**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 classe2/a Prendre soin de soi et des autres2/b Accepter les différences. | 1/a Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d’objets diversifiés1/b Mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression2/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 commun2/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/R%C3%88GLES%20D%27OR.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%20d%C3%A9finitif/1%20assurage%20%C3%A0%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%20d%C3%A9finitif/2%20la%20cov%C3%A9rif.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%20d%C3%A9finitif/3%20d%C3%A9mo%20noeud%20de%208%20et%20montage%20grigri%20par%20les%20%C3%A9l%C3%A8ves.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%20d%C3%A9finitif/4%20com%20dans%20le%20bin%C3%B4me%20%20et%20coacher.MOV) et [4bis](dossier%20d%C3%A9finitif/4bis%20coaching%20pour%20donner%20confiance.MOV)**Grimpe**Lire un trajetChoisir une voieGérer son effortEtre attentif à l’autre pendant le déplacement de celui-ci**Escalade**Lire un trajetChoisir une voieGérer son effortEtre 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%20d%C3%A9finitif/lebrindelaine.mp4)Une traversée avec prises de départ et prises d’arrivée matérialisées2 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%20d%C3%A9finitif/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%20d%C3%A9finitif/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%20d%C3%A9finitif/rencontre.docx)Se croiser sans mettre pied à terreLes 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%20d%C3%A9finitif/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%20d%C3%A9finitif/yeux%20band%C3%A9s.docx)Des voies de niveau inférieur aux possibilités du grimpeurPar 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 voieen 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%20d%C3%A9finitif/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%20d%C3%A9finitif/MISES%20EN%20DISPONIBILITE%20OK.docx)
* [les règles d’or](dossier%20d%C3%A9finitif/R%C3%88GLES%20D%27OR.docx)
* [Parade/réception](dossier%20d%C3%A9finitif/parades%20r%C3%A9ceptions.docx)