

ESCALADE

NIVEAU 1 CYCLE 4 5ème/4ème/3ème

CA2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

A1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.

A2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.

A3 : Assurer la sécurité de son camarade.

A4 : Respecter et faire respecter les règles de sécurité

COMPETENCE ATTENDUE

Niveau 1

Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux (terrestre, aquatique ou aérien).

Choisir la ou les couleurs de prises imposées pour les pieds et/ou les mains afin de réaliser la voie entièrement en « libre » et en respectant ses choix.

Grimpeur : accepter de chuter et savoir se réceptionner, dé-escalader jusqu'au sol.

Mettre un baudrier correctement et savoir s'encorder. En haut de voie, accepter de chuter (1 m environ).

Assureur : Assurer en moulinette à l'aide de la méthode en 5 temps. Adopter un bon placement par rapport au mur et contrôler la redescente. Lors d'une chute, construire le réflexe de ramener la « main haute » sur le brin « de vie » (main sous le frein).

Différencier et assurer « mou », « tendu » et « sec ».

Co-assureur : Veiller à sécuriser la zone de réception.