

CP 2 ESCALADE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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"> • Affinement du vocabulaire relatif : <ul style="list-style-type: none"> - à l'activité : à vue, flash, après travail, « délayage », ... - à la spécificité de la grimpe en tête : mousquetonner, yo-yo, vrille, dégaine.... • Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> - Privilégier en phase statique les bras tendus, le bassin collé, épaules décollées, transfert de poids au dessus de l'appui pour pousser... • Les conditions d'une pratique en sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Principes de grimpe en tête (spécificité du mousquetonnage). - Principes de la chaîne d'assurage d'un grimpeur en tête. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles de Sécurité active : <ul style="list-style-type: none"> - PME lors d'une grimpe en tête (mousquetonnage). • Quelques indices pour se situer dans sa pratique : <ul style="list-style-type: none"> - Son niveau de performance en tête et en moulinette et en comprendre l'éventuel écart. - Repérage de types de voie (dièdre, déversante,...) et styles de grimpe différents (en adhérence, en souplesse,...) et d'efforts différents (en continuité, en puissance...). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique. • Conditions d'une pratique collective en sécurité. <ul style="list-style-type: none"> - Indices permettant d'anticiper la chute d'un grimpeur (tremblements, mousquetonnage en situation de déséquilibre ou en limite d'allongement...) 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire <ul style="list-style-type: none"> - En blocs, savoir mémoriser chaque mouvement et donner la pleine mesure de ses moyens. - Préparer le matériel nécessaire pour l'ascension (nombre de dégaines, longe, etc...). - Repérer les difficultés pour anticiper les choix de prises et les moments d'efforts soutenus. • Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement <ul style="list-style-type: none"> - Tenir et soutenir l'effort de façon optimale dans l'enchaînement de plusieurs voies. - S'adapter à l'espacement des prises et varier ses formes de mouvement (progresser en placement ou de façon dynamique). - Utiliser des positions de moindre effort et des attitudes de relâchement (« délayage ») pour s'économiser dans sa progression. - Aller vite dans les passages difficiles et évoluer avec fluidité et relâchement dans les passages plus faciles. • Affiner sa motricité spécifique <ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer sans guidage de l'enseignant. - Diversifier les directions des forces (tracter, pousser, s'opposer, bloquer) amenant des positions de profil ou désaxées mais équilibrées (chandelle, drapeau, « lolotte »...). - Mettre de la pression sur les prises, progresser par la poussée des jambes dans des directions différentes. - Mousquetonner main droite ou main gauche dans des positions équilibrées, en respectant la hauteur de mousquetonnage (entre bassin et tête) et en utilisant plusieurs techniques possibles. • Agir en sécurité <ul style="list-style-type: none"> - En situation de double assurage (moulinette et tête), assurer en moulinette avec une corde non tendue. - Assurer en étant mobile (avancer-mou, reculer-sec) et en se plaçant au mieux pour être au service du grimpeur. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • En coopération <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler et corriger les erreurs possibles du grimpeur (vrille, corde sur la jambe). - Aider le grimpeur dans ses choix en cas de blocage. • Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Savoir assurer sans sécher son grimpeur au delà de la 3ème dégaine. - S'initier aux principes d'un assurage dynamique. 	<p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter la perspective du vol. • Oser s'engager dans des mouvements dynamiques. • Conserver une vigilance malgré l'acquisition d'un début d'automatismes sécuritaires. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre un grimpeur (son équipier) en confiance. • Echanger ses expériences et discuter de l'itinéraire adéquat (cheminement, nombre de dégaine, relais...). • Vérification mutuelle et spontanée. • Rester disponible pour intervenir en cas de danger potentiel. <p>En direction du milieu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter et faire respecter une attitude de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).