

ESCALADE Unité d'enseignement Option EPS
Université Paul Sabatier

Compétences attendues :

1. Entrer dans une démarche de progression motrice
2. Accéder à l'autonomie sur une structure artificielle d'escalade
3. Découvrir l'activité sur site naturel en intégrant les 1^{ère} connaissances pour accéder à l'autonomie
4. Participation à un événement lié à l'activité de compétition : juges sur les rencontres FFSU, participation à la compétition promotionnelle du mois de novembre, organisation des CFU juges de blocs ou de voies

Organisation :

- Pratique obligatoire d'un créneau de 2h hebdomadaire durant 1 à 2 semestre (Cf. MCC) en escalade en salle
- Pratique obligatoire de 2 séances en extérieur SUR 4 proposées, falaise Ariègeoise, sur l'année universitaire
- Pratique obligatoire de participation à un événement organisé à l'UPS: juge sur une rencontre FFSU, académique et CFU ou/et participation au « contest de blocs » organisé dans le cadre universitaire au S1

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p>Spécifiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité : le type de préhension, les différents types de prises et les profils - Connaître les règles d'utilisation des appareils d'assurage - Connaître les différentes modes de pratiques de l'escalade <p>Connaissances sur soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carnet de bord 	<p>Grimpeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'échauffe sur les différentes phases (du cardio au spécifique) en tenant compte de la séance à réaliser - Valorise les prises dans son déplacement - Réalise des mouvements dynamiques pour se déplacer - Pose les pieds de manière efficiente - Se réorganise (change de méthode) pour réussir - Construit son déplacement dans un équilibre efficient - Se relâche musculairement dans le déplacement - Récupère en fin de séance : étirement détente <p>En falaise : rôle d'assureur et de grimpeur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grimpe en leader - Assure en toute sécurité son partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Être capable de gérer ses ressources dans l'ensemble des situations d'escalade en bloc (échauffement, récupération, travail en répétition, réalisation d'une performance étirement, hydratation). - Être capable d'effectuer un travail de lecture efficace avant de s'engager sur les blocs et les voies. - Etre capable de coopérer dans sa pratique - Etre persévérant, s'engager totalement dans les séances. - Rentrer dans une démarche de progression en élaborant son projet d'entraînement : ressources prioritaires à développer en exploitant ses résultats lors des prises de performance sur le parcours de blocs.
EVALUATION /40pts		
CONNAISSANCES 10 pts	MOTRICITE – PERFORMANCE 20 pts	ATTITUDES – INVESTISSEMENT 10 pts
<p>Restitution en fin de semestre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carnet de bord ❖ Les connaissances spécifiques ne sont pas évaluées 	<p>En contrôle continu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réalisation d'un parcours évalués de 20 à 25 blocs tous les cycles de 6 semaines (barème en fonction du niveau de ses réalisations : N1,N2,N3) 	<p>En contrôle continu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'impliquer de manière régulière sur l'année (présentiel-pas plus de 3 absences justifiées) - Barème sur les attitudes types dans la pratique - Implication dans les événements proposés (CFU, rencontres FFSU, épreuves compétitives promotionnelles à l'UPS et séances à l'extérieur)

