

<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2</b>	<b>CAP – APSA : Escalade de bloc en SNE</b>	<b>OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN</b>
----------------------------------	---	---

<b>Forme scolaire et modalités de pratique</b>	- Escalade de bloc en SNE (site de Rocher Canon, forêt domaniale de Fontainebleau) - Groupes de 3 élèves : un grimpeur, un pareur, un pareur supplémentaire / observateur
--	--

<b>Situations d'évaluation</b>	L'épreuve consiste en la réalisation de 5 blocs choisis par l'enseignant, non connus ou partiellement connus (variante d'un bloc déjà réalisé). Les élèves sont par groupe de 3. Les règles de sécurité doivent être respectées (parade, descente de bloc, etc.). Les élèves ont accès aux indications des topos (topo de Fontainebleau 5+6, « Fun bloc », circuits) en début de formation : cette utilisation sera progressivement substituée par une lecture plus fine des profils des blocs (pas d'accès aux topos en fin de formation). Le niveau de difficulté des blocs proposés est cependant toujours explicité par l'enseignant. Les élèves renseignent pour chaque bloc, sur leur tablette numérique, le nom/n° du bloc, le nombre d'essais, la réussite du bloc (croix).
--------------------------------	---

**Suivi des acquis de l'élève dans l'activité**

AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 1 :</b> Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.	Choisir et sortir un bloc adapté à ses ressources de grimpeur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se représenter les mouvements potentiels du bloc</li> <li>- Connaître ses ressources de grimpeur pour choisir un bloc adapté</li> <li>- Savoir renoncer à sortir un bloc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'imagine le mouvement de départ et de rétablissement du bloc.</li> <li>- Je me situe en tant que « débutant », « intermédiaire » ou « expert » par rapport à mon vécu antérieur et aux premières leçons.</li> <li>- Je chute lorsqu'un mouvement est trop difficile sans l'avoir forcément anticipé. Je m'engage dans des blocs adaptés à mon niveau global, avec quelques « écarts » sans mise en danger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'imagine quelques mouvements du bloc par rapport aux prises de main et de pied que j'ai repérées.</li> <li>- Je connais mon niveau en termes de cotation moyenne/couleur.</li> <li>- J'anticipe une chute lorsque le mouvement semble trop difficile. Je m'engage dans des blocs adaptés à mon niveau global.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'imagine une possibilité de mouvements que je peux réaliser par rapport aux prises de main et de pied que j'ai repérées, je mime les mouvements de mains.</li> <li>- Je connais mon niveau ainsi que mon profil de grimpeur par rapport au profil du bloc.</li> <li>- Je désescalade lorsque je suis stable, me prépare à chute lorsqu'un mouvement est trop difficile. Je m'engage dans des blocs adaptés à mon niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'imagine les mouvements que je peux réaliser par rapport aux prises de main et de pied que j'ai repérées avec différentes alternatives, j'utilise le mime pieds et mains.</li> <li>- Je connais mon niveau mais aussi mon profil de grimpeur de façon fine.</li> <li>- J'anticipe une désescalade ou me prépare à chuter lorsqu'un mouvement est trop difficile. Je m'engage dans des blocs adaptés à mes ressources.</li> </ul>
<b>AFLP 2 :</b> Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	User de techniques de grimpe efficaces pour réaliser un bloc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser des techniques adaptées à la configuration du bloc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise mes pieds de façon grossière, grimpe à l'échelle ou en traction/poussée, subis des déséquilibres, grimpe en statique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise la pointe des chaussons, commence à transférer mon poids, créer des oppositions, subis les balans mais contrôle les portes avec quelques écarts, commence à dynamiser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise la pointe et les carres de mes chaussons, je crée des oppositions et transferts mon poids, évite les portes mais subis encore les balans, réussis régulièrement les jetés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise mes pieds « comme des mains », je crée des oppositions fines et transfère mon poids de façon excentrée, contrôle des déséquilibres (balans), dynamise (jetés et jumps).</li> </ul>
<b>AFLP 3 :</b> Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.	Construire sa séquence de mouvements sur un bloc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un « topo »</li> <li>- Repérer les prises de départ, le « réta », les prises utilisables en pieds et mains</li> <li>- Réguler sa « méthode » au cours des essais pour réussir le bloc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise principalement les photographies du topo et ai du mal à situer une ligne sur le bloc réel. J'utilise le système de cotations par couleur avec quelques erreurs. Je connais les « bacs ».</li> <li>- Je repère après plusieurs recherches/essais les prises de départ, ai besoin d'aide pour identifier le rétablissement.</li> <li>- J'essaie une méthode et me restreints à celle-ci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise les photographies pour reconnaître un bloc et situer sa ligne globale. Je connais le système de cotations par couleurs. Je connais quelques noms de prises.</li> <li>- Je repère plus rapidement les prises de départ, identifie une zone de rétablissement peu précise, quelques prises de mains grâce à la magnésie laissée.</li> <li>- J'essaie une méthode et tente celle d'un camarade lorsque je le vois réussir autrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise les photographies et les indications écrites pour situer un bloc et sa ligne. Je connais le système de cotations par couleurs et par chiffres sans me rendre compte de la difficulté correspondante. Je connais le nom des prises et de quelques types de préhension.</li> <li>- Je repère rapidement les prises de départ, le rétablissement, les prises de mains.</li> <li>- J'envisage une 2<sup>e</sup> solution si ma méthode ne fonctionne pas au bout de quelques essais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je sais retrouver un bloc sur un topo, je connais le système de cotations, le nom des différentes préhensions, faire le lien « traçage » / bloc réel.</li> <li>- Je repère les prises de départ du premier coup, le rétablissement, les prises de mains et les principales prises de pieds.</li> <li>- Je me corrige et affine ma méthode entre chaque essai en cas d'échec.</li> </ul>

<p><b>AFLP 4 :</b> S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.</p>	<p>S'impliquer dans les rôles de pareur et d'observateur, communiquer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parer un grimpeur</li> <li>- Observer un grimpeur et lui faire part de son observation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'implique principalement en tant que grimpeur.</li> <li>- Je regarde un grimpeur en attendant que ce soit mon tour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je pare un camarade lorsque c'est mon ami/e.</li> <li>- J'observe un grimpeur et mémorise ses prises de mains.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'alterne : je grimpe, je pare entre chaque essai.</li> <li>- Je mémorise les prises de pieds/mains utilisées par le grimpeur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je me propose spontanément et régulièrement en tant que pareur.</li> <li>- Je mémorise les prises de mains/pieds utilisées par le grimpeur, la position de son corps.</li> </ul>
<p><b>AFLP 5 :</b> Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.</p>	<p>Se contrôler mentalement pour réaliser les blocs les plus difficiles possibles par rapport à ses capacités.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engager des mouvements éloignés de sa motricité usuelle de terrien</li> <li>- Contrôler sa peur pour rétablir et prendre confiance en son pareur et dans le matériel (crash-pads)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je reste dans des blocs simples pour moi (difficulté et profil).</li> <li>- J'ai peur en haut des blocs et préfère désescalader/chuter plutôt que rétablir, je n'ai pas encore confiance dans le matériel et en mon pareur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je reste principalement dans des blocs simples pour moi, tente quelques mouvements plus durs dans les blocs des camarades.</li> <li>- J'ai peur en haut des blocs mais engage le réta après hésitations, je prends confiance dans le matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'accepte d'engager des mouvements que je maîtrise encore peu si je n'ai pas le choix pour réussir le bloc.</li> <li>- J'engage vite le réta. J'ai confiance dans le matériel et me fie à mon pareur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'accepte d'engager des mouvements que je maîtrise encore peu pour m'améliorer.</li> <li>- Je reste calme en haut des blocs, concentré sur mes mouvements jusqu'au bout, ai confiance en mon pareur et dans le matériel.</li> </ul>
<p><b>AFLP 6 :</b> Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.</p>	<p>Adopter un comportement sécuritaire et responsable lors d'une pratique de bloc en SNE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer et récupérer</li> <li>- Assurer sa sécurité en tant que grimpeur : rétablir, désescalader, descendre d'un bloc, se réceptionner</li> <li>- Parer un grimpeur</li> <li>- Positionner des crash-pads et petites protections</li> <li>- Respecter l'environnement naturel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'échauffe de façon générale. J'enchaîne les essais sans temps de récupération jusqu'à réussir.</li> <li>- Je chute au lieu de rétablir ou désescalader, je descends sans grande concentration des blocs, pas toujours par l'endroit indiqué par l'enseignant, je chute en regardant la zone de réception et en amortissant, j'ai encore le réflexe de mettre mes mains derrière moi.</li> <li>- Je pare sans être toujours précis sur la position de mes mains, en position peu stable.</li> <li>- Je positionne des crash-pads au pied du bloc. J'attends la vérification de l'enseignant avant de grimper.</li> <li>- Je nettoie mes chaussons au premier essai mais oublie de le faire ensuite. J'utilise de la magnésie entre chaque essai et brosse les prises à la fin de la leçon. Je fais parfois glisser les crash-pads au sol pour les déplacer dans une zone proche. Je ramasse mes déchets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'échauffe de façon générale avec quelques exercices spécifiques. Je prends des temps de récupération entre les essais de façon anarchique.</li> <li>- Je commence à rétablir ou désescalader, je descends des blocs par l'endroit indiqué par l'enseignant, je chute, les bras devant/sur les côtés pour me stabiliser.</li> <li>- Je pare aux omoplates et à bonne distance sur les blocs bas, en position stable.</li> <li>- Je positionne des crash-pads au pied des blocs. J'attends la vérification de l'enseignant avant de grimper. Je remets en place les crash-pads si déplacement entre deux essais.</li> <li>- Je nettoie mes chaussons entre chaque essai, j'utilise encore beaucoup de magnésie, je brosse les prises lorsque je change de bloc, je ne traîne pas les crash-pads, je ramasse mes déchets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'échauffe de façon spécifique, mais ai encore du mal à réguler l'augmentation de l'intensité. Je prends de temps de récupération entre les essais d'environ 3', sans adaptation.</li> <li>- Je rétablis et désescalade, je descends des blocs par l'endroit indiqué par l'enseignant, je sais chuter.</li> <li>- Je pare aux omoplates en régulant ma distance en fonction des blocs, en position stable et réactive.</li> <li>- Je positionne des crash-pads dans la zone de chute. J'attends la vérification de l'enseignant avant de grimper. Je remets en place les crash-pads si déplacement.</li> <li>- Je nettoie mes chaussons entre chaque essai, j'utilise la magnésie tous les deux essais, je brosse les prises régulièrement, je ne traîne pas les crash-pads, je ramasse mes déchets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'échauffe de façon spécifique et progressive. J'adapte mes temps de récupération.</li> <li>- Je rétablis rapidement en répulsion, je désescalade lorsque je le peux, je descends avec attention d'un bloc par l'endroit indiqué par l'enseignant, je sais chuter.</li> <li>- Je régule ma parade en fonction du type de bloc, de son profil, de sa hauteur. J'adopte une position stable et réactive.</li> <li>- Je positionne des crash-pads dans la zone de chute, en adaptant l'épaisseur à la hauteur du bloc. J'attends toujours la vérification de l'enseignant avant de grimper. Je remets en place les crash-pads si déplacement.</li> <li>- Je nettoie mes chaussons entre chaque essai, je limite l'utilisation de magnésie et je brosse les prises, je ne traîne pas les crash-pads, je ramasse mes déchets.</li> </ul>