec **réussite** dans son devenir professionnel.
- S'approprier et respecter les **règles de vie commune** et le **savoir-vivre**

## Les objectifs prioritaires dans l'APSA au regard des axes de mon PEPS:

**Versant éducatif** : Collaborer et s'entraider dans la cordée de trois pour fonctionner en autonomie et en toute sécurité.

**Versant moteur** : Se maîtriser émotionnellement pour réaliser un déplacement vertical fluide jusqu'au sommet quelque soit le support et pour en redescendre.

# ARTICULATION CONTEXTE/APSA

## Les axes du PEPS (mots clés):

- Donner l'envie et le plaisir
- Créer, mettre en œuvre et respecter les règles de vie commune
- Réussir aux épreuves certificatives

## Besoins éducatifs prioritaires POUR CETTE SECTION:

- Trouver un sens à sa formation et s'investir avec réussite dans son devenir professionnel.
- S'approprier et respecter les règles de vie commune et le savoir-vivre

# ARTICULATION CONTEXTE/APSA

Les objectifs prioritaires dans l'APSA au regard des axes de mon PEPS:

**Versant éducatif** : Collaborer et s'entraider dans la cordée de trois pour fonctionner en autonomie et en toute sécurité.

**Versant moteur** : Se maîtriser émotionnellement pour réaliser un déplacement vertical fluide jusqu'au sommet quelque soit le support et pour en redescendre.



**Compétence attendue de niveau 3:**

Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 5, se dominer et conduire son déplacement en s'adaptant aux différentes formes de prises et de support. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique relatif :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la communication (prêt, sec, mou, avale, relais,...).</li> <li>- au matériel (baudrier, dégaine, mousqueton à vis ou automatique, huit ou tube, prise crochetante, inversée, réglette, pince, baquet...).</li> <li>- à la motricité (traversée, pied-main, changement de main ou de pied, carre interne et externe, pointe, opposition...).</li> <li>- à la structure d'escalade (dalle, devers, dièdre...).</li> <li>- aux différentes modalités de grimpe (flash, à vue, après travail).</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe d'équilibre, gestion de son effort, de son allure, s'informer avant de grimper...</li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...).</li> <li>- Les temps de la chaîne d'assurage en moulinette (exemple en quatre temps, l'ABCD : Avaler, Bloquer, Croiser, Décroiser).</li> <li>- Les règles de sécurité spécifiques à la pratique en blocs.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active</li> <li>- Vérification mutuelle de la cordée : baudrier, noeud, chaîne d'assurage.</li> <li>- Mise en place des tapis, placement par rapport au grimpeur.</li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique</li> <li>- Les cotations et son propre niveau de grimpe (niveau de cotation de voie fréquemment réussie).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.</li> <li>- Fluidité de progression, état de fatigue en sortie de voie.</li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>- Grimpe en silence, vérification mutuelle et état de vigilance autour de soi.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : prévoir, anticiper son itinéraire</li> <li>- Identifier le niveau de voie accessible en fonction de ses ressources et repérer les passages difficiles.</li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.</li> <li>- S'engager et soutenir l'effort sur l'ensemble de la séance.</li> <li>- Répartir son effort et la vitesse de sa progression en fonction des caractéristiques de la voie pour la réussir.</li> <li>- Orienter son regard vers l'anticipation de la progression.</li> <li>• Affiner sa motricité spécifique</li> <li>- Acquérir une routine d'échauffement global et spécifique.</li> <li>- S'équiper, s'encorder sans hésitations.</li> <li>- Se confronter à l'utilisation d'une variété de prises (verticales, réglettes, crochetantes, inversées...) et se placer à bon escient.</li> <li>- Privilégier l'action des jambes, un placement différencié et contrôlé, prendre appui au niveau de la pose de pieds principalement sur l'avant.</li> <li>- Placer le bassin au dessus de l'appui pour le charger.</li> <li>• Agir en sécurité</li> <li>- Se rééquilibrer et se protéger par les pieds et les mains lors d'une chute.</li> <li>- Adopter une posture efficace et relâchée lors de la descente et faire descendre le grimpeur à vitesse régulière et contrôlée.</li> <li>- Assurer en moulinette (A, B, C, D), se placer à distance optimale de la voie.</li> <li>- Pour l'assureur, anticiper et éprouver la chute du grimpeur.</li> <li>- Pour le pareur en bloc, se placer à bonne distance d'intervention dans une attitude pré-active mains décalées (hanche, épaule).</li> <li>- Se placer en contre-assureur si nécessaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en coopération :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier l'équipement de son équipier (noeud ou matériel d'assurage) et le corriger.</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas échec.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les indices qui annoncent une chute.</li> <li>- Par observation d'un grimpeur, repérer les passages difficiles et mémoriser les trajets efficaces observés chez un grimpeur.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en sachant que la chute est possible mais limitée et sécurisée.</li> <li>• Maîtriser ses réactions dans les situations d'inconfort, d'échec ou de réussite.</li> <li>• Accepter de grimper avec tout assureur reconnu compétent.</li> <li>• Persévérer dans la difficulté jusqu'à la chute.</li> <li>• Se mettre spontanément au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre concentré sur la totalité de la progression de son partenaire de cordée et prêt à communiquer.</li> <li>• Adopter une attitude responsable et sécuritaire pour soi et autrui.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).</li> </ul>



# CE QUE JE RETIENS ET EXCLUS

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique relatif :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la communication (prêt, sec, mou, avale, relais,...).</li> <li>- au matériel (baudrier, dégaine, mousqueton à vis ou automatique, huit ou tube, prise crochetante, inversée, réglotte, pince, baquet...).</li> <li>- à la motricité (traversée, pied-main, changement de main ou de pied, carre interne et externe, pointe, opposition...).</li> <li>- à la structure d'escalade (dalle, devers, dièdre...).</li> <li>- aux différentes modalités de grimpe (flash, à vue, après travail).</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe d'équilibre, gestion de son effort, de son allure, s'informer avant de grimper...</li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...).</li> <li>- Les temps de la chaîne d'assurage en moulinette (exemple en quatre temps, l'ABCD : Avaler, Bloquer, Croiser, Décroiser).</li> <li>- Les règles de sécurité spécifiques à la pratique en blocs.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active</li> <li>- Vérification mutuelle de la cordée : baudrier, noeud, chaîne d'assurage.</li> <li>- Mise en place des tapis, placement par rapport au grimpeur.</li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique</li> <li>- Les cotations et son propre niveau de grimpe (niveau de cotation de voie fréquemment réussie).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.</li> <li>- Fluidité de progression, état de fatigue en sortie de voie.</li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>- Grimpe en silence, vérification mutuelle et état de vigilance autour de soi.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : prévoir, anticiper son itinéraire</li> <li>- Identifier le niveau de voie accessible en fonction de ses ressources et repérer les passages difficiles.</li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.</li> <li>- S'engager et soutenir l'effort sur l'ensemble de la séance.</li> <li>- Répartir son effort et la vitesse de sa progression en fonction des caractéristiques de la voie pour la réussir.</li> <li>- Orienter son regard vers l'anticipation de la progression.</li> <li>• Affiner sa motricité spécifique</li> <li>- Acquérir une routine d'échauffement global et spécifique.</li> <li>- S'équiper, s'encorder sans hésitations.</li> <li>- Se confronter à l'utilisation d'une variété de prises (verticales, réglottes, crochetantes, inversées...) et se placer à bon escient.</li> <li>- Privilégier l'action des jambes, un placement différencié et contrôlé, prendre appui au niveau de la pose de pieds principalement sur l'avant.</li> <li>- Placer le bassin au dessus de l'appui pour le charger.</li> <li>• Agir en sécurité</li> <li>- Se rééquilibrer et se protéger par les pieds et les mains lors d'une chute.</li> <li>- Adopter une posture efficace et relâchée lors de la descente et faire descendre le grimpeur à vitesse régulière et contrôlée.</li> <li>- Assurer en moulinette (A, B, C, D), se placer à distance optimale de la voie.</li> <li>- Pour l'assureur, anticiper et éprouver la chute du grimpeur.</li> <li>- Pour le pareur en bloc, se placer à bonne distance d'intervention dans une attitude pré active mains décalées (hanche, épaule).</li> <li>- Se placer en contre-assureur si nécessaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en coopération :</li> <li>- Vérifier l'équipement de son équipier (noeud ou matériel d'assurage) et le corriger.</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas d'échec.</li> <li>• Pour un progrès personnel :</li> <li>- Reconnaître les indices qui annoncent une chute.</li> <li>- Par observation d'un grimpeur, repérer les passages difficiles et mémoriser les trajets efficaces observés chez un grimpeur.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en sachant que la chute est possible mais limitée et sécurisée.</li> <li>• Maîtriser ses réactions dans les situations d'inconfort, d'échec ou de réussite.</li> <li>• Accepter de grimper avec tout assureur reconnu compétent.</li> <li>- Persévérer dans la difficulté jusqu'à la chute.</li> <li>• Se mettre spontanément au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre concentré sur la totalité de la progression de son partenaire de cordée et prêt à communiquer.</li> <li>• Adopter une attitude responsable et sécuritaire pour soi et autrui.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).</li> </ul>

# CE QUE J'AJOUTE

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique relatif :</li> <li>- à la communication (prêt, sec, mou, avale, relais,...).</li> <li>- au matériel (baudrier, dégainé, mousqueton à vis ou automatique, huit ou tube)</li> <li>- à la motricité (traversée, pied-main, changement de main ou de pied, carre interne et externe, pointe, opposition...).</li> <li>-à la structure d'escalade (dalle, devers, dièdre...).</li> </ul> <p><b>-à l'échelle des cotations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :</li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...).</li> <li>- Les temps de la chaîne d'assurance en moulinette (exemple en quatre temps, l'ABCD : Avaler, Bloquer, Croiser, Décroiser).</li> </ul> <p><b>•Respect du matériel: lovage des cordes, utilisation raisonnée des systèmes d'assurages, des cordes.</b></p> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active</li> <li>- Vérification mutuelle de la cordée : baudrier, noeud, chaîne d'assurance.</li> <li>- Mise en place des tapis, placement par rapport au grimpeur.</li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique</li> <li>- Les cotations et son propre niveau de grimpe (niveau de cotation de voie fréquemment réussie,)</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.</li> </ul> <p><b>-Pose des pieds, prises touchées/utilisées, montée des pieds sous le bassin avant de changer de prises mains....</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>- Grimpe en silence, vérification mutuelle et état de vigilance autour de soi.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : prévoir, anticiper son itinéraire</li> <li>- Identifier le niveau de voie accessible en fonction de ses ressources</li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.</li> <li>-S'engager et soutenir l'effort sur l'ensemble de la séance.</li> <li><b>-Grimper jusqu'au sommet des voies, sans s'aider ni de la corde ni des points d'ancrage</b></li> <li><b>-Gérer son effort en soufflant, en délayant ses avants- bras pendant la montée et en étirant ses avants-bras au sol après l'ascension.</b></li> <li>• Affiner sa motricité spécifique</li> <li>- Acquérir une routine d'échauffement global et spécifique.</li> <li>- S'équiper, s'encorder sans hésitations.</li> <li>- Se confronter à l'utilisation d'une variété de prises (verticales, réglettes, crochetantes, inversées...) et se placer à bon escient.</li> <li>- Privilégier l'action des jambes, un placement différencié et contrôlé, prendre appui au niveau de la pose de pieds principalement sur l'avant.</li> <li><b>-Privilégier la montée des pieds suivie de celle des mains pour progresser jusqu'au sommet.</b></li> <li>- Placer le bassin au dessus de l'appui pour le charger.</li> <li>• Agir en sécurité</li> <li>- Adopter une posture efficace et relâchée lors de la descente et faire descendre le grimpeur à vitesse régulière et contrôlée.</li> <li>- Assurer en moulinette (A, B, C, D), se placer à distance optimale de la voie.</li> <li>-Se placer en contre-assureur si nécessaire et <b>conseiller son grimpeur durant son ascension.</b></li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en coopération :</li> <li>- Vérifier l'équipement de son équipier (noeud ou matériel d'assurance) et le corriger.</li> <li>• Pour un progrès personnel :</li> <li><b>-Se contrôler, gérer son stress et ses appréhensions pour les dépasser et fonctionner en toute sécurité.</b></li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en sachant que la chute est possible mais limitée et sécurisée.</li> <li><b>•Se concentrer pour s'équiper et fonctionner en toute sécurité</b></li> <li>• Maîtriser ses réactions dans les situations d'inconfort, d'échec ou de réussite.</li> <li>• Accepter de grimper avec tout assureur reconnu compétent.</li> <li><b>•Ecouter les conseils de ses partenaires de cordée.</b></li> <li><b>•En cas d'échec, accepter de recommencer un autre essai</b></li> <li>• Se mettre spontanément au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre concentré sur la totalité de la progression de son partenaire de cordée et prêt à communiquer.</li> <li><b>•Coordonner ses actions à celles de ses partenaires pour fonctionner en toute sécurité</b></li> <li>• Adopter une attitude responsable et sécuritaire pour soi et autrui.</li> <li><b>•Tenir le rôle de coach avec rigueur pour faire progresser ses partenaires.</b></li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).</li> </ul>

**QUEL(S) INTERÊT(S) TROUVEZ-VOUS À  
CETTE DÉMARCHE?**

**EST-CE RÉINVESTISSABLE?**