

CP 2 ESCALADE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

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