



# Blasons d'éducation physique et sportive



## *Textes officiels*

### ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.

#### **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

- *Activités d'escalade* : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).

*B.O.E.N. Hors Série n°3 - 19 juin 2008 - p.23  
Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire*

*NB : l'acquisition de trois blasons d'une même couleur dans différents domaines sportifs marque l'acquisition de la ceinture correspondante.*

## Compétences requises



- Apporter systématiquement ses affaires d'escalade (*tenue de sport, seconde paire de chaussures*).
- Connaître et respecter les 4 règles de sécurité lors des ateliers (*limite de la ligne bleue, pas de doigts dans les anneaux, interdiction de sauter, un seul élève à la fois sur une voie*).
- Connaître le vocabulaire de base de l'escalade : *grimpeur, prise, voie*.
- Ne pas faire de bruit lors de la pratique ou de l'attente.
- Tenir 15 secondes accroché à la paroi sans toucher le sol (< 2,50 m).



- Connaître le vocabulaire de l'escalade : *assureur, baudrier, contre-assureur, corde, encordement, sangle*.
- Être capable d'enfiler, de serrer et de retirer correctement un baudrier.
- Connaître et respecter les règles de sécurité lors de l'utilisation des cordes (*assurage, attente de l'autorisation préalable du moniteur, blocage, cheveux longs attachés, poches vides*).
- Se déplacer latéralement sur 2,50 mètres, sans toucher le sol.
- En étant encordé, sans crainte affichée, dépasser des pieds la ligne bleue (> 2,50 m).



- Connaître le vocabulaire de l'escalade : *chaussons d'escalade, mousqueton, pontet, Yoyo<sup>®</sup>, voie*.
- Faire un "nœud de huit", attacher correctement le Yoyo à son baudrier (*placement, orientation*) et bloquer spontanément le mousqueton à vis.
- En étant encordé, atteindre au moins 5 mètres de hauteur en n'hésitant pas à aller chercher avec ses mains des prises au-dessus de sa tête.
- Savoir se mettre rapidement en position de descente.
- Maîtriser l'assurage en 5 mouvements et être attentif au grimpeur.



- Connaître le vocabulaire de l'escalade : *coinceur, grimper "en tête", grimper en second, magnésie, "Du mou !", "Sec !"*.
- Faire un "double nœud de huit".
- Lors d'une ascension, utiliser les points de repos pour anticiper la progression future.
- Réussir une voie cotée au moins 4b, en "poussant" avec les pieds et en variant leur placement (*pointe, interne, externe*).
- Se déplacer latéralement sur 5 mètres, sans toucher le sol.



- Connaître le vocabulaire de l'escalade : *dégaine, licence, escalade libre, escalade artificielle, escalade en solo*.
- Réussir une voie cotée au moins 5a, corde non tendue, en acceptant les moments de déséquilibre lors des transferts de poids.
- Connaître le principe et l'échelle de cotation des voies.
- Connaître le CPEA-VV, son site Web et les 3 lieux de Vaulx-en-Velin où il est possible de pratiquer l'escalade.
- Se déplacer latéralement sur 5 mètres, sans toucher le sol, d'abord en transportant un objet puis sans objet mais en croisant deux camarades.



- Connaître le vocabulaire de l'escalade : *varappe, via ferrata, Grigri<sup>®</sup>, descendeur en Huit, moulinette, à vue, en rappel*.
- Analyser une voie depuis le sol et repérer les passages difficiles ainsi que les moyens de les franchir.
- Réussir une voie cotée au moins 5c, en acceptant les moments de déséquilibre entre deux positions stables (transferts de poids).
- Connaître les particularités de l'escalade en milieu naturel et savoir utiliser correctement la magnésie.
- Connaître le site Web de la FFME, son actualité et quelques grimpeurs célèbres : Patrick Edlinger, Catherine Destivelle, Patrick Berhault.



- Pouvoir trouver dans une région donnée des lieux de pratique de l'escalade.
- Réussir une voie cotée au moins 6a, en variant les appuis.
- Savoir poser et retirer une dégaîne (*sans grimper en tête*).
- Connaître les particularités de l'alpinisme, du *dry tooling*, de la cascade de glace, de la spéléologie, de la grimpe d'arbres (type *Accrobranche<sup>®</sup>*) et de la grimpe urbaine (type : film *Yamakasi*) par rapport à l'escalade.
- Connaître Jacques Balmat, Michel Paccard, Roger Frison-Roche, Maurice Herzog, Louis Lachenal et Tensing Norgay.