**EPS ET EMC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EMC**  *Arrêté du 12-6-2015* | | |
| Programme d’enseignement moral et civique | | |
| **Cycle II** | **Cycle III** | |
| La sensibilité : soi et les autres | | |
| 1/a Identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d’objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d’art, la nature, débats portant sur la vie de la classe  2/a Prendre soin de soi et des autres  2/b Accepter les différences. | | 1/a Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d’objets diversifiés  1/b Mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression  2/a Respecter autrui et accepter les différences |
| Le droit et la règle : des principes pour vivre avec les autres | | |
| 1/c Comprendre que la règle commune peut interdire, obliger, mais aussi autoriser | | 1/a Comprendre les notions de droit et de devoirs, les accepter et les appliquer |
| Le jugement : penser par soi-même et avec les autres | | |
| 2/ distinguer son intérêt personnel de l’intérêt collectif | | 2/ différencier son intérêt particulier de l’intérêt général |
| L’engagement : agir individuellement et collectivement | | |
| 1/c coopérer en vue d’un objectif commun  2/a prendre des responsabilités dans la classe et dans l’école | | 1/a s’engager dans la réalisation d’un projet collectif (projet de classe, d’école, communal, national,…)  2/a savoir participer et prendre sa place dans un groupe. |

**GRIMPE/ESCALADE**  

|  |  |
| --- | --- |
| **EPS**  *Bulletin officiel spécial n° 11*  *du 26 novembre 2015* | |
| **Champ d’apprentissage : Adapter ses déplacements à des environnements variés** | |
| **Cycle II** | **Cycle III** |
| **Attendus de fin de cycle** | |
| - Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L’espace est aménagé et sécurisé.  - Respecter les règles de sécurité qui s’appliquent. | * Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. * Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s’appliquent à chaque environnement * Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème |
| **Compétences travaillées/visées pendant le cycle** | |
| * Transformer sa motricité spontanée pour maitriser les actions motrices. * S’engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. * Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. * Respecter les règles essentielles de sécurité. * Reconnaitre une situation à risque. | * Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité * Adapter son déplacement aux différents milieux * Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, etc.) * Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ * Aider l’autre |
| **Repères de progressivité issus des documents d’accompagnement Eduscol** | |
| *S’engager dans une situation ou une activité qui oblige*  *à adapter sa motricité à un environnement inhabituel et*  *incertain où les repères et les réflexes sont perturbés.*  *L’enjeu est de développer les capacités d’adaptation de l’élève face à un nouvel environnement qui le confronte à des incertitudes.*  *Intégrer des principes d’efficacité (habiletés motrices)*  *permettant de s’adapter.*  *Faire preuve de lucidité afin d’évoluer en toute sécurité*  *dans un environnement qui oblige à réorganiser sa*  *motricité. Cela implique de la part de l’enseignant un*  *aménagement du milieu rigoureux qui préserve l’intégrité*  *physique et psychologique des élèves.*  ***Sur le plan moteur,*** *l’élève doit mettre en œuvre des*  *capacités :*  *• d’équilibre (varier les appuis, construire un équilibre*  *adapté aux contraintes du milieu, changer de direction,*  *ne pas chuter…) ;*  *• de coordination : se déplacer*  *en coordonnant l’action des bras et des jambes.*  ***Sur le plan cognitif:***  *• lire le milieu (décoder) et adapter son déplacement*  *au regard de ses contraintes et de ses ressources du*  *moment, anticiper pour prévoir un déplacement en*  *parcours d’escalade.*  *• traiter de l’information pour choisir et prendre rapidement*  *des décisions ;*  *• réguler et s’auto-évaluer pour réajuster son projet de*  *déplacement.*  ***Sur le plan affectif*** *:*  *• contrôler et gérer ses émotions (oser prendre des*  *risques, s’affirmer, accepter de renoncer…) ;*  *• accepter la perte de ses repères ;*  *• rester lucide dans l’effort* | |  | | --- | | **Savoir se préparer, disposer des procédures de sécurité,** identifier les repères du milieu pour se mettre en sécurité, s’équiper.  **Se doter des premières techniques et habiletés motrices** afin de parvenir à […], grimper, […], à son niveau dans l’espace sécurisé.  **Enrichir les techniques et habiletés pour choisir des déplacements variés** (équilibre, niveau de difficulté, etc.).  **Savoir suivre un itinéraire prédéfini** puis **choisir un itiné­raire** de déplacement. |   **Connaître : les règles d’équipement, les limites de sécu­rité, les procédures de sécurité pour soi.**  **Situer son niveau de capacités motrices,** ses ressources, ses possibilités de performance.  **Passer d’une méconnaissance des risques à une identifi­cation** de chacun d’entre eux spécifiquement.  **Passer d’un engagement spontané sans contraintes à un engagement cadré** par un protocole simple.  **Passer d’une posture d’engagement individuel spontané** à celle **d’acteur de sa propre sécurité et de celle des autres. Connaître les procédures pour se mettre en sécurité.**  **Connaître les procédures pour alerter.**  **Être capable de tenir régulièrement les rôles autres que celui** d’escaladeur.  *Dans la réalisation motrice :*  • **se doter** d’une **nouvelle motricité qui remet en cause l’équilibre et la propulsion ;**  • établir des **liens entre une lecture globale avant l’action** et celle exigée **pendant l’action ;**  • **traiter en simultané** et non en successif 3 activités **d’équilibration, de propulsion et de lecture du terrain.**  *Dans la prise d’informations* :  • lire le milieu **pour y prélever des indices essentiels ;**  • anticiper les actions à réaliser.  *Dans la décision et la conduite du projet :*  • s’engager en établissant une stratégie ;  • se **centrer sur et mémoriser autre chose que des indices simples** de **façon isolée ;**  • utiliser autre chose qu’un projet de déplacement unique ;  • **conserver sa lucidité en situation de stress et de fatigue** |

**Pour pouvoir développer les compétences morales et civiques la progression doit être pensée autour des 7 idées force suivantes:**

* **IP : Un intérêt partagé par les élèves**: sortie en milieu naturel avec des points à réaliser par équipe suivant les voies et suivant la montée effectuée sur chaque voie si elle n’est pas réalisée en entier ou relais
* **Dép : Une dépendance :** d’une interdépendance permanente à une coopération rassurante (parade, assurance) puis une collaboration effective (choix des prises, etc)
* **C gr : Choix de l’organisation des groupes** : de critères affinitaires au cycle 2 vers des critères objectifs au cycle 3 (poids)
* **I/G : Invention/guidage :** guidage strict dû à la sécurité qui prime (parcours imposés, à une hauteur maximale définie) 🡪 des choix de prises 🡪 choix de voies
* **R/nR : Réciprocité/non réciprocité** : aller vers la non réciprocité (un élève plus à l’aise peut « coacher » un camarade).
* **Tps C : Temps de la collaboration :** d’une demande de collaboration très brève (une situation à une séance) à des temps de collaboration de plus en plus longs et pérennes (puis plusieurs séances) vers des collaborations variables pour apprendre à adapter son comportement à l’autre (assurer un élève qui grimpe vite, assurer un élève qui a peur, …) 🡪 connaître l’autre sur le plan émotionnel et moteur et en tenir compte
* **JC : Jugement critérié :** du subjectif (peur du vide, vertige, manque de confiance dans le matériel et dans l’autre, …) vers l’objectivation du jugement ; vers un jugement critérié porté sur la prestation : parade, assurage, gestion et utilisation correcte du matériel, expression de ses besoins d’aide, communication au sein du binôme, connaissance de son niveau, … .

|  |
| --- |
| **Principes généraux** |
| **La progression comprend 3 étapes. En fonction des caractéristiques de la classe, chaque étape comprendra une à plusieurs séances.** |
| **Privilégier la grimpe (prises manuelles jusqu’à 3 m et sans matériel) au cycle 2 et l’escalade au cycle 3. Toutefois pour des élèves n’ayant jamais pratiqué, il est préconisé de démarrer par des activités de grimpe.** |
| Proposition de progression |
| **Etape 1 : maîtriser ses émotions pour s’engager dans l’activité et agir en sécurité**  Au préalable en classe et après séances, travail sur le vocabulaire des émotions et des règles de sécurité.  [Mises en disponibilité](ressources%20pour%20escalade/MISES%20EN%20DISPONIBILITE.docx)  **Dép** [Les règles d’or](ressources%20pour%20escalade/RÈGLES%20D'OR.docx) + communication au sein du trinôme  **Grimpe** (jusqu’à 3 mètres)**:** être responsable de sa sécurité et de celle des autres : apprendre à parer et à faire confiance à l’autre ; accepter le déséquilibre à travers des jeux en déplacements horizontaux (traversées) mais aussi verticaux. Apprendre à désescalader. [Cf vidéo 1](dossier%20définitif/1%20assurage%20à%20la%20descente%20et%20position%20descendeur.MOV)  🡪en cas de chute : se repousser, ne pas s’accrocher  🡪Le pareur : accompagner/se retirer  **JC** Sans la maîtrise des règles de sécurité on ne peut pas pratiquer. Les règles sont posées dès la première séance et répétées.  **I/G** Réaliser des traversées à différentes hauteurs : ex « jusqu’où j’arrive sans lâcher ». L’objectif est de travailler les différents appuis (pieds/mains), l’équilibre, prendre des infos.  **Escalade :**  **Dép**  **JC** Sans la maîtrise des règles de sécurité on ne peut pas pratiquer. Les règles sont posées dès la première séance et répétées. Elles s’appuient sur l’auto-contrôle, la co-vérification et la vérification par l’adulte (ne pas démarrer l’activité sans cette ultime vérification). La manipulation du matériel et des gestes d’assurage sont répétés (automatisation). [Cf vidéo 2](dossier%20définitif/2%20la%20covérif.MOV)  Etre responsable de sa sécurité et de celle des autres : savoir choisir son baudrier et être capable de s’équiper (les nœuds), vérifier l’équipement de son partenaire puis le faire vérifier par un adulte, utiliser correctement le matériel (utilisation du Grigri [cf vidéo 3](dossier%20définitif/3%20démo%20noeud%20de%208%20et%20montage%20grigri%20par%20les%20élèves.MOV)) pour assurer efficacement son partenaire.  Apprendre à redescendre (rappel).  **I/G** Réaliser des déplacements verticaux à différentes hauteurs : se lancer des défis. L’objectif est de travailler les différents appuis (pieds/mains), la coordination bras/jambes, l’équilibre, de prendre des informations, de prendre confiance en soi, en l’autre et dans le matériel.  *Cf les situations résumées ci-après et fiches complètes jointes : le brin de laine, la pieuvre, les statues, la rencontre*.  **Etape 2 : maîtriser ses émotions pour progresser, construire de nouveaux équilibres et combiner l’action des bras et des jambes**  Compétences motrices :   * Utiliser ses pieds et ses mains avec précision * Utiliser ses jambes pour économiser ses bras. Chercher à se pousser plus qu’à se tracter * Utiliser ses pieds et ses mains dans un grand rayon d’action latéral et une grande amplitude verticale * Savoir charger son bassin au-dessus de ses appuis pour rapprocher son bassin de la paroi   Compétences perceptives :   * Distinguer différents types de prises * Élargir son champ visuel * Choisir son chemin   **Grimpe :** affiner la prise d’informations (lecture visuelle et kinesthésique du milieu) : prendre conscience des différents types de prises possibles.  Elargir l’éventail des gestes moteurs et leur amplitude pour se déplacer plus efficacement (dépenser moins d’énergie), s’écarter de la paroi.  **Dép**  observer son partenaire et communiquer pour pouvoir assurer une parade rassurante à tout moment  **Escalade:** affiner la prise d’informations (lecture visuelle et kinesthésique du milieu) : prendre conscience des différents types de prises possibles.  Elargir l’éventail des gestes moteurs et leur amplitude pour se déplacer plus efficacement (dépenser moins d’énergie), s’écarter de la paroi.  **C gr** savoir choisir son trinôme en fonction de critères sécuritaires (poids) et se préparer en fonction de son rôle**;**  **Dép** coopérer pour donner confiance à son partenaire en l’assurant comme il le souhaite  *Cf. les situations ci-après et fiches jointes : le manchot, l’économe.*  **Etape 3 : maîtriser ses émotions pour prendre des risques mesurés (rester lucide dans l’action pour soi et pour son partenaire), anticiper son déplacement – Vers une motricité plus efficiente**  **I/G** Dans cette étape l’élève apprend à connaître ses possibilités, ses limites et cherche à les dépasser sans se mettre en danger (apprentissage de la prise de risque mesurée).  **Tps C**  Dans cette étape l’élève apprend à mieux connaître l’autre (ressources motrices et affectives) et accepte de travailler sur des temps plus longs avec les mêmes camarades  **R/nR**guider son camarade [cf vidéo 4](dossier%20définitif/4%20com%20dans%20le%20binôme%20%20et%20coacher.MOV) et [4bis](dossier%20définitif/4bis%20coaching%20pour%20donner%20confiance.MOV)  **Grimpe**  Lire un trajet  Choisir une voie  Gérer son effort  Etre attentif à l’autre pendant le déplacement de celui-ci  **Escalade**  Lire un trajet  Choisir une voie  Gérer son effort  Etre attentif à l’autre pendant le déplacement de celui-ci  *Cf. les situations ci-après : escalade extrême, les yeux bandés, le robot ; faire des défis (monter en seulement 4 appuis de pied, que sur des prises bleues, défi duo, exclure des prises au fur et à mesure des passages)* |

Situations d’apprentissage de l’étape 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [Le brin de laine](dossier%20définitif/lebrindelaine.mp4)  Une traversée avec prises de départ et prises d’arrivée matérialisées  2 grimpeurs reliés par un brin de laine d’un mètre de long (obligatoirement brin de laine, pas de fils ou ficelles)  Réaliser la traversée sans casser le brin. | [La pieuvre](dossier%20définitif/lapieuvre.mp4)  Des équipes de 3 (un grimpeur, un pareur, un juge)  **Toucher le plus de prises avec la main et les pieds libres**  Main gauche sur la prise désignée, sans jamais la lâcher.  Le juge comptabilise les prises touchées. | [Les statues](dossier%20définitif/statues.docx)  Le 1er grimpeur « crée » une statue originale.  Le 2ème grimpeur reproduit exactement la position.  La situation est validée si l’imitateur a réussi à reproduire la statue. Le 1er grimpeur doit veiller à proposer une statue reproductible par le 2ème.  Puis inverser les rôles. | [La rencontre](dossier%20définitif/rencontre.docx)  Se croiser sans mettre pied à terre  Les 2 grimpeurs ( à 2m l’un de l’autre) se déplacent latéralement et se croisent (Un grimpeur passe derrière l’autre). |

Situations d’apprentissage de l’étape 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Poussée complète](dossier%20définitif/pousseecomplete.mp4)  Ex : le jeu du portrait ou des étiquettes prénom ou atteindre la zone cible en utilisant le moins de prise possible (observateur 🡪 faire construire le critère de réalisation qui est de pousser sur les jambes) | Le manchot  **aller accrocher une cordelette (ou tout autre objet non dangereux) tenue d’une main, sur une prise saillante**.  Le partenaire va la décrocher et la redescend.  But : escalader avec une seule main. Ceci pour limiter la force de traction des bras et travailler l’équilibre lors de la poussée + le placement du bassin au-dessus de l’appui | L’économe  **1. L’économe (des pieds) :** Traverser en comptant le nombre de poses de pieds, puis tenter de réduire ce nombre lors d’une prochaine traversée  **2. L’économe (des mains) :** Idem en réduisant la pose des mains  **3. L’économe (des pieds et des mains) :** Traverser en comptant le nombre total de poses mains+ pieds puis tenter de réduire le nombre (avec un camarade qui compte c’est plus facile ! )  *Autres variables possibles sur ce thème : traverser en surpassant un obstacle (ex. cerceaux posés contre la paroi), en passant sous une corde tendue à 1m30.* |

Situations d’apprentissage de l’étape 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| L’escalade extrême  **se déplacer verticalement jusqu’à toucher une cible en évitant des prises interdites (les plus simples). Au départ c’est le PE qui supprime les prises puis amener les élèves à le faire pour son binôme tout en rendant la voie toujours faisable.**  L’idée est d’amener l’élève à utiliser des prises plus difficiles.  Dans le regroupement et bilan faire sortir la description prises difficiles : pour les mains = petites prises ou crochetage impossible des 3, 4 doigts (1 ou 2 doigts seulement), pour les pieds = petites prises ou crêtes très peu prononcées  « qui a réussi à grimper sans tomber ? »  Observation par la classe des élèves qui ont réussi (ils placent bien leurs pieds et tiennent bien les prises). | [Les yeux bandés](dossier%20définitif/yeux%20bandés.docx)  Des voies de niveau inférieur aux possibilités du grimpeur  Par triplette : un grimpeur /un pareur / un guide  **Atteindre l’objet les yeux bandés, lors de la 2ème ascension**  Pour le grimpeur :  Accrocher les objets sur la voie  en fonction de ce qui lui semble possible. Effectuer une deuxième ascension les yeux bandés pour récupérer un objet.  Pour le pareur : Assurer la sécurité.  Pour le guide :  Aider oralement le grimpeur | [Le robot](dossier%20définitif/robot.docx)  **Monter en suivant les consignes du guide ou du pareur/assureur**  (« *main gauche sur prise jaune, pied droit sur prise rouge », etc*) |

RESSOURCES COMPLEMENTAIRES:

* [Mises en disponibilité](dossier%20définitif/MISES%20EN%20DISPONIBILITE%20OK.docx)
* [les règles d’or](dossier%20définitif/RÈGLES%20D'OR.docx)
* [Parade/réception](dossier%20définitif/parades%20réceptions.docx)