

Mes compétences en ESCALADE






Cycle 3



Equipe EPS 1^{er} degré Seine-Saint-Denis



**Mes progrès
au cours des séances d'escalade**







Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3)	Colorie les mains, les pieds, le corps selon le niveau atteint
<p style="text-align: center;">1/ Grimper en utilisant les pieds et les mains</p>	<p>J'utilise mes mains en crochetant les prises, les bras fléchis.</p>	<p>J'utilise mes mains en crochetant les prises situées au-dessus de ma tête, les bras tendus.</p>	<p>J'utilise les mains dans toutes les directions et en variant la tenue des prises.</p>	
	<p>Je grimpe en plaçant mes pieds en canard sur les prises.</p>	<p>Je grimpe en utilisant la pointe des pieds sur certaines prises.</p>	<p>Je grimpe en plaçant mes pieds de façon variée : en bout interne, externe.</p>	
	<p>Je sais poser mes pieds avec précision et je « tire » sur les bras pour grimper.</p>	<p>Je pousse avec mes pieds avant de déplacer mes mains.</p>	<p>Je combine poussée des pieds et traction des bras.</p>	



Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3)	Colorie les mains, les pieds, le corps selon le niveau atteint
<p style="text-align: center;">2/</p> <p style="text-align: center;">S'équilibrer</p> <p style="text-align: center;">Accepter</p> <p style="text-align: center;">un</p> <p style="text-align: center;">déséquilibre</p> <p style="text-align: center;">pour</p> <p style="text-align: center;">progresser</p> <p style="text-align: center;">sur la voie</p>	Je reste sur place en équilibre 5 secondes sur un plan incliné.	Je reste sur place en équilibre 5 secondes sur un plan vertical.	Lors d'un déplacement, je m'arrête 5s en équilibre sur un plan incliné et sur un plan vertical.	
	Sur plan incliné ou vertical			
	Je sais lâcher un appui (manuel ou pédestre) pendant 3 s.	J'accepte des situations momentanées de déséquilibre en changeant de pied ou de main.	Je libère le bon appui pour accomplir une action.	
	Sur plan incliné ou vertical			
	Je progresse avec mon corps à la verticale, pour garder mon équilibre.	Je sais me pencher sur le côté, en trouvant une position d'équilibre, pour attraper une prise avec la main ou le pied.	Je progresse avec des transferts de poids et en acceptant des appuis avec des moments de déséquilibre.	







Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie les mains, les pieds, le corps selon le niveau atteint
----------------	----------	----------	----------	--

<p>3/</p> <p>Lire les voies</p> <p>a/ pour mieux grimper</p>	Je grimpe en gardant mon visage proche de la paroi.	Je grimpe en éloignant mon visage de la paroi pour élargir mon champs de vision.	Je grimpe en éloignant mon visage de la paroi et en reculant mon buste pour prendre des informations.	
	Je grimpe et je prends des informations en même temps.	Je grimpe en recherchant des points de repos pour prendre des informations sur le pas suivant.	Je grimpe en recherchant des points de repos pour anticiper ma progression sur plusieurs pas.	
	J'observe la paroi pour repérer la voie (départ, arrivée, couleur...).	J'observe la voie pour repérer les difficultés.	J'observe la paroi et je verbalise mon cheminement en anticipant sur l'utilisation des prises.	
	Au cours de ma progression, j'applique les conseils un par un.	Je prends en compte plusieurs conseils à la fois pour pouvoir enchaîner les actions.	Je grimpe en ayant mémorisé les conseils donnés.	
<p>b/ pour mieux utiliser les prises</p>	Je prends des informations visuelles sur les prises.	Je prends des informations visuelles et tactiles pour saisir au mieux la prise avec mes mains.	Je prends des informations visuelles et tactiles pour utiliser au mieux les prises avec mes mains et mes pieds.	
<p>c/ pour mieux aider</p>	Je donne une à une des informations au grimpeur lors de sa progression.	Je donne des informations et des conseils utiles au grimpeur.	J'échange des informations avec mon partenaire en utilisant un vocabulaire précis et commun.	














Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie les mains, les pieds, le corps selon le niveau atteint
-----------------------	-----------------	-----------------	-----------------	--




4/ Doser et rythmer ses efforts lors de la progression	Je grimpe avec beaucoup de temps d'arrêt et de crispation.	Je grimpe en continu mais avec précipitation.	Je grimpe en continu et en gérant mes efforts.	
---	--	---	---	---

Actions visées	Niveau 1 Niveau 2	Niveau 3	Colorie les mains, les pieds, le corps selon le niveau atteint
5/ Gérer la sécurité	Je respecte les règles élémentaires de sécurité.	Je respecte et je fais respecter les règles élémentaires de sécurité.	
	a/ Sans matériel Je sais désescalader pour redescendre une voie.	Je sais conseiller un camarade à redescendre en « aveugle ».	
b/ Avec matériel	Je respecte les règles élémentaires de sécurité.	Je sais utiliser le matériel d'escalade en moulinette : baudrier, corde, nœud en huit double, descendeur.	



1/ Grimper en utilisant les pieds et les mains	J'utilise les mains dans toutes les directions et en variant la tenue des prises.	
	Je grimpe en plaçant mes pieds de façon variée : en bout, interne, externe.	
	Je combine poussée des pieds et traction des bras.	
2/ S'équilibrer Accepter un déséquilibre pour progresser sur la voie	Lors d'un déplacement, je m'arrête 5s en équilibre sur un plan incliné et sur un plan vertical.	
	Sur plan incliné ou vertical Je libère le bon appui pour accomplir une action.	
	Sur plan incliné ou vertical Je progresse avec des transferts de poids et en acceptant des appuis avec des moments de déséquilibre.	
3/ Lire les voies pour mieux grimper pour mieux utiliser les prises pour mieux aider	Je grimpe en éloignant mon visage de la paroi et en reculant mon buste pour prendre des informations.	
	Je grimpe en recherchant des points de repos pour anticiper ma progression sur plusieurs pas.	
	J'observe la paroi et je verbalise mon cheminement en anticipant sur l'utilisation des prises.	
	Je grimpe en ayant mémorisé les conseils donnés.	
	Je prends des informations visuelles et tactiles pour utiliser au mieux les prises avec mes mains et mes pieds.	
	J'échange des informations avec mon partenaire en utilisant un vocabulaire précis et commun.	



<p>4/ Doser et rythmer ses efforts lors de la progression</p>	<p>Je grimpe en continu et en gérant mes efforts.</p>	
<p>5/ Gérer la sécurité</p>	<p>Je sais respecter et faire respecter les règles élémentaires de sécurité.</p>	
	<p>Je sais conseiller un camarade à redescendre en « aveugle ».</p>	
	<p>Je sais utiliser le matériel d'escalade en moulinette : baudrier, corde, nœud en huit double, descendeur.</p>	