

**Compétence attendue de niveau 3 :**

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

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

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

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