|  |  |
| --- | --- |
| **Objectif :**  **Connaître les règles de sécurité et d’action en tant que grimpeur et pareur** | * **communiquer** * **observer** * **agir et réagir vite** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SITUATION** | **DISPOSITIF** | **CONSIGNES** | **RELANCES** |
| **PARADES RECEPTIONS** | **Dispositif :**  Un binôme  Sur le mur, au maximum, à 1 m du sol  **Matériel :**  aucun  **Organisation pédagogique :**  Un binôme : chaque équipier est pareur et grimpeur Travail en atelier sous le contrôle d’un adulte | **Pour le grimpeur :**  **Être dynamique lors de la chute**  **Pour le grimpeur :**  Se placer à 1 m du sol. Etre prêt à chuter.  Se repousser du mur.  Anticiper et chuter dans la zone de réception.  Se laisser tomber en étant actif (fléchir les jambes, essayer d’arriver debout).  **Pour le pareur : Eviter la chute du grimpeur sur le dos**  **Pour le pareur :**  Etre attentif, toujours regarder le grimpeur et être prêt à intervenir lors de la chute du grimpeur.  Ne pas être trop proche du grimpeur.  ***Pour éviter la chute du grimpeur sur le dos, appliquer les mains au niveau des omoplates et accompagner sa réception au sol*** |  |
|  | |