

PROJET DE SEQUENCE

Classe 5^{ème} 4	Activité ESCALADE	Janvier 2016
---	------------------------------------	---------------------

OBJECTIFS

Contributions à l'acquisition du socle				
Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et les outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et l'activité humaine
G1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	CG2 S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils	CG3 Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités	CG4 Apprendre à entretenir sa santé par la pratique physique régulière	CG5 S'approprier une culture physique, sportive et artistique
Pouvoir développer des motricités spécifiques à la grimpe (dissociation des ceintures, utilisation des membres inf)	Pouvoir travailler en groupe en se co-observant, en s'évaluant sur des niveaux de voie Pouvoir se mettre en projet	Respecter les règles de sécurité liées à l'assurage et à l'équipement utilisé Rôles d'assureur	Pouvoir économiser son énergie en développant une motricité axée sur l'utilisation des membres inf. + PME	Pouvoir maîtriser des techniques spécifiques à la motricité de grimpe (PME...) Pouvoir utiliser un vocabulaire spécifique à l'escalade, propre au matériel et à la sécurité

PROJET DE SEQUENCE

Compétence visée		
Pouvoir choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, une même voie (du meilleur niveau possible) 2 fois de suite (avec dé-escalade) en économisant son énergie.		
Contenus d'enseignement		
Connaissances - savoirs	Capacités - Savoirs faire	Attitudes - Savoirs être
Etape 1 :	Etape 1 :	Etape 1 :
Etape 2 :	Etape 2 :	Etape 2 :

PROJET DE SEQUENCE

<p>-Vocabulaire spécifique à l'escalade favorisant la communication en grimpeur et assureur -Cotation des voies -rôles des jambes dans l'équilibration et la propulsion La notion de PME</p>	<p>-identifier et utiliser les prises et positions simples permettant une PME -Favoriser la montée des pieds avant celle des mains -transférer le bassin sur le pied de l'appui solide pour conjuguer les actions de tirer-pousser -utiliser l'avant du pied et les bords internes pour trouver des appuis solides - Varier l'orientation des ceintures pour gagner en amplitude et efficacité</p>	<p>Assureur : Vérification du matériel, concentration sur le grimpeur tout le long de l'ascension et descente Grimpeur : concentré, calme, se maîtriser en situation difficile</p>
Planification		
S1	<p>Rapport des principes de sécurité : s'équiper, s'encorder, assurer en moulinette Grimper une voie jusqu'en haut - grimper une voie de son meilleur niveau</p>	
S2	<p>Rappel de l'encordement - échauffement sur orientation du bassin 2 ateliers (SR)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grimper une voie en utilisant le minimum de prise de main : utilisation des membres inférieurs - Grimper une voie 2 fois de suite en plaçant les dégaines sur le premier passage et en descaladant entre les 2 	
S3	<p>Pouvoir m'économiser en utilisant mes membres inf.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grimper avec « yoyo » - Grimper en plaçant des dégaines avec une main imposée = avoir une bonne PME 	
S4	<p>Pouvoir m'économiser en utilisant mes membres inf.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grimper en utilisant le moins de main possible sur une voie de mon meilleur niveau - Grimper en plaçant des dégaines placées toutes du même côté sur le baudrier = avoir une bonne PME 	
S5	<p>Grimper 2 fois de suite une voie de mon meilleur niveau, en plaçant les dégaines sur le 1^{er} passage, et en utilisant le moins prise de main possible sur le 2^{ème} passage (hors dévers)</p>	

PROJET DE SEQUENCE

Collège « Les Provinces »

Grille d'évaluation ESCALADE N1⇒2



COMPETENCE ATTENDUE: Pouvoir choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, une même voie (du meilleur niveau possible) 2 fois de suite (avec dé-escalade) en économisant son énergie.

NOM :

NIVEAU DANS LA COMPETENCE ATTENDUE :

Capacités visées dans le cadre du cours d'EPS	1+	1	2	3	4	Commentaires
Je suis capable de monter une voie de niveau 5B en moulinette	5c	5b				
Je suis capable de grimper en favorisant la montée des pieds sur les prises avant celle des mains (mains sous la ligne des épaules)						Identification PME = placer des dégaines dans différentes positions avec les 2 mains.
Je suis capable d'identifier et d'utiliser des prises permettant une position de moindre effort (PME) hors devers						
Je suis capable de grimper en toute sécurité (s'équiper, s'encorder, assurer en moulinette)						
Je suis capable de dé-escalader sans m'asseoir dans mon baudrier						
Je suis capable d'identifier des voies (niveau de cotation, couleur, densité de prise)						
DIRE : Je m'exprime à l'oral						
S'INVESTIR : Je suis capable de me surpasser physiquement ou/et mentalement						
COOPERER : Je suis capable de travailler en groupe quelque soit sa composition et d'assumer différents rôles						
Je suis capable d'appliquer les règles générales du cours d'EPS						

Codage évaluation : *ABS* : absent / *NE* : non évalué / *1+* : expert / *1* : réussi / *2* : presque réussi / *3* : en début de réussite / *4* : non réussi

PROJET DE SEQUENCE

PROJET DE SEQUENCE

<i>Supports d'Evaluation formative et formatrice</i>	
<i>Situations de référence</i>	<i>Grimper une voie difficile en utilisant le moins de prise de main possible Grimper une voie de plus en plus difficile jusqu'en haut, en plaçant les dégaines de manière contraignante (ex : main gauche, main droite...)</i>
<i>Situation complexe</i>	<i>Grimper 2 fois de suite une voie de mon meilleur niveau, en plaçant les dégaines sur le 1^{er} passage, et en utilisant le moins prise de main possible sur le 2^{ème} passage (hors dévers) Corde molle (option)</i>