Escalade – Lycée (2de-1re)

Escalade • Lycée

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	Mobilise les appuis pieds sur prises identifiées si l'enseignant le signale entre deux voies 1 point	Analyse après la voie sa gestion des appuis pieds et identifie les moments de déséquilibre 2 points	Ajuste en cours de montée la qualité de ses appuis pour répondre aux configurations variées du mur 3 points	Optimise l'ensemble de ses placements corporels sur des voies inconnues et devient référent technique pour son groupe 5 points
Lecture de voie et anticipation des mouvements	Lit une voie connue avec méthode si guidé, adapte peu son projet face à des prises inattendues 1 point	Construit un projet de voie autonome et l'analyse après la montée en identifiant les écarts avec le réel 2 points	Ajuste son projet de voie seul en temps réel face aux configurations inattendues et incertaines 3 points	Anticipe les contraintes d'une voie nouvelle, construit plusieurs projets alternatifs et conseille son binôme 5 points
Gestion de l'effort et du stress en hauteur	Maintient son engagement en hauteur avec soutien du partenaire ou de l'enseignant 1 point	Analyse après la voie ses réactions émotionnelles et physiologiques et propose une stratégie d'amélioration 2 points	Régule seul son engagement et son effort pendant la montée en s'appuyant sur des indicateurs internes 3 points	Anticipe les zones d'engagement maximal, adapte proactivement sa stratégie et aide son partenaire à gérer ses émotions 5 points
Rôle d'assureur : sécurité et retour technique	Assure de façon sécurisée et formule une observation technique si guidé par l'enseignant 1 point	Assure de façon autonome et produit un retour technique argumenté après chaque voie 2 points	Assure avec expertise, adapte seul son retour technique au profil et aux besoins du grimpeur 3 points	Anticipe les erreurs récurrentes du grimpeur, personnalise son retour et co-construit un plan de progression durable 5 points