

<https://college-brassens-decines.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article334>

Escalade

- Enseignements - EPS - ACTIVITES PAR NIVEAU - 3ème -

Date de mise en ligne : samedi 9 septembre 2023

Copyright © Collège Georges Brassens - Décines - Tous droits réservés

Pour rattraper un cours manqué, se tenir informé ou retrouver des documents utiles en ESCALADE en 3e voici les thèmes de séance :

Cours n° 1 : Se familiariser avec le matériel et le mur afin de commencer à évoluer à faible hauteur (sans corde) en sécurité et en sérénité.

Cours n° 2 : Acquérir les coordinations et les techniques de corde spécifiques au grimpeur et à l'assureur qui me permettront de m'auto-assurer sur une petite progression verticale de faible hauteur (1,5m) sans me faire peur pour valider mon permis A

Cours n° 3 :Après avoir validé individuellement et collectivement le permis A, engager la cordée dans un secteur en dalle (A) ou vertical (B), pour valider le permis B, en respectant les protocoles de sécurité, avec un grimpeur qui en gérant sa peur du vide sa peur du vide.

Cours n° 4 : Après avoir validé individuellement et collectivement le permis B, partir à la conquête des sommets du secteur A (dalle) ou B (vertical) avec un grimpeur qui cherche à utiliser ses pieds dans sa progression et apprend à gérer sa peur du vide.

Cours n° 5 :

Cours n° 6 :

Cours n° 7 :

Cours n° 8 :

Cours n° 9 :

Les documents importants utilisés :