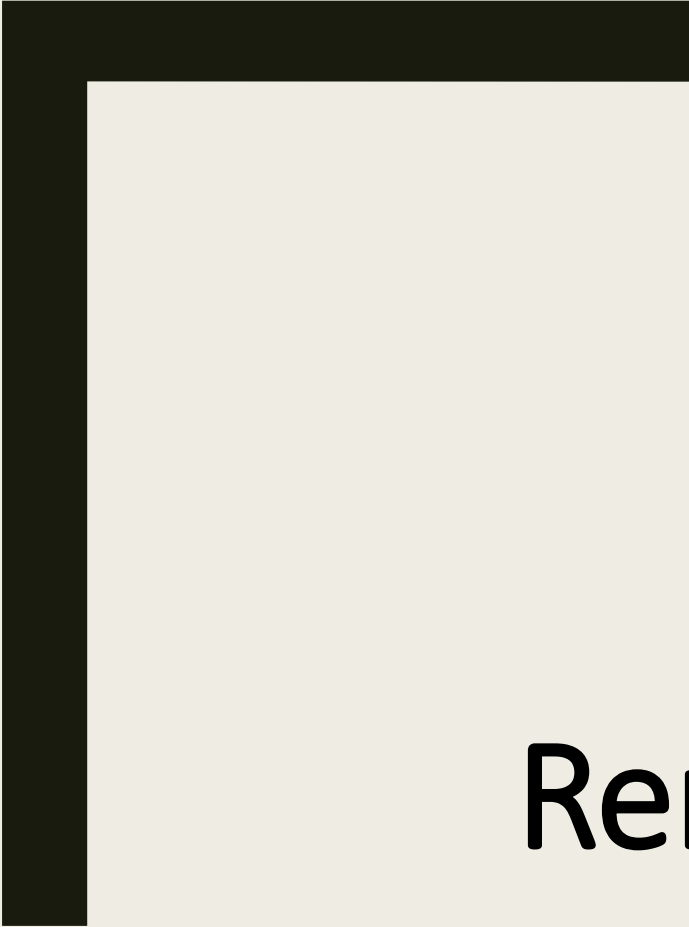
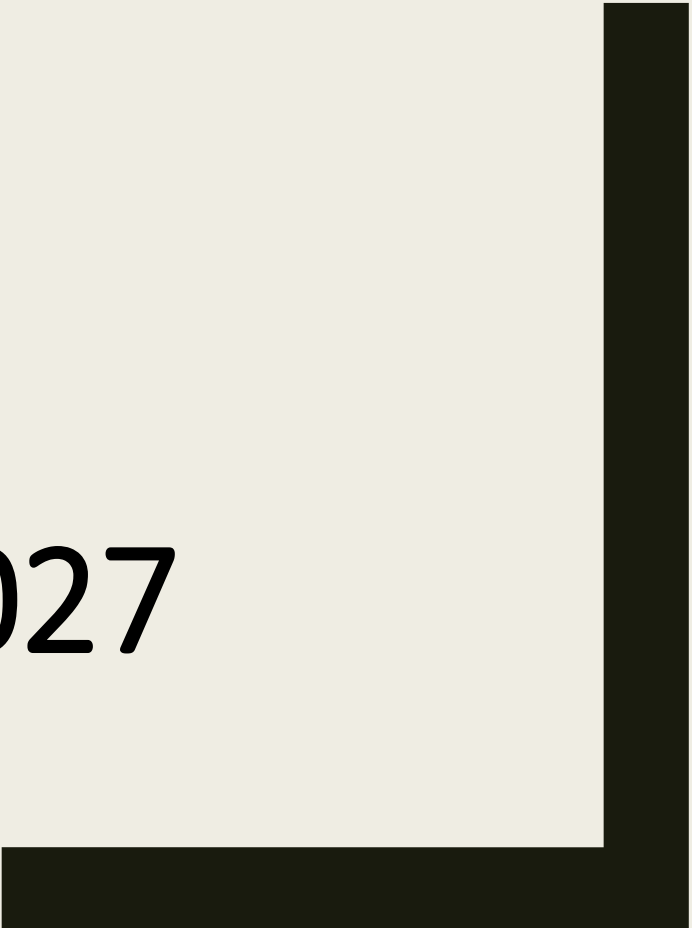




SPE L3

Rentrée 2026-2027



Organisation générale

- Première année où L2 et L3 sont séparés
 - L3 : 20h TD + 20h TP
 - Créneaux TD : de 12 à 14h
 - Créneaux TP : 1h45 sur le mur, ou 3h (lors des sorties)
 - Flexibilité des horaires exigée le mardi, selon les sorties en milieu naturel, les thèmes de travail
 - FCD / 2x18h = PAC + Ouvreur club + ISNE

Contenus généraux

- Travail essentiellement sur l'intervention et l'entrainement en escalade :
 - Conception d'un cycle d'entraînement / ou d'enseignement sur le semestre
 - Conception et analyse critique de situations d'entraînement – enseignement en TD
 - Thèmes d'étude en lien avec le choix de filière...

 - Mise en œuvre en TP de situations présentées et encadrées pour l'ensemble du groupe
 - Maîtrise fine de l'assurage, de manipulation complexes et des éléments de sécurité en falaise équipée ou en salle.
 - Capacité à ouvrir et proposer une utilisation de la SAE selon un thème technique ou pédagogique
 - Maîtrise des nœuds suivants, dans différents contextes : Chaise, chaise double, Bunny, Cabestan, demi cabestan + clé de blocage

Critères conception d'un cycle d'enseignement ou d'entraînement

- Caractère réaliste...
- Descriptif précis des conduites motrices des membres du groupe (fiche d'observable)
- Définition des besoins principaux
- Objectifs du cycle
 - Fil « rouge », axe principal
 - Axe(s) secondaires
- Liens théoriques / institutionnels
- Trame échelonnée du cycle sur le semestre, avec échéances...
- Mise en parallèle « séances en cours de spé », et travail d'entraînement personnel.

Critères conception séances : format situation évolutive

- Thème de séance, place dans le cycle
- Objectifs + concrets (verbes d'action, « être capable de... »)
- *Déroulement, dispositif :*
 - Ce qu'il y a à faire / **Volume de pratique**...
 - Dans quel contexte (voie, difficulté, inclinaison...) et quelles conditions (en tête, à vue, avec une contrainte éventuelle...)
 - *Consignes : ce qu'il faut faire, ce qui peut aider, à la réussite dans la situation (qu'on verbalise ou non...)*
 - Critères de réussite : comment l'élève sait s'il a réussi (arrive en haut de la voie sans faire toucher les dégaines sur le mur)
 - Critères de réalisation / feedbacks : **contenus**, conseils, repères (transfère ton poids... Assied toi sur le pied...)
 - *Remédiations : + et -*
- Variables / Evolution
- ...
- Bilan de séance (a posteriori)

Fiche de séance : Exemple sur le moodle.

Séance	
Objectifs de la séance : -	
Echauffement : -	
Situation 1 : Objectif :	Objectifs -
Description / dispositif : (groupes, zones, lieux, durée, consignes, organisation...)	
Critères de réussite :	Critères de réalisation : -
Variables pour simplifier :	Variables pour complexifier ou faire <u>évaluer</u> :
Comportement souhaité en fin d'apprentissage :	
Situation 2 : -	Objectifs : -
Description / Dispositif	
Critères de réussite :	Critères de réalisation : -
Variables pour simplifier :	Variables pour complexifier :
Comportement souhaité en fin d'apprentissage :	
Bilan (10 lignes au total) :	
Mots-clés / Mots-clés : (Séance / Situation)	

Contenus des TD

- L3 :
- TD 1 / 2 : déterminer en pratique points forts points faible... Puis créer un groupe de travail (3/4 étudiants), sur 2 axes identifiés
- TD 3 : Analyse des propositions de projet d'entraînement ou de progression.
- TD 4 / 5 / 7....
- Analyse des propositions de séance selon les axes identifiés (1 étudiant encadre 1 Séance à partir de la séance 3)
- + Proposition de situations d'apprentissage en fonction des objectifs de séance (thème de travail identifié)
- Exposés sur thèmes d'étude, par groupes de 2 / 3.
- TD 9 ou 10 (selon sorties falaise) : épreuve écrite

Évaluation côté théorie

Individuel : /10	Collectif : / 5	Collectif : /5
■ Des TD : répondre par écrit (1h) à une question du type <i>Quelle situation proposeriez-vous à un grimpeur (confirmé / expert) pour qu'il améliore sa capacité à (s'engager, placer ses pieds, lire une voie, rythmer son escalade, grimper relâché...) ?</i> ■ L3 : - Définir le thème imposé par la question - Décrire les comportements typiques d'un grimpeur de ce niveau, sur ce thème (selon le travail des TD) - Présenter une situation en respectant les critères suivants : objectif, déroulement, dispositif, consignes, remédiations - Justifier autant que possible vos choix au regard de l'objectif visé, et des caractéristiques du grimpeur - Envisager sommairement une évolution de cette situation, ou une situation complémentaire, dans la poursuite de l'objectif visé Bandeau : 0/5 : HS , non sécuritaire 5/10 : Peu explicite, répondant partiellement à l'axe de travail recherché ou en décalage avec la réalité motrice du niveau concerné. Peu justifié. 10/15 : Explicite, dans le thème, pas de référence. Justifié. 15/20 : Référencé, étayé, argumenté et justifié (sources) Fil rouge orthographe / syntaxe : + ou – 3pts	<u>Projet d'entraînement / de progression</u> - Définition précise des besoins. - Définition précise des moyens d'entraînement ou de pratique - Définition des contraintes (universitaires, professionnelles) - Objectifs / PROJET, Individuel - Objectifs de progression collectifs - Centrage collectif... (mise en correspondance des objectifs individuels) - Trame du cycle collectif (clair) - Précision des « nuances individuelles », par exemple, si projet de pratique pdt les vacances, ou compétition...	<u>Exposé sur thème d'étude</u> - Clarté des propos et de la présentation. - Caractère explicite de la présentation - Liens avec des éléments de théorie (recherche, articles, ouvrages, sites internet) et une mise en pratique. - Appropriation du thème de travail : votre vision en tant que futur encadrant... Justifiée - Durée : 10 min + 5 min échanges.

Les thèmes d'étude

EM : Contraintes enjeux lors de l'encadrement de l'escalade en milieu scolaire Vers quelles applications pédagogiques...Quelles pratiques...

EM : Les progrès moteurs , les étapes d'apprentissage en escalade au niveau scolaire.... Liens entre formes de pratique scolaire et situations d'apprentissage... (s'inspirer de l'étoile de positionnement pour projet d'entraînement par exemple).

APA : Valeur et axes éducatifs envisageables pour justifier la pratique des APPN : des mots, à leur mise en pratique, et inversement... proposition de trame de cycle et liens explicites vers les enjeux éducatifs envisagés.

APA : Adaptation de la pratique en fonction d'une pathologie ou d'une problématique de rééducation

ES : Un schéma de progression sur les aspects mentaux de l'escalade... Aspects mentaux à définir dans leur globalité, et à cibler pour la trame de progression, à mettre en corrélation avec la sécu... l'engagement...

ES : Un schéma de progression sur la lecture et la compréhension des mouvements en escalade... A articuler avec le « profil » des grimpeurs.

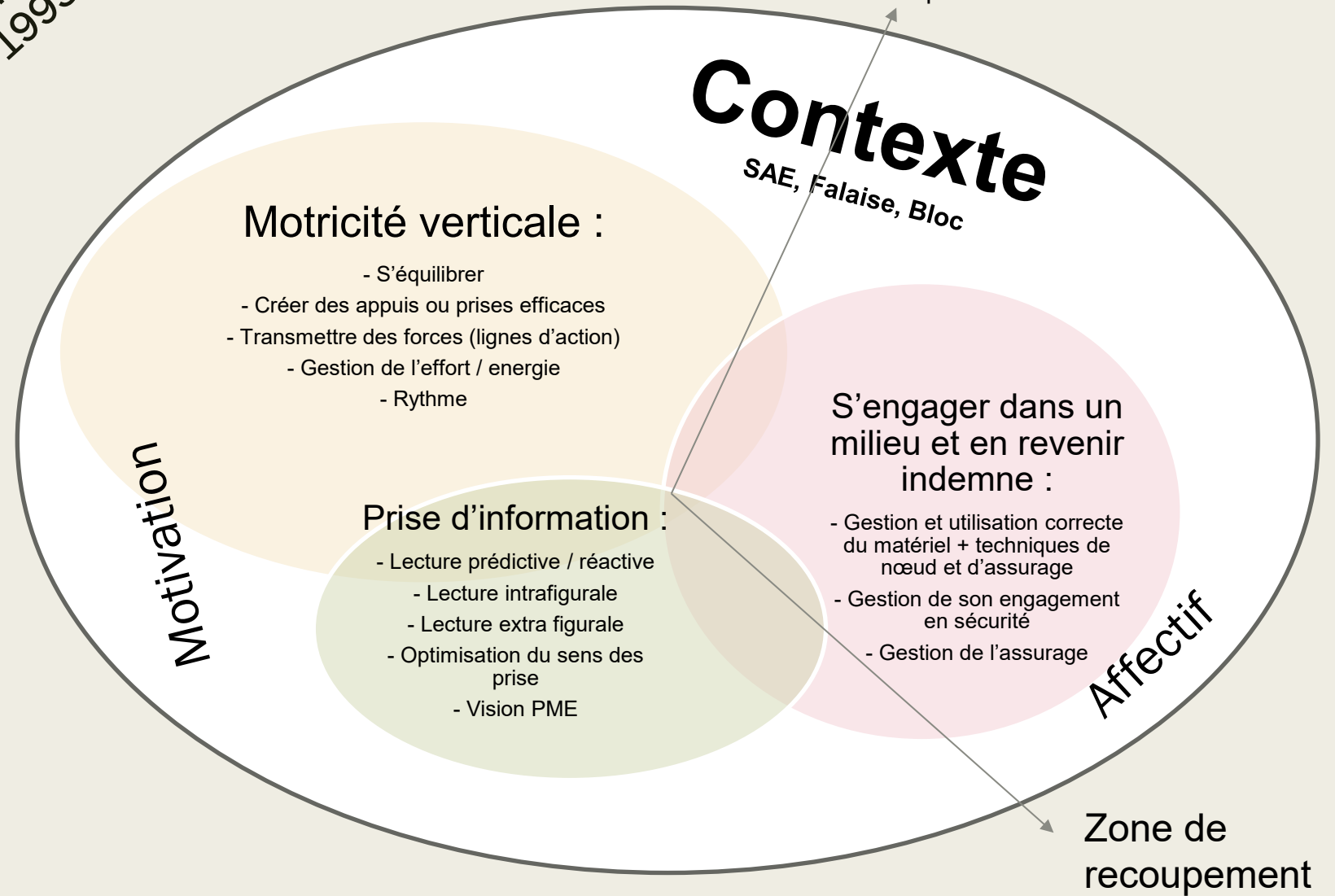
ES : Un schéma de progression sur le relâchement et l'économie en escalade A articuler avec les qualités physiques des grimpeurs.

ES / EM / APA : Lien entre les qualités physiques (UE P. Besson) et la progression en escalade.

Caractérisation des niveaux de pratique

	Débutants	Débrouillés	Confirmés	Experts
LOGIQUE SCOLAIRE		Ont 1 ou 2 cycles antérieurs d'enseignement de l'escalade (30 à 40h)	Ont + de 2 cycles antérieurs Niveau 6a max au Bac	Compétiteurs de l'AS, optionnaires EPS. Niveau 7a max au Bac
«LOGIQUE SPORTIVE» « Planetgrimpe »	4a à 5c	Intermédiaires 6a à 7b	7c à ...	
PROPOSITION INTERMEDIAIRE		Expérience limitée à quelques dizaines d'heures Souvent 1 seule forme de pratique connue Equivalent confirmés scolaire : niveau de 5 à 6a	Pratiquant régulier depuis plusieurs années Connait différentes formes de pratique Niveau > 6b	Plusieurs milliers d'heures antérieures Pratiques variées Entraînement spécifique Niveau > à 7a-7b

Exemple de Cadre d'analyse : approche transversale des APPN, CRDP Bourgogne, 1993



MOUVEMENTS SPECIFIQUES	FORMES DE CORPS, POSTURES	APPUIS : PREHENSIONS et PLACEMENTS	EQUILIBRATION	DYNAMIQUE	Vitesse rythme
MOUVEMENT DE FACE (en ligne d'action croisée) SUR 1 PIED : - Mvt d'épaule - Griffé MOUVEMENT DE FACE A L'AMBLE MOUVEMENT DE FACE SUR 2 JAMBES - Grenouille MOUVEMENT DE PROFIL ou ENROULEMENT - De profil sur 1 pied - De profil 2 pieds - Lolotte OPPOSITIONS - Sur inversée - Ecartement en dièdre, cheminée - Dulfer - Serrage, ou compression, sur arête, pilier, colonnettes CROISES - Main, pied - Derviche - Crawl CROCHETAGES - Talon, pointe ou spatule - « Contre crochet » - Genou YANIRO COINCEMENTS : en fissures + ou – large DRAPEAU, CANCAN	DE FACE : épaules et bassin face au support DE PROFIL : épaules et bassin perpendiculaires au support EN VISSAGE : orientations différentes des ceintures scapulaire et pelvienne + OU – GROUPES : - Pied-main - rétablissements	PREHENSIONS : - en crochetage (ou suspension) - o tendue, arquée, semi-arquée - o de 1 à 3 phalanges - o de monodoigt...à 4 doigts - o en pommeau - pince, pincette - appuis : - paume - pouce - doigts tendus - verrous, coincements PLACEMENTS : - calages : - o pointe - o carres (internes, externes) - o talon, spatule (crochets) - adhérence : sur bossettes ou fond du support	SENS DES PRISES : vertical, horizontal, oblique, inversé 2 LIGNES D'ACTION : - croisée (controlatérale) - à l'amble (homolatérale) 1 LIGNE D'APPUI (base de sustentation) 1 LIGNE DE SUSPENSION 3 SYSTEMES DE REPARTITION DES FORCES (forces exercées par les appuis responsables du mouvement) : - conjugaison de forces (forces parallèles entre elles et opposées à la gravité : « grimpe à l'échelle ») - combinaisons de forces (forces divergentes) - oppositions de forces (forces opposées) : - o en écartement (+ ou – large) - o en serrage (+ ou – large) 3 SOURCES DE DESEQUILIBRE : - charnière ou porte (déséquilibre latéral) - ballant (déséquilibre d'avant en arrière autour de la ligne de suspension) - bascule (déséquilibre d'avant en arrière autour de la ligne d'appuis)	MOUVEMENTS STATIQUES : aucun déplacement (ni segmentaire, ni du centre de gravité) autre que la main de saisie MOUVEMENTS CONDUITS : déplacements segmentaires et du centre de gravité simultanément à la saisie (mouvement réversible) MOUVEMENTS DYNAMIQUES : tentative de saisie rapide de la main visée (non réversible) JETES : grande amplitude de déplacement segmentaire et du C. de G. (non réversible) - 1 main - 2 mains	- PME - Accélération dans les crux - Précision et rapidité induite selon les mouvements stat conduits ou dynamiques

10 diapos à suivre

- Caractérisation des comportements de grimpeurs :
 - Selon 4 niveaux : débutants (1), débrouillés (2), confirmés (3) et experts (4)
 - Et selon 10 observables de la performance : vitesse de déplacement, variété des mouvements, ...
 - La dernière diapo bien que non appliquée à la gestuelle entre en compte dans le concept d'activité de pleine nature (gestion matérielle et sécu)

Vitesse, rythme de déplacement

1	Grande lenteur, nombreuses hésitations, PME quasi inexistantes.
2	De + en + lent au fur et à mesure du déplacement, ou « <i>rythme inversé</i> » (lent dans la difficulté, + rapide dans le facile). PME « par défaut », souvent peu marquées, insuffisamment exploitées.
3	Vitesse plutôt continue entre les PME. Pas de réel changement de vitesse. PME peu complexes exploitées. Différentiel net entre rythme à vue ou après travail.
4	Variations de vitesse marquées : rythme adapté à la difficulté des séquences, même à vue (notamment capacité à accélérer dans les crux). PME, même complexes, optimisées.

Variété, adaptation des mouvements

1	Mouvements de face, de peu d'amplitude, réalisés de façon saccadée. Escalade statique et déséquilibres subis.
2	Mouvements principalement de face, mais avec des variations d'amplitude : groupés-dégroupés, mouvements sur 1 seul pied, oppositions simples.
3	Alternance de mouvements de face et de profil, variations d'amplitude, oppositions + complexes, quelques drapeaux, crochétages simples. Mouvements statiques privilégiés.
4	Gestuelle fluide et variée. Des mouvements complexes : lolottes (et autres « torsions » ou vissages), crochétages variés, dynamisme – exploitation du déséquilibre...

Qualité des placements de pieds

1	Pieds souvent « en canard », avec des placements sommaires (sur la voute plantaire sur de grosses prises). Impossibilité d'utiliser les petites prises, les adhérences.
2	Utilisation du tiers avant du chausson, carres internes privilégiées. Activité du pied limitée : pas ou peu de pivotement sur les prises, peu d'adhérence. Contacts, replacements souvent nombreux sur les prises.
3	Utilisation de toutes les surfaces du pied, capacité à gratonner, à pivoter, à adhérer, à crocheter le talon. Guidage et pointage relativement précis sur prises en calage.
4	Forte activité du pied, y compris sur de petites prises, sur des pieds hauts. Crochetages variés : pointe, contre pointe ; griffés. Capacité à « inventer » des prises de pied utiles au mouvement.

La variété et l'adaptation des préhensions

1	Recherche prioritaire de mains horizontales. Adaptation à d'autres sens de prises par défaut, par tâtonnements.
2	Capacité à utiliser des sens de prises variées, mais difficulté avec les prises non horizontales peu crochetantes. Préhensions tendues très majoritairement.
3	Capacité à utiliser des sens et des qualités de prises variés. Préférence ou contraire difficulté par rapport à certains types de prises : réglettes, plats, pinces, trous. Capacité à arquer les prises.
4	Adaptation à tous sens et toutes qualités de prises. Exploitation toujours juste des prises au regard du mouvement à effectuer. « Temps de contact » limité avec les prises.

Positions du centre de gravité

1	Bassin souvent projeté entre les 2 pieds, pas de transfert complet du centre de gravité d'un pied à l'autre. Bassin souvent reculé de la paroi
2	Transferts plus complets du c. de g. sur de bonnes prises. Alternance de phases bassin collé – décollé par rapport à la paroi
3	Transferts complets du c. de g. sur de petites prises. Des mouvements contrôlés où le c. de g. se projette hors de la base de sustentation
4	Idem sur de + petites prises, et en acceptant de forts déséquilibres

Gestion de l'équilibration : placement du C. de G., coordination et dynamique des mouvements

1	Progression essentiellement par conjugaison de prises horizontales. Projection du C. de G. souvent entre les 2 pieds et en arrière de la base de sustentation. Peu de synchronisation des 2 trains. Recherche de mouvements statiques et déséquilibres subis.
2	Progression aussi par combinaison et opposition de forces sur des prises crochetantes. Capacité à transférer le C. de G. d'un appui à l'autre sur des calages francs. Capacité à coordonner actions des 2 trains. Préférence encore aux mouvements statiques.
3	Variété des modes d'équilibration y compris sur des prises moyennes. Fréquents recours à des mouvements où le C. de G. n'est plus projeté au-dessus de la base de sustentation. Utilisation de drapeaux. Préférence toujours aux mouvements statiques, mais capacité à conduire, voire dynamiser dans des conditions favorables.
4	Capacité à transférer le C. de G. y compris sur de « mauvais pieds » (petits, fuyants, excentrés, hauts...). Equilibration complexe : oppositions de serrage, vissages, coincements. Exploitation de l'élan, des déséquilibres, pour grimper dynamique, même si le « style » des grimpeurs conditionne ce + ou – grand recours au dynamisme.

Économie des déplacements

1	Nombreuses crispations, positions bras fléchis et bassin reculé. Pas de réel relâchement aux PME.
2	Escalade + économique sur les membres inférieurs, mais peu de relâchement aux pme et crispations dans les passages difficiles.
3	Capacité à se relâcher dans les mouvements et aux pme évidents. Des difficultés à rester fluide dans les crux ou en situation de fatigue.
4	Capacité à optimiser toutes les pme, et à rester fluide dans la difficulté. Capacité à alterner « contraction » et relâchement. « Styles » de grimpeurs plutôt toniques ou relâchés.

Lecture de l'itinéraire

1

Vue d'ensemble
Lecture réactive uniquement
Agit dans l'instant
Sort de la voie

2

Perçoit plus précisément les crux, depuis le sol mais ne s'en souvient pas dans l'action.
Perçoit les tenues de prise mais difficultés à imaginer les mouvements « techniques »
Se trompe régulièrement sur la ligne logique de la voie

3

Lecture prédictive et réactive « extrafigurale » (Dupuy)
Perçoit les PME et les crux
Difficultés à percevoir / anticiper les prises non visualisées
Imagination globale des mouvements à réaliser
Difficultés à s'adapter si erreur d'itinéraire (chute)

4

Anticipation fine des crux, des PME, des mouvements, et « imagination » précise des intentions de l'ouvreur ou des mouvements dictés par le support.
Capacité d'adaptation dans l'instant (changement de stratégie)
Lecture intrafigurale fine
Mémorisation (après lecture ou après travail)

Engagement

1	Moulinette, peu confiance dans le matériel, difficultés à se mettre en tension dans la corde ou dans une longe. Appréhension normale du vide / nouveauté liée à la verticalité et la hauteur Limite de hauteur 2m en bloc
2	N'a plus peur en moulinette. Escalade en tête mais a peur de chuter dès qu'il est en difficulté et au dessus du point (ce qui est somme toute un signe d'intelligence) Clippage en situation confortable Bloc au-delà de 3m
3	Grimpe au dessus des points sans craindre la chute en situation « confortable » : dans l'axe, vertical, Commence à douter lorsque les points s'éloignent de plus de 2m50 Difficulté à différencier engagement et exposition (si les points sont loin c'est souvent car c'est facile au vu de la cotation de la voie) Blocs au-delà de 4m, mais sans forcer au-delà de 3m
4	Accepte de s'engager en connaissance de cause dans tous les profils Perçoit finement les moments « exposés ». High ball > 5m

Organisation matérielle et gestion de la sécu

1	Désorganisation, baudrier mal serré, méconnaissance des nœuds, assurage Assurage 5 temps moulinette. Perd les mousquetons, s'éparpille Peu de volume
2	Maitrise nœud de 8 et queue de vache, confection peu précise mais sécu. Noeud en bout de corde Escalade en tête et manip de relai ok, assurage en tête ok mais peu précis, chute crispé. Organisation brouillon au baudrier. Clippage maîtrisé en situation confortable mais parfois dangereuse (bout de bras) Perd beaucoup de temps à l'installation
3	Maîtrise plusieurs nœuds, confection rapide et précise. Organisation du baudrier claire , position crash pad précise en bloc Connaissance de plusieurs manip et techniques de corde. Maîtrise fine de l'assurage au réverso, assurage dynamique ok. Chute « tonique » et active Capable de clipper dans des situations d'urgence. Clippage à bonne hauteur, en position favorable (effort mini) Installation rapide et manip de haut de voie rapide, cherche à grimper beaucoup
4	Maitrise et compréhension de nombreux nœuds ou manip adaptés aux situations. Connais des techniques de secours ou d'aide. Chute précise et souple en tête (capable de viser), organisation fine du baudrier. Positions crash pad

Évaluation notée

- Des TP :

- En L3 :

- */20 Coeff 4 : Barème évaluation finale + suivi de performances*
- */20 Coeff 1 : Qualité des animations, gestion proactive de la sécu, maîtrise des nœuds et manipulations de corde abordées, qualité des assurages.*
- *Critères évaluation intervention :*
 - Respect des délais de présentation des séances et de leur bilan, et qualité formelle de la présentation
 - Adaptation et richesse des contenus proposés
 - Présence, implication dans l'intervention auprès des étudiants
 - Capacité à s'adapter, réguler, en situation
 - Quantité et qualité du travail réalisé par les étudiants

Barème.

L3					
	note	5	10	15	20
Filles	salle	5-	6b+	7a+	7c+
	falaise	4+	6a+	6c+	7b+
Garçons	salle	5	6c+	7b+	8a
	falaise	5	6b+	7a+	7c

- S1 : Moyenne Falaise / SAE
- Si une voie est réalisée à vue, le barème est décalé d'un point positivement (par exemple 6AAv F = 10)
- Le fait de réaliser plusieurs performances d'un même niveau

! Sécu : faute de sécu / corde « grave » = x 0,9 / note finale.

3 fautes graves = x 0,8

Evaluation pratique L3 : Manipulations de base S5

- Les attendus de sécu au S5 : coeff 1,2 / 1 / 0,9 / 0,8 / 0,5 de la note de pratique

Manipulations de base				
Maitrise des nœuds. - Chaise double + arrêt - Cabestan - Fusion en 8	Reprendre l'assurage avec un grimpeur suspendu.	Fixer sa corde à partir d'une moulinette. - Mousueton en butée - Corde fixée en bas de mur	Remontée sur corde pour secourir ou rassurer un grimpeur. - Sur corde fixe - En auto moulinette.	Redescendre un grimpeur bloqué avec un fort différentiel de gabarit, par un système de boucle fermée

NIVEAUX DE MAITRISE DE L'ASSURAGE EN TETE : DU DEBUTANT A L'EXPERT

DEBUTANT +	DEBROUILLE	CONFIRME	EXPERT
ASSURAGE ATTENTIF MAIS TENDU - Aucune erreur grave : parade, brin de vie toujours fermement tenu, bas sous le système d'assurance - Pas d'excès de mou - Observation continue du grimpeur - Hésitations possibles quant au placement par rapport au mur - Difficultés à donner et reprendre le mou rapidement - Quelques gênes possibles du grimpeur du fait d'une corde trop tendue - Chutes non anticipées, donc blocages réflexes, voire tendance à reculer → donc réceptions de chutes dures	ASSURAGE EFFICACE DANS DES CONDITIONS CONNUES - Aucune erreur de placement ni de manipulation - Capacité à donner et reprendre le mou rapidement : bonne utilisation des déplacements au sol - Vigilance maintenue - Début d'anticipation des chutes dans des conditions connues : partenaire et site habituels - Début d'assurance dynamique des chutes : en avançant de quelques pas	ASSURAGE FLUIDE - Gestes et déplacements d'assurance à présent maîtrisés - Aucune gêne ressentie par le grimpeur, en même temps qu'aucun mou excessif - Attitude vigilante et encourageante envers son grimpeur - Bonne maîtrise de l'assurance dynamique des chutes en avançant - Moins à l'aise dans des conditions d'escalade plus engagées - Habitué à un système d'assurance et à une technique d'assurance dynamique	ASSURAGE ADAPTE - Assurance fluide et adapté y compris dans des conditions d'escalade engagées - Utilisation possible de différents systèmes d'assurance (coulissants et auto-freinants) - Maîtrise des différentes techniques d'assurance dynamique : en avançant, en sautant et en « laisser filer » - Arrêt de la chute du grimpeur précisément à la hauteur désirée - Capable d'assurer des chutes dans des situations complexes : sur les 1^{er} points d'ancrage, « gros vols », reliefs problématiques...

Thèmes de séances

22/09	Veyrassi	
29/09	Veyrassi : Projets + TP préparation physique du grimpeur	
6 oct	Falaise : TD en falaise / retour de PE	
13 oct	Veyrassi : 1 et 2 ^e thèmes d'étude Lecture ES : Mental :	
20oct	Falaise : situations	
3 nov	Veyrassi : 3 ^e et 4 ^e thèmes d'étude Léane / Florent APA Progrès moteur	
17 nov	Falaise : Situations	
23 nov	Veyrassi	
2 déc	Falaise : Situations	
9 déc	CC1 + Veyrassi	

Aujourd'hui...

- Organisation des « binômes » ou trio
- Déterminer en TP un axe d'entraînement prioritaire, et si possible commun au binôme ou trio
- Choix d'un thème d'étude

Groupes

	L3