

UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE (UEL)

ACTIVITE : ESCALADE Performance/Habilités motrices/Acquisitions/Progrès					
Observables		Habilités motrices	Acquisitions Savoir-Faire	Niveau technique, en « tête ». Contrôle des connaissances.	Points
Niveaux					
NIVEAU 1	Débutants. Mur extérieur CSU. Découverte de l'activité, de la pratique, du matériel.	Vaincre ses craintes du « vide » et de la chute. Maîtriser son équilibre, grimper sur « les pieds ».	Savoir progresser en sécurité. Savoir assurer son parte- naire.	Parvenir à grimper en « tête » dans le niveau 5, en toute sécurité. CdC : Oral, sur la pratique, le matériel...	De 0 à 2 points
NIVEAU 2	Moyens. > à 5a/b Gymnase A du CSU. Renforcement de la pratique	Grimper sur SAE surplombantes. Murs et pans. Alternance dans la pratique, avec un souci de sécurité optimale.	Apprentissages de manœuvres de corde en vue de sorties sur sites naturels (Pose de moulinette, réchappe...)	5b à 6a pour les filles ; 5c à 6b pour les garçons. CdC : Oral sur la pratique et les manœuvres de corde.	De 2,5 à 4 points
NIVEAU 3	Confirmés. >6a/b Gymnase A du CSU. Augmenter son niveau de pratique par de l'entraînement.	Connaitre ses points faibles et y remédier. « Travail » des voies. Entraînement, puissance et continuité.	Niveau 2 + apprentissage technique « grandes voies » ; relais ; rappel. Autonomie en grandes voies.	6a+ à 6c pour les filles ; 6b+ à 7a+ pour les garçons. CdC : Oral sur la pratique ou dossier + oral.	De 4,5 à 6 points
NIVEAU 4	Experts. >7a Entraînement en vue de compétitions. Evolution sur sites naturels ; grandes voies...	S'entraîner en vue d'une performance.	Savoir programmer son entraînement. Autonomie en grandes voies.	>6c+ pour les filles ; >7a+ pour les garçons. CdC : idem niveau 3	De 6,5 à 8 points