

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le vocabulaire spécifique concernant le matériel, la communication entre le grimpeur et l'assureur.</i> • <i>Le matériel et son utilisation.</i> • <i>Les consignes de sécurité.</i> • <i>La cotation des voies.</i> • <i>Le sens optimal des prises.</i> • <i>Les zones d'appuis pieds les plus efficaces pour grimper et s'économiser.</i> • <i>Le rôle des jambes dans l'équilibration et la propulsion.</i> • <i>Le rapport entre son niveau et la difficulté des voies.</i> • <i>Ses limites affectives et ses réactions émotionnelles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur/ contre assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les règles de sécurité liées aux placements, aux responsabilités et gestes de l'assureur et du contre assureur éventuel.</i> • <i>La méthode de l'assurage en moulinette en 5 temps et du fonctionnement des descendeurs (huit, tube ou plaquette).</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les PME.</i> • <i>Les prises autorisées.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>S'équiper d'un harnais, l'ajuster (taille et cuisses), vérifier les retours de sangles (si nécessaire).</i> • <i>Faire son nœud d'encordement, avec nœud d'arrêt, sur le pontet.</i> • <i>Identifier des voies : le départ, le sommet (dernière prise et relai concerné), le niveau de cotation, la couleur, la densité, l'emplacement et la nature des prises.</i> • <i>S'assurer visuellement du bon coulissage de la corde en partie haute de voie.</i> • <i>S'équilibrer pour se reposer et observer.</i> • <i>Identifier et utiliser des prises permettant des positions de moindre effort (PME) simples.</i> • <i>S'équilibrer sur les pieds pour relâcher un bras.</i> • <i>Eloigner les épaules de la paroi pour observer et choisir les prises à utiliser.</i> • <i>S'équilibrer pour progresser.</i> • <i>Favoriser la montée des pieds sur les prises avant celle des mains.</i> • <i>Utiliser l'avant du pied et les bords internes en priorité pour trouver des appuis solides.</i> • <i>Transférer le bassin sur l'appui de pied solide pour conjuguer les actions de pousser et de tirer (appuis dynamiques de progression).</i> • <i>Enchaîner la voie sans s'asseoir dans son harnais (« sans faute »).</i> • <i>Descendre assis dans le baudrier les pieds à plat sur le mur ou en dé-escaladant.</i> • <i>Communiquer avec ses assureurs en utilisant les termes spécifiques (sec, du mou, avaler).</i> • <i>Gérer son énergie pour atteindre le sommet de la voie.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur/ contre assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>S'équiper d'un harnais, l'ajuster (taille et cuisses), vérifier les retours de sangles (si nécessaire).</i> • <i>Installer le système d'assurage sur la corde et sur le pontet du harnais (mousqueton à vis fermé).</i> • <i>Maîtriser la méthode de l'assurage en moulinette en 5 temps en contrôlant la tension de la corde (tendre sans tirer).</i> • <i>Assurer en conservant une attention constante sur le grimpeur.</i> • <i>Communiquer et bloquer le grimpeur en position de descente avant d'assurer son retour à vitesse lente et sans à-coup (les deux mains en dessous du système d'assurage).</i> • <i>Parer un grimpeur en traversée ou en bloc (se placer derrière, les mains au niveau du dos du grimpeur).</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Garantir la validité d'une ascension.</i> • <i>Identifier les prises utilisables et renseigner le grimpeur en cas de besoin.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Se préparer à l'action, en se concentrant, en vérifiant son matériel et celui de ses partenaires</i> • <i>Avoir conscience de ses moyens en choisissant des voies adaptées</i> • <i>Respecter un protocole de départ et de fin en utilisant des termes spécifiques</i> • <i>S'engager dans une voie avec calme, concentration et lucidité</i> • <i>Faire confiance à l'assureur et au matériel après avoir contrôlé ses compétences et l'encordement</i> • <i>Maîtriser ses émotions et arriver à se raisonner dans des situations de hauteur ou fortes émotionnellement</i> • <i>Respecter l'environnement, le matériel et ses partenaires de cordée</i> • <i>Faire preuve de rigueur dans l'utilisation et le rangement du matériel</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur/ contre assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vérifier son matériel et celui de ses partenaires.</i> • <i>Rester concentré, confiant et serein dans ses tâches d'assurage en contrôlant la tension de la corde.</i> • <i>Respecter et faire respecter les consignes de sécurité.</i> • <i>Se responsabiliser et coopérer pour coordonner et assumer les rôles de la cordée.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Encourager le grimpeur et rester attentif à ses besoins.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Communiquer, en situation d'émotion, avec un vocabulaire spécifique. Trouver les mots appropriés pour conseiller un grimpeur.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées simples (nombre de repos, de prises interdites utilisées) pour évaluer une prestation.

Compétence 5 : Connaître les différents modes de pratiques de l'escalade (SAE, bloc, falaise) et les conditions de pratique associées.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'assureur, de contre-assureur et d'observateur. Agir en toute sécurité pour soi et pour les autres.

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur des voies de cotation différente ou dans des profils différents.

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes proches de son meilleur niveau, en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le vocabulaire spécifique : les principaux volumes et profils d'une SAE (dalle, devers, dièdre, toit).</i> • Les différentes poses de pied possibles pour grimper : carres internes, externes, pointes, talons. • Les critères d'appréciation des passages difficiles. • Quelques associations entre l'orientation des prises et le type d'appui pied adapté. • Son niveau en termes de cotations des voies. • Le système pour lover une corde. • La différence entre l'escalade en SAE et en milieu naturel. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les zones difficiles pour anticiper les manœuvres d'assurage.</i> • <i>Les indices d'équilibre et de déséquilibre de son partenaire grimpeur.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La tension de la corde en relation avec le nœud « sonnette » ou nœud « magique ».</i> • <i>Les indices de fatigue du grimpeur.</i> • <i>Le sens d'utilisation des prises.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concevoir un projet de grimpe pour enchaîner deux voies en fonction de ses ressources. • Réguler si besoin son projet entre la première et deuxième voie. • Identifier les passages difficiles ou faciles d'une voie. • Identifier et mémoriser les prises utilisées, les mouvements réalisés, les PME utilisées lors d'essais précédents. • Mettre en relation les réalisations des autres grimpeurs avec ses propres techniques et mouvements réalisés. • Identifier et utiliser les prises de plus en plus éloignées de son axe de progression. • S'équilibrer pour se reposer et observer. • Connaître et utiliser les PME les plus adaptées en fonction des profils de voies (dalle, devers, dièdre, toit). • S'équilibrer en organisant son placement en fonction de l'orientation et du type de saisie de la prise pour se relâcher et observer la suite. • S'équilibrer pour progresser. • Coordonner plusieurs déplacements de pieds avec une même prise de main pour progresser avec plus d'amplitude et de dynamisme dans ses mouvements. • Enchaîner des actions en séquences mémorisées qui associent plusieurs déplacements segmentaires entre deux points de repos. • Créer des lignes d'appuis croisés (main/pied opposé) et des oppositions (pied/pied et main/pied) pour optimiser l'utilisation des prises. • Alternier les phases statiques d'équilibration et les phases dynamiques de déplacements pour optimiser ses performances. • Gérer ses ressources pour enchaîner deux voies en s'économisant et en profitant des phases statiques d'équilibration, du temps de rappel et de ré-encordement pour récupérer en soufflant et en se relâchant. • Apprécier à partir du résultat transmis la justesse de ses choix et l'efficacité de ses actions. • <i>Ranger ou lover une corde.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Suivre et réguler la tension de la corde en fonction des variations de vitesse et des changements de direction du grimpeur.</i> • <i>Conserver l'éventuel nœud « sonnette » en place sur une corde tendue tout au long de l'ascension du grimpeur.</i> • <i>Réagir de manière rapide et efficace en situation difficile.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconnaître les règles d'action liées à l'utilisation des PME et des appuis dynamiques de progression.</i> • <i>Observer un grimpeur avec des critères objectifs permettant d'évaluer son efficacité pour l'aider à déterminer son projet de grimpe.</i> • <i>Gérer le temps et l'espace accordés au groupe.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Conserver sa lucidité par rapport à ses possibilités et gérer le couple risque/sécurité.</i> • <i>Ecouter et accepter les repères donnés par l'observateur pour grimper avec plus de fluidité.</i> • <i>Persévérer dans l'effort malgré l'enchaînement des voies ou les échecs ponctuels.</i> • <i>Prendre conscience de ses difficultés pour les surmonter.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rester attentif à la prestation et la fatigue du grimpeur.</i> • <i>Offrir un climat de confiance favorable au grimpeur.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Coopérer avec le grimpeur en le conseillant sur les voies, les passages, les prises avant et pendant l'action.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Transmettre avec clarté, précision et concision les sensations perçues pendant l'effort et les conseils donnés pour élaborer un projet de performance.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées pour identifier des pistes de progrès.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles d'assureur et d'observateur pour permettre à un camarade de progresser en toute sérénité.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi pour construire seul ou à plusieurs son projet de performance adapté à ses ressources.