

## 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> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <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> <p><b>Sur les autres :</b></p> <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 (tremblements, mousquetonnage en situation de déséquilibre ou en limite d'allongement...)</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, s'opposer, 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> |