Escalade – Niveau 1 (6e-5e)

Escalade • 6e-5e

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Déplacement sur le mur : utilisation des pieds et des prises	Pose les pieds sur les prises quand l'enseignant le rappelle, sollicite surtout les bras 1 point	Utilise les pieds régulièrement après la voie et explique pourquoi c'est utile 2 points	Ajuste seul le placement des pieds pendant la montée pour économiser les bras 3 points	Anticipe le placement des appuis en lisant la voie, guide son partenaire sur ce principe 5 points
Lecture de voie et anticipation des mouvements	Observe la voie au sol si guidé, commence à grimper sans plan précis 1 point	Identifie les prises majeures après la voie et explique un enchaînement possible 2 points	Lit la voie seul avant de grimper et adapte ses mouvements aux prises incertaines rencontrées 3 points	Anticipe les séquences complexes, ajuste son projet en cours de voie et le partage avec son binôme 5 points
Gestion de l'effort et du stress en hauteur	Gère l'effort et la hauteur quand l'enseignant rassure, marque des pauses imposées 1 point	Reconnaît ses sensations de fatigue ou de stress après la voie et les verbalise avec aide 2 points	Régule seul son souffle et son rythme pendant la montée pour poursuivre malgré la hauteur 3 points	Anticipe les zones de fatigue et de stress dans la voie, adapte son effort et conseille son partenaire 5 points
Rôle d'assureur : sécurité et retour technique	Assure en suivant les consignes de l'enseignant, reste attentif quand rappelé 1 point	Assure correctement avec aide et formule une observation simple après la voie 2 points	Assure seul en sécurité et donne un retour technique ciblé à son partenaire pendant la rotation 3 points	Assure de façon experte, anticipe les chutes et formule un retour constructif que le grimpeur exploite 5 points