

ESCALADE

Acquérir, développer, et consolider des techniques spécifiques pour grimper, des voies et des blocs différents et inconnus, à son meilleur niveau, en salle et en milieu naturel. Assurer la sécurité d'autrui.

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Construire une relation partenariale garantissant notre sécurité. Construire un rapport respectueux à la nature en tenant compte des effets de sa pratique sur l'environnement et en limitant l'impact. Connaître et respecter les possibilités d'accès aux sites convoités.

Agir solidairement, s'entraider, encourager, accepter d'être aidé ou encouragé, échanger, apprendre à agir ensemble ou à se confronter dans le respect des différences.

Communiquer positivement, faire preuve d'écoute, tout en partageant ses positions dans une espace de dialogue.

Donner son point de vue sur la situation rencontrée.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Mettre en œuvre des connaissances méthodologiques pour atteindre un objectif personnel à une échéance donnée : organiser, gérer son temps, planifier, prioriser.

S'engager complètement et avec lucidité dans un projet d'action qui comprend des risques calculés sans jamais se mettre en danger et en sachant renoncer (conditions).

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Construire une motricité efficiente et écologique en identifiant, et utilisant des principes biomécaniques, et des sensations, pour préserver mes ressources et mon intégrité physique. Organiser son déplacement sans nuire définitivement à son équilibre. Connaître, utiliser et maîtriser une gestuelle précise, propre à un matériel technique. Utiliser sa respiration de manière adaptée aux circonstances.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Maîtrise des techniques de bases (moulinette et bloc simple en SAE)

Niveau 2 : Maîtrise de techniques spécifiques leur permettant de grimper en milieu naturel (grimpe en tête, blocs évolués, utilisation crashpad).

FORMAT D'ÉVALUATION

Sur une grimpe en moulinette et/ou en tête, en bloc, évaluer la capacité à : Se sécuriser, sécuriser autrui, s'engager.