

# Cahier du grimpeur

## Niveau 2

### Activité 1 : Recueil de représentations :

#### Questionnaire de représentations:

- 1-Cite tous les mots qui te font penser à l'escalade:
- 2-Est-ce que l'escalade est un sport dangereux? Pourquoi?
- 3-Qu'est ce qu'un « bon grimpeur »?
- 4-Comment faire de l'escalade sans risques?

NB : travail individuel écrit qui donne lieu à un échange oral ; le même questionnement peut être repris à la fin du module (pour faire prendre conscience de l'évolution des représentations des élèves).

### Activité 2 : le matériel d'escalade :

- Nomme chaque matériel utilisé en escalade, et écris une phrase pour expliquer à quoi il sert :





NB : Travail pouvant être réalisé par groupes (élaboration d'une mini affiche A3 par groupe de 3-4 élèves), collectivement (CE2), affiche de la classe), ou individuellement (CM) sur le cahier d'EPS.

Activité 3 : Connaissance du baudrier :

- Nomme les différents éléments du baudrier :



*Pontet, sangles des cuisses, boucles des cuisses, ceinture, porte matériel, boucle de ceinture*

- A quoi voit-on q'un baudrier est bien enfilé ?

Le pontet .....

La ceinture.....

La ceinture.....

Les sangles des cuisses.....

Toutes les sangles.....

Réponses :

*Le pontet est placé devant*

*La ceinture est bien serrée*

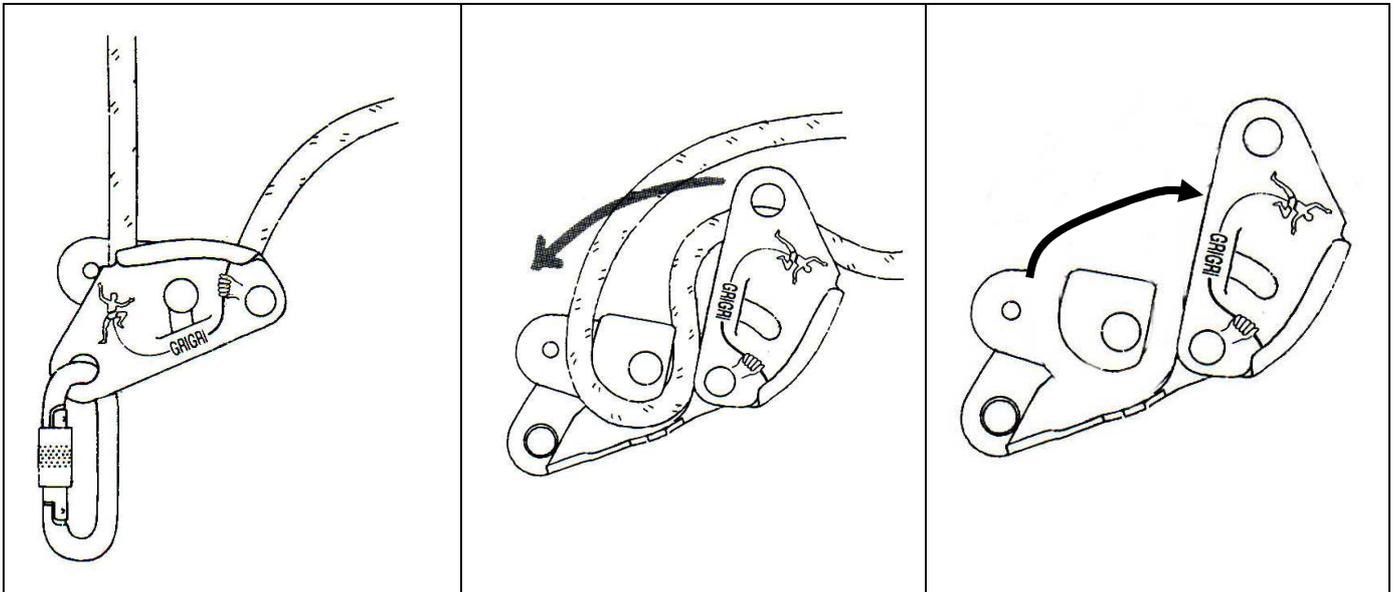
*La ceinture est placée au dessus des hanches*

*Les sangles des cuisses sont serrées*

*Toutes les sangles sont à plat (ne vrillent pas)*

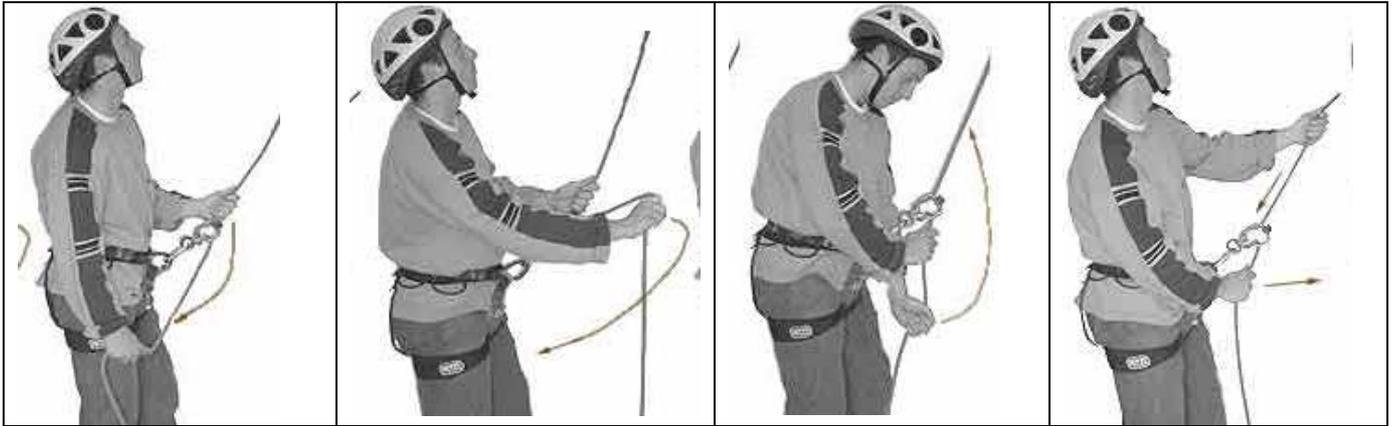
Activité 4 : l'installation du grigri :

- Remets les dessins dans l'ordre puis écris une légende qui explique chaque dessin :



Activité 5 : L'assurage en 5 temps :

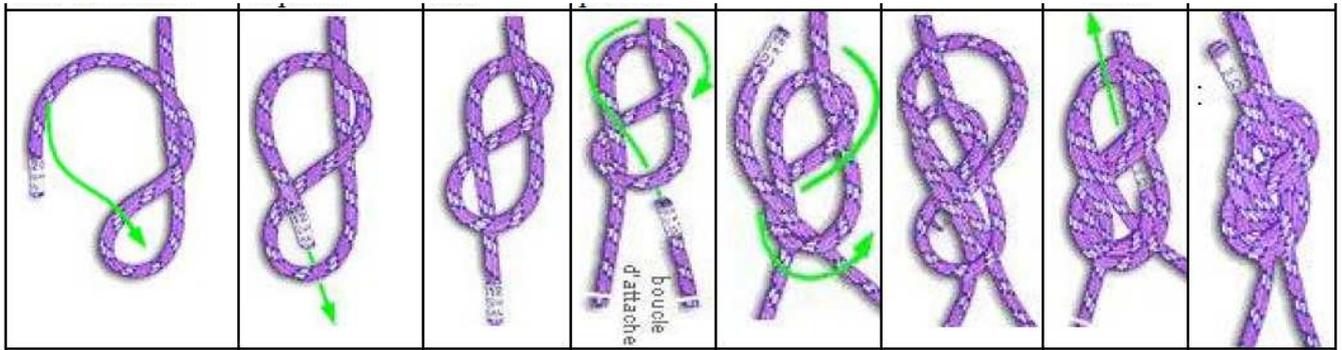
- Remets les images dans l'ordre et légende chacune d'elles :



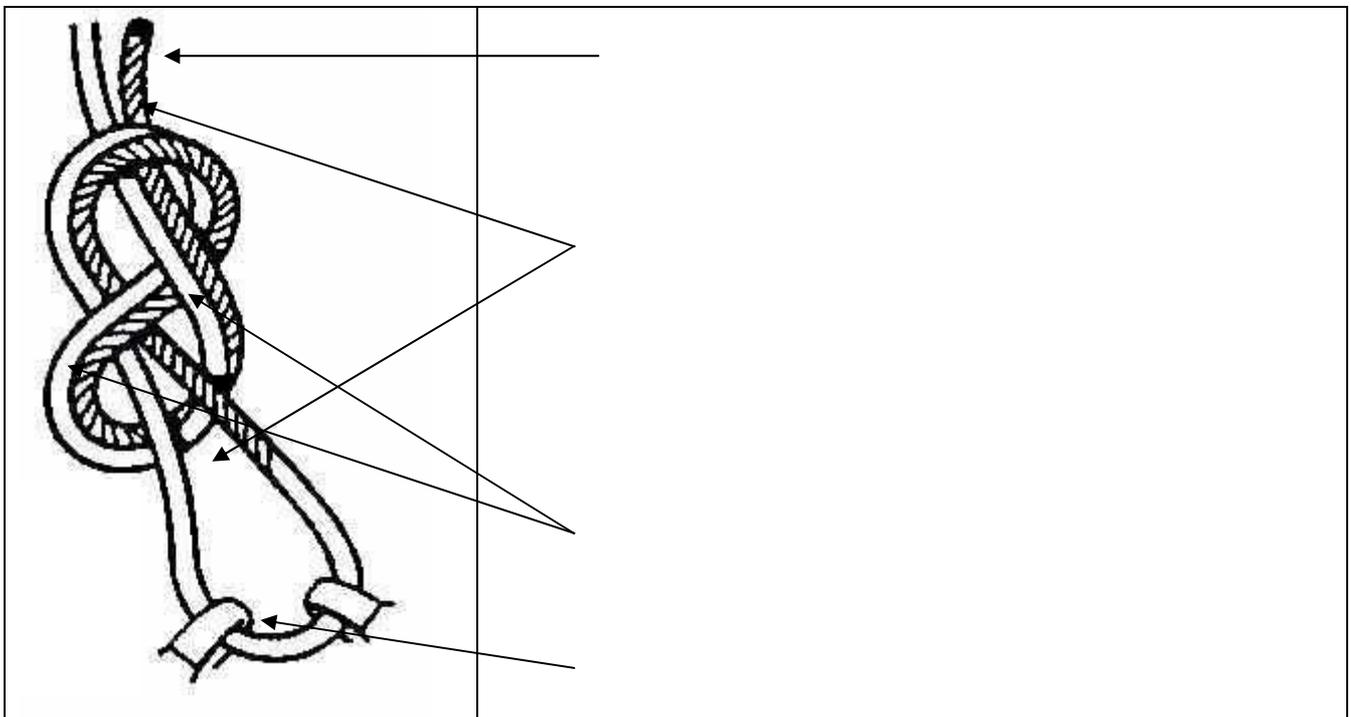
Réponse : 4-2-1-5-3-4

## Activité 6 : Connaissance du nœud en huit :

- Les étapes de la fabrication du double nœud en huit :



- Ecris les 4 indices qui permettent de vérifier si le double nœud en huit est réussi :



*Les critères de réussite du nœud en huit :*

- 1-le nœud passe dans le pontet du baudrier*
- 2-les cordes rentrent et sortent au même endroit dans le nœud*
- 3-les cordes se suivent partout dans le nœud (tout le nœud est doublé)*
- 4-il y a au moins 10 cm de corde qui sort du nœud (la largeur d'une main)*

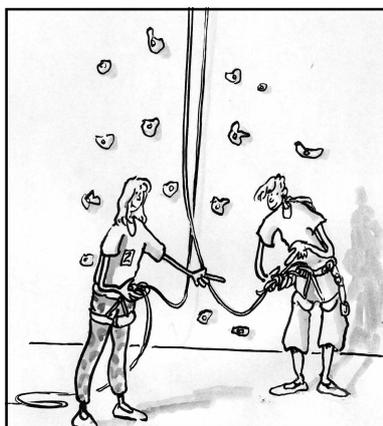
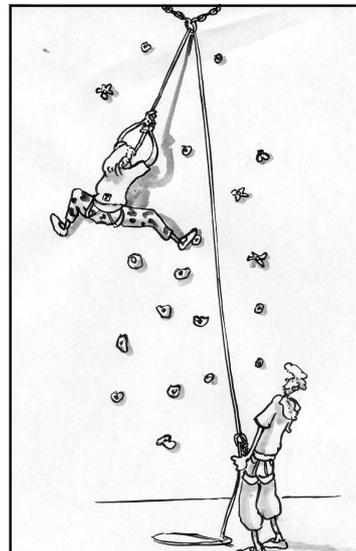
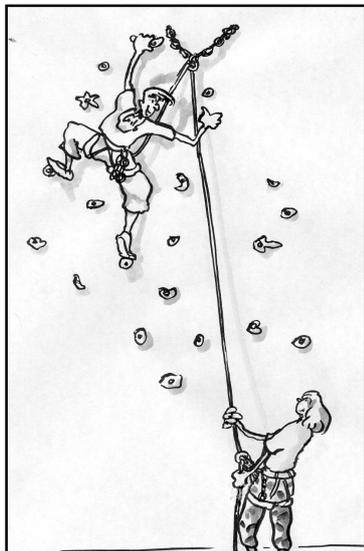
Activité 7 : la communication entre assureur et grimpeur :

1-Découpe et colle ces images dans l'ordre chronologique.

2-A côté de chaque image, écris:

-A quel moment sommes nous. (Que se passe t-il sur l'image?)

-Dans le bon ordre, ce que doit dire et faire l'assureur, et ce que doit dire et faire le grimpeur.



NB : Travail pouvant être réalisé par groupes (élaboration d'une mini affiche A3 par groupe de 3-4 élèves), collectivement (CE2, affiche de la classe), ou individuellement (CM2) sur le cahier d'EPS.

Réponses :

*Image 4 : Avant de grimper ; on se vérifie mutuellement.*

*Image 2 : Pendant l'escalade ; l'assureur assure en 5 temps.*

*Image 1 : Arrivé en haut de la voie ; le grimpeur dit « bloqué », l'assureur tend puis bloque la corde et dit « lâche les prises, ou mets toi en position ».*

*Image 3 : la descente ; l'assureur laisse glisser la corde (avec le contre assureur), le grimpeur descend en position.*