

Fiche compétences

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

ESCALADE DE BLOC

COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPEES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ul style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but 2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques 3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...) 4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
Personnelles	<ul style="list-style-type: none"> 1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité 2. Contrôle de soi : stress, émotions 3. Faire preuve d'innovation et de création 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique 2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie) 3. Connaitre les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé 1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude 2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale 1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales 2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques
Relationnelles et sociales	<ul style="list-style-type: none"> 1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager 2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe 2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel 3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership 1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe 2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme 3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
Méthodologiques	<ul style="list-style-type: none"> 1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation 2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback 	<ul style="list-style-type: none"> 1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer) 2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe 3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe

A travers l'UE Escalade de bloc les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité athlétisme à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ Vivre, participer, gérer un échauffement sous forme de préparation physique générale puis sur les blocs. Développer son autonomie.
- ▶ Être à l'écoute des consignes données par l'enseignant et savoir questionner sa pratique pour résoudre des problèmes posés.
- ▶ Développer sa motricité générale et spécifique
- ▶ Développer ses savoirs faire individuels (pose du pied, grips, gestion des difficultés)
- ▶ Développer ses savoirs faire collectifs (entraide et parade)
- ▶ Savoir gérer sa vie physique et ses efforts

PLANIFICATION DU CYCLE

Trame du cycle / objectif des séances

01

Sécurité,
Echauffement,
Distance et chute

02

Sécurité,
chute et gestion
des blocs blancs

03

Pose du pied et
équilibre avec les mains

04

Ouverture de la hanche
et flexion du genou

05

Lecture des blocs
et gestion des bêtas

06

Dynos et mouvements
explosifs

07

Théorie et début du projet
de grimpe

08

Évaluation

Pratique

09

Évaluation

Pratique

L'ÉVALUATION

Précisions générales

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 18 TD.
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

Précisions spécifiques

Protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

Il y a cinq niveaux de bloc, chacun ramenant un nombre de points différents

- ▶ Blanc : 0,60
- ▶ Jaune : 1,10
- ▶ Rouge : 1,60
- ▶ Noir : 2,10
- ▶ Violet : 2,60

Situation de référence évaluative

- ▶ Projet de 5 blocs à présenter
- ▶ Trois séances pour le réaliser, 2 essais par bloc

Evaluation théorique

L'évaluation théorique est sur 7 points.

CONTENU THÉORIQUE

Extrait

TECHNIQUES DE GRIMPE

En escalade, la technique de grimpe désigne la façon dont le grimpeur affronte une paroi verticale.

Cette action implique l'usage des bras et des jambes pour progresser efficacement vers le haut. L'objectif consiste à trouver l'équilibre idéal entre l'impulsion des jambes et la traction des bras pour optimiser l'efficacité des mouvements.

Effectuer des mouvements fluides, planifier une série de mouvements et adopter une posture correcte sont des facteurs clés pour développer une technique de grimpe solide. Il existe deux méthodes de progression principales :

► **Frontale**

Il s'agit de la position de base de l'escalade : le grimpeur est face à la roche, le corps à peu près parallèle à la paroi et lebassin le plus près possible de celle-ci.

Dans cette position, ce sont les jambes qui assurent le plus gros du travail : en poussant l'une après l'autre, elles permettent de monter le long de la paroi. Les pieds servent d'appui et supportent une grande partie du poids du corps, laissant les bras libres de se déplacer pour chercher les prises garantissant la plus grande stabilité et le meilleur équilibre.

► **Latérale**

La technique de grimpe latérale est une manœuvre fondamentale. Elle permet d'escalader des surfaces verticales particulièrement exigeantes de façon bien plus efficace et économique que la position frontale.

Pour une bonne progression latérale, il convient d'optimiser les mouvements du bassin, en effectuant une rotation à 90° par rapport à la paroi, afin de maintenir le corps proche de celle-ci. Lors de ce mouvement, le bras assurant la prise verticale reste tendu.

Tandis que le bassin pivote pour se rapprocher du côté opposé à la main assurant la prise verticale.

Cette position permet d'optimiser l'utilisation des forces corporelles et de réduire la charge sur les muscles du bras.