|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Adapter ses déplacements à des environnements variés* Escalade Cycle 3 CM1 CM2** | | |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectifs moteurs :** Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).  **Sans matériel spécifique** (prises situées au-dessous de 3 mètres)   * Améliorer la prise d’information visuelle en cours de déplacement. * Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…). * Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d’équilibre. * Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions.   **Avec matériel**   * Savoir s’équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l’adulte. * Monter, descendre, assurer (avec contre-assurage de l’adulte) en moulinette. * Savoir réaliser un nœud de huit. * Réaliser des actions d’équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l’amplitude.   **Objectifs affectifs et sociaux :**  Compétence 6 du socle : respect des règles de sécurité ; Observer et conseiller son camarade tout en l’assurant, tenir son rôle d’assureur.  Compétences 7 : affiner la connaissance de soi en fonction de ses ressources ; prendre des initiatives au cours de l’activité.  J’ai mes affaires de sport | |
| **MATERIEL**  - Baudriers, cordes, mousquetons à vérifier régulièrement (examen visuel et tactile préalable) , rubalise pour limiter la hauteur, tapis de sol… | **CRITERES DE REUSSITE**  **Sans matériel spécifique** (prises situées au-dessous de 3 mètres)  → Je grimpe jusqu’à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et je redescends. Puis je réalise sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d’arrivée.  **Avec matériel**   * Je grimpe et je redescends sur un trajet annoncé (mur équipé). * Je sais m’équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l’adulte. * Je monter, je descends, j’assure (avec contre-assurage de l’adulte) en moulinette. * Je sais réaliser un nœud de huit. | **PLUS FACILE**   * Voies plus faciles (utiliser les prises adaptées) * Hauteurs plus faibles |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**  **Sans assurage**  Pour le grimpeur : ne pas dépasser la limite de 3 mètres (rubalise), ne pas grimper sous un autre élève ; ne pas sauter du mur mais désescalader lentement et progressivement.  **Avec assurage**  Pour le grimpeur, ne pas grimper quand la corde n'est pas tendue ; attendre le feu vert de l'assureur pour grimper ; prévenir l'assureur pour redescendre.  Pour l'assureur, regarder le grimpeur ; avoir toujours les deux mains sur la corde et ne jamais la lâcher; toujours tendre la corde.  Pour le co-assureur : regarder le grimpeur ; avoir toujours les deux mains sur la corde ; tenir la corde à un mètre derrière l'assureur. Aucune manœuvre ne peut commencer sans l'accord de l'adulte. | **PLUS DIFFICILE**  **-** Réaliser des actions d’équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l’amplitude. |

Situation d'apprentissage – Livret EPS