

Compétences attendues en fin de cycle 4		Principes de l'élaboration de l'épreuve				
<p>Créer des chaînes d'appuis efficaces pour conduire son déplacement de façon économique. Se dominer pour accepter de s'engager en hauteur de manière détendue. Lire les configurations de prises sur quelques mètres et proposer un projet d'actions de déplacement adapté. Maîtriser et contrôler les protocoles et les techniques de sécurité en bloc et/ou en voie.</p> <p>NOM : _____</p> <p>Classe : 3^e _ / 20</p>		<p>Réaliser 2 voies différentes en moulinette, à son meilleur niveau. Assurage corde « molle » avec mouchard (élastique) à conserver. Deux essais autorisés par voie. Voies codifiées obligatoires.</p> <p>Les deux voies devront être réalisées en 5 minutes maximum. (Chronomètre arrêté en haut de la 2^e voie)</p> <p>SC : Le grimpeur annonce son projet avant le début de l'épreuve. Le niveau des 2 voies est choisi par l'élève, les voies à réaliser et leur ordre sont tirées au sort</p> <p>Protocole 1 (handicap partiel) : 2 voies toutes prises. Protocole 2 (handicap partiel) : 2' supplémentaires Protocole 3 handicap partiel : 1 seule voie à réaliser</p>				
Points	Compétences motrices / 16 points	Degrés d'acquisition				
Pertinence et efficacité du projet / 8 points		Maîtrise insuffisante		Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
2	<p>D1-D5 AFC 1 : Réussir un déplacement planifié AFC 2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé <u>Indicateur</u> : nombre de voies réussies et tentatives</p>	Aucune 0.5		1 voie réussie 2 ^e tentative 1	1 voie réussie 1 ^{ere} tentative 2 ^e voie réussie 2 ^e tentative 1,5	2 voies réussies 1 ^{ere} tentative 2
2	<p>D5 AFC 1 : Réussir un déplacement planifié AFC 2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé <u>Indicateur</u> : temps réalisé</p>	> 6' 0,5 point		Entre 5' 30 et 6' 1 point	Entre 5' et 5'30 1.5	< 5 minutes 2
4	<p>D1-D5 AFC 1 : Réussir un déplacement planifié AFC 2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé <u>Indicateur</u> : difficulté des 2 voies du projet (addition)</p>	4B : 0,5	4C : 0, 75	4c+ : 1	5a : 1.5	5b : 2
Points	Efficacité du grimpeur / 8 points					
4	<p>D1-D2 AFC 2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé <u>Indicateurs</u> : registre d'appuis utilisés, placement du bassin, axe de progression.</p>	Le bassin est régulièrement éloigné de la paroi. Carre interne et appui pointe privilégiés dans l'axe de la voie 0.5-1		Le bassin est parfois éloigné de la paroi. Le grimpeur utilise carre interne, externe, appui pointe en sortant de l'axe 1.5-2	Le bassin est toujours proche de la paroi. Le grimpeur sait sortir de l'axe de la voie utilise tout le registre d'appuis (CI, CE, adhérence et appui pointe) 2.5-3	Le bassin est toujours proche de la paroi. Le grimpeur sait sortir de l'axe de la voie utilise tout le registre d'appuis (CI, CE, adhérence et appui pointe) en dévers ou sous un toit. 3.5-4

4	<p>D1-D2</p> <p>AFC 2 :Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé</p> <p>Indicateurs : prise d'informations , récupération (PME), arrêts.</p>	<p>Le grimpeur ne prend des informations qu'au dessus de lui, dans l'axe. Les tractions de bras sont privilégiées. Plusieurs arrêts subis.</p> <p>0.5- 1</p>	<p>Le grimpeur prend des informations excentrées au dessus et en dessous de lui.</p> <p>Un ou deux arrêts choisis</p> <p>Aucune position de moindre effort connue .(PME).</p> <p>1.5- 2</p>	<p>Le grimpeur s'informe tout autour de lui. (dessous, au-dessus, sur les côtés)</p> <p>Les phases statiques du grimpeur sont choisies et au service de la récupération (PME, bras en extension complète).</p> <p>2.5-3</p>	<p>Le grimpeur s'informe tout autour de lui.</p> <p>Les phases statiques du grimpeur sont choisies et au service de la récupération (PME, bras en extension complète). Les phases actives sont fluides.</p> <p>3.5-4</p>
<p>Compétences méthodologiques et sociales / 4 points</p>		<p>Degrés d'acquisition</p>			
Points	<p>Efficacité dans le rôle d'assureur / 4 points</p>				
		<p>Maîtrise insuffisante</p>	<p>Maîtrise fragile</p>	<p>Maîtrise satisfaisante</p>	<p>Très bonne maîtrise</p>
2	<p>D1-D3-D5</p> <p>AFC 3 : Assurer la sécurité de son camarade</p> <p>AFC4 : : Respecter et faire respecter les règles de sécurité</p> <p>Indicateurs : tension de corde et manipulations</p>	<p>L'assureur est inattentif et est rappelé à l'ordre par le grimpeur ou l'enseignant, absorption de corde trop lente, corde très molle ou trop tendue (éjection du mouchard)</p> <p>0,5</p>	<p>L'assureur est en retard sur la tension de la corde.</p> <p>Manipulations main droite/main gauche mal coordonnées en montée (pronation/supination), comme en descente. (moulinette glissée)</p> <p>1</p>	<p>L'assureur suit le grimpeur du regard et régule la tension de la corde en fonction de sa progression. Manipulations main droite/main gauche coordonnées en montée comme en descente.</p> <p>1,5</p>	<p>L'assureur communique, sécurise le grimpeur et anticipe sa progression. La tension de corde est toujours adaptée. Manipulations main droite/main gauche coordonnées et maîtrisées en montée comme en descente.</p> <p>2</p>
2	<p>D1-D2-D5</p> <p>AFC 3 : Assurer la sécurité de son camarade</p> <p>AFC4 : : Respecter et faire respecter les règles de sécurité</p> <p>Indicateurs : placement des pieds, flexion des jambes</p>	<p>Pieds alignés, jambes raides</p> <p>Se fait déséquilibré par le grimpeur</p> <p>0,5</p>	<p>Pieds alignés puis décalés si nécessaire, jambes raides</p> <p>1</p>	<p>Pieds légèrement décalés, jambes raides</p> <p>1.5</p>	<p>Pieds décalés jambes fléchies</p> <p>2</p>
<p><u>Ancrage aux items du socle commun</u></p>		<p>Indicateurs</p>			
<p>Compétence générale 1/ D1 : Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne. Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</p>					
<p>Compétence générale 2 / D2: Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser.</p>					

Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif.

Compétence générale 3 / D3: Respecter, construire et faire respecter règles et règlements.
Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences
Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat

Compétence générale 4/ D4 : Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.
Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique.
Évaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

Compétence générale 5/ D5: S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique