


<b>CYCLE 3 et 4</b>  <b>CA 2</b> <b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>	<b>Caractéristiques de la compétence :</b> Par le choix et la conduite d'un déplacement adapté, réussir en toute sécurité un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.				
	<b>Ressources que l'élève doit pouvoir mobiliser :</b> <b>Sollicitation de l'activité adaptative de l'élève et de ses ressources :</b> La progression se réalise en fonction d'un projet de déplacement, de la perception des difficultés, des ressources disponibles pour réussir en toute sécurité un déplacement planifié. Les actions motrices et décisionnelles résultent de la construction du cheminement le plus favorable pour réaliser la performance souhaitée. <b>Connaissances et savoir-faire :</b> - Caractéristiques de l'environnement qui amènent à gérer les temps forts et les temps faibles - principes d'efficacité de la progression - Ses points forts, ses points faibles et les caractéristiques du parcours (données après observation, ou perçus en situation de progression) - L'échange verbal et non verbal avec un partenaire en charge de la sécurité <b>Démarches d'apprentissage et méthodes de travail :</b> - Analyser ses actions et résultats, valoriser l'utilisation des temps forts et des temps de repos (avec l'aide du partenaire ou d'observateurs), rechercher une lecture anticipatrice du cheminement				
<b>Contribution aux 5 compétences et aux domaines de formation du socle commun</b>	<b>C1</b> - Construire un langage du corps efficace en situation de progression (déplacements à des environnements variés) pour mettre en œuvre des actions simples (principes d'efficacité) au service des choix d'itinéraires préalablement fixés.	<b>C2</b> - Accepter d'entrer dans une démarche d'analyse des résultats de l'action pour conduire un déplacement adapté à son meilleur niveau.	<b>C3</b> - Assumer son rôle, prendre conscience des responsabilités qui en découlent, - Accepter les résultats et les conseils donnés par un pair.	<b>C4</b> - Comprendre l'impact de ses choix sur sa propre efficacité, - Prendre conscience des risques et prévenir tout accident.	<b>C5</b> - Reconnaître les caractéristiques amenant à hiérarchiser les niveaux des différents itinéraires.
<b>Déclinaisons et illustrations</b>	- Connaître et utiliser les principes d'efficacité de l'APSA, en fonction de son niveau de pratique	- Utiliser les données internes et externes recueillies lors du cheminement	- Connaître les règles de sécurité - Savoir écouter son partenaire	- Connaître ses propres capacités, assumer son rôle et les tâches afférentes,	- Avoir conscience des caractéristiques du milieu, et savoir les recueillir pour les transmettre
<b>Exemple d'indicateurs de compétences</b>	- Efficacité dans le choix et l'utilisation des prises - Efficacité dans la mise en œuvre des actions motrices - Efficacité dans le rôle spécifique de partenaire				
<b>Repères de progressivité du cycle</b>	Le parcours de formation de l'élève sur le cycle 4 devra lui permettre d'élargir son répertoire technique et sa capacité d'utilisation des caractéristiques du milieu, dans le cadre de situations complexes, plus ou moins aménagées dans un système de contraintes adapté au niveau des élèves et aux cibles d'apprentissages visés				
<b>Gestes professionnels essentiels</b>	Les situations complexes sont basées sur la progression (éventuellement aménagé), l'enseignant intervenant sur les apprentissages en jouant sur les contraintes pour adapter, différencier et finaliser les apprentissages. Les fiches d'observation simples, le plus souvent basées sur des systèmes quantifiables soutiennent les différents rôles. Les ressources numériques viennent faciliter les recueils de données et les observations. L'organisation pédagogique à plusieurs, le nombre variant en fonction de l'APSA support souvent de « niveau proche », est privilégiée.				

<b>CA 2</b> <b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>	<h1>Escalade</h1> 				
<b>Contribution aux 5 compétences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître et utiliser les principes d'efficacité à ce niveau : pousser avec les membres inférieurs, rechercher l'extension complète</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimiser points forts/faibles et caractéristiques du milieu dans le choix des voies à escalader</li> </ul>	Connaître les règles de sécurité (cordée) - Savoir écouter son partenaire (observateur, assureur, grimpeur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître ses propres capacités, assumer son rôle et les tâches afférentes au cours du cheminement (sécurité)</li> </ul>	savoir identifier, recueillir et transmettre les caractéristiques du milieu et les éléments de performance du grimpeur (topo, cotations, forme et orientation des prises...)
<b>Caractérisations des attendus de fin de cycle</b>	<p style="text-align: center;"><b>Fin de cycle 3</b></p> 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.		<p style="text-align: center;"><b>Fin de cycle 4</b></p> 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.		
<b>Exemple d'indicateurs de compétences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efficacité dans le choix de la voie et l'utilisation des prises</li> <li>- Efficacité dans la mise en œuvre des actions motrices</li> <li>- Efficacité dans le rôle spécifique d'assureur</li> </ul>				
<b>Exemple de tâche complexe de validation de la compétence : Epreuve</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 voies (sur SAE) sont proposées à l'élève, hiérarchisées de la façon suivante:</li> <li>- Chaque voie comporte plusieurs couleurs permettant ainsi de disposer de plusieurs niveaux de difficulté pour une même voie.</li> <li>- L'élève effectue trois aller-retour (escalade -désescalade/ ou escalade-descente rappel en fonction du niveau de l'assureur) sans temps d'arrêt au sol:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1° ascension: il utilise toutes les prises</li> <li>- 2° ascension: toutes prises pieds et une couleur interdite en mains</li> <li>- 3° ascension: tous pieds et une seule couleur mains.</li> </ul> </li> </ul> Il doit renouveler cette action sur au moins 2 relais différents				
<b>Exemple de tâche d'apprentissage complexe, typique</b>	Chercher à réaliser 3 fois de suite la même voie en diminuant à chaque fois le nombre de prises mains utilisées. (utilisation d'une grille « ratio » prenant en compte la taille du grimpeur et la hauteur de la voie réalisée)				
<b>Éléments structurants des contenus d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La motricité spécifique du grimpeur (efficacité liée à la lecture des voies, l'utilisation des prises, des membres inférieurs et supérieurs),</li> <li>-La connaissance de soi et de son potentiel dans la construction d'un projet d'action,</li> <li>-La gestion de ses émotions et de son énergie dans la réalisation d'un projet,</li> <li>-Investissement dans des rôles sociaux essentiels au respect des conditions sécuritaires de pratique.</li> </ul>				
<b>Volumes horaires de référence</b>	Pour permettre à tous les élèves de valider les acquisitions attendues de fin de cycle, l'escalade, lorsqu'elle est programmée, doit l'être sur au moins 2 années, si possible consécutives, et pour un volume horaire effectif avoisinant les 30 heures (environ 45 h/EDT), pour s'achever dans des conditions de pratique proches de 3 élèves par relai (1 contre assureur/observateur -1 assureur – 1 grimpeur) .				

**Attendus de fin de cycle 3, en situation d'opposition réelle et équilibrée**

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

**Compétences visées pendant le cycle 3,****- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité**

Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. = DOMAINE 1

Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace. = DOMAINE 1

**- Adapter son déplacement aux différents milieux.**

Analyser et anticiper les caractéristiques spécifiques personnelles ainsi que celles de la voie pour réaliser un projet

Adapter sa motricité à des situations variées = DOMAINE 1

**- Tenir compte du milieu et de ses évolutions.**

Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. = DOMAINE 2

**- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.**

Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. = DOMAINE 4

**- Aider l'autre.**

Assurer les rôles sociaux spécifiques à l'APSA escalade : assureur, contre-assureur. = DOMAINE 3

Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées (travail de bloc, grimpe en moulinette, ...) = DOMAINE 3

**Attendus de fin de cycle 4, en situation d'opposition réelle et équilibrée**

- Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.
- Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.
- Assurer la sécurité de son camarade.
- Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

**Compétences visées pendant le cycle 4,**

- **Choisir et conduire un déplacement adapté au milieu aérien.**

Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité = Domaine n°1

Se déplacer de façon fluide et précise (appuis, poussée...) où les phases statiques sont au service de la récupération et de l'information.

- **Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ.**

Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser = Domaine n°2

Analyser et anticiper les caractéristiques spécifiques personnelles ainsi que celles de la voie pour annoncer et réaliser un projet particulier à son meilleur niveau

- **Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement.**

Connaitre et appliquer l'ensemble du panel verbal et gestuel spécifique.

Respecter, construire et faire respecter les règles de sécurité = Domaine n°3

- **Analyser les choix a posteriori, les justifier.**

Repérer les actions, les stratégies de déplacement et les classes de problèmes en lien avec la structure de déplacement et les expliciter.

Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire sa motricité = Domaine n°1

- **Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble.**


Favoriser, sécuriser l'évolution du grimpeur en fonction du niveau du grimpeur et des caractéristiques de la voie.

Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat = Domaine n°3

- **Évaluer les risques et apprendre à renoncer.**

Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger = Domaine n°4

Avoir conscience de ses possibilités, de celles de son partenaire pour gérer au mieux le couple risque-sécurité

<b>Champ d'apprentissage :</b>  <b>N° 2</b>	<b>Activité (APSA) :</b>  <b>ESCALADE</b>	<b>ACQUISITIONS ATTENDUES EN FIN DE CYCLE 4 :</b> 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.			
<b>EPREUVE :</b> Réaliser 2 voies différentes en moulinette, à son meilleur niveau.  Prévoir l'assurage « corde molle ». Deux essais sont autorisés par voie. Pour l'enchaînement des deux voies, le temps sera limité et précisé. Le grimpeur annonce son projet de voies avant le début de l'épreuve.		<b>Efficacité et efficience dans la mobilisation de ses ressources</b> <b>Conduite et maîtrise du projet d'épreuve</b>			
<b>Langue française à l'oral et à l'écrit ; Langues étrangères et régionales</b> <b>C1</b> <b>Langages mathématiques, scientifiques et informatiques ; Langages des arts et du corps</b> <b>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps</b> Construire des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible au regard d'un projet préalablement établi.		<b>Maîtrise insuffisante</b>  Grimpeur ne parvenant pas à surmonter ses appréhensions	<b>Maîtrise fragile</b>  Grimpeur hésitant avec une activité lente et heurtée	<b>Maîtrise satisfaisante</b>  Grimpeur dynamique avec des appuis de plus en plus efficaces	<b>Très bonne maîtrise</b>  Grimpeur efficace avec activité fluide et appuis précis.
		40	100	160	200
<b>Méthodes et outils pour apprendre</b> <b>C2</b> <b>S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils pour apprendre</b> Entrer dans une démarche d'analyse des résultats de son action pour choisir la difficulté à franchir et son cheminement en regard de ses propres ressources. Accepter la répétition des efforts pour progresser		Méthodes inadaptées, outils mal compris	Méthodes partiellement adaptées, outils compris	Méthodes adaptées, outils maîtrisés	Méthodes efficaces, outils exploités
<b>Formation de la personne et du citoyen</b> <b>C3</b> <b>Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités</b> Assurer sa propre sécurité et celle de sa cordée Respect de ses partenaires dans la "vie" du groupe Accepter les rôles, la règle, les partenaires, les conseils et les remarques		Rôles insuffisamment assurés	Rôles partiellement assurés	Rôles assumés	Rôles multiples assurés
<b>Systèmes naturels et systèmes techniques</b> <b>C4</b> <b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b> Connaître les règles d'élaboration d'un échauffement Comprendre l'impact sur son efficacité et sa sécurité des choix individuels et actions motrices en lien avec la nature du milieu		Mauvaise connaissance de soi. Minimise les risques liés à la pratique	Potentiel sous ou surévaluer, nécessite une régulation extérieure.	Evaluation objective de ses capacités et des risques avec aide de l'enseignant	Elève autonome dans ses choix et gestion des ressources
<b>Représentations du monde et activité humaine</b> <b>C5</b> <b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b> Connaître et maîtriser les éléments relatifs à la spécificité de l'activité (cotations, supports de représentation, type de pratique, orientation des prises.....) Connaître et maîtriser les principes d'efficacité		Mauvaise maîtrise des éléments spécifiques	Aide nécessaire à la caractérisation et l'interprétation	Compréhension des spécificités liées à l'activité	Elève capable de s'adapter au regard des éléments spécifiques fournis
		10	25	40	50
		80 à 400			
<b>SYNTHESE</b>		↓ 160 (barre de validation) →			

