

## Carnet de l'élève – 3<sup>e</sup> secondaire

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Groupe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

En escalade, par quoi se définit la base de support?

---

---

Que faut-il faire pour conserver l'équilibre lorsque le centre de gravité se rapproche de la limite de la base de support?

---

---

Comment fait-on pour revenir à l'équilibre stable si son centre de gravité est dirigé vers l'extérieur de la base de support?

---

---

Explique le principe d'équilibration pour chacune des images :

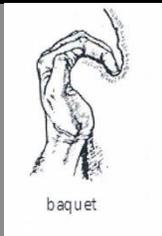

Je m'engage dans l'action, sans être limitée ou limité par ma **PEUR DE LA CHUTE...**

- Facilement
- Avec quelques difficultés
- Avec difficulté

## Carnet de l'élève – 3<sup>e</sup> secondaire

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Groupe : \_\_\_\_\_

Selon les différentes préhensions, tu fais ces mouvements...

<b>Légende</b>						
Facilement : + Avec quelques difficultés : +/- Avec beaucoup de difficultés : -		Moi				
						
1	Le chassé-croisé					
2	La lolotte					
3	L'adhérence					
4	Le pied-main					

Quelles actions voudrais-tu améliorer dans les exercices à venir? Coche trois actions. Relie les actions que tu veux améliorer aux préhensions.

Actions		Préhensions	
<input type="checkbox"/>	Le chassé-croisé	<input type="checkbox"/>	Baquet
<input type="checkbox"/>	La lolotte	<input type="checkbox"/>	Crispée avec pouce
<input type="checkbox"/>	L'adhérence	<input type="checkbox"/>	Crispée sans pouce
<input type="checkbox"/>	Le pied-main	<input type="checkbox"/>	Fuyante
		<input type="checkbox"/>	Pincement

Pour y arriver, je **VEUX AMÉLIORER...**

Mon équilibre		Mes déplacements	
<input type="checkbox"/>	Contrôler le déplacement de mon centre de gravité	<input type="checkbox"/>	Être capable de modifier ma préhension selon les prises de main
<input type="checkbox"/>	Utiliser mes mains avec précision	<input type="checkbox"/>	Être capable d'enchaîner plusieurs déplacements
<input type="checkbox"/>	Utiliser mes pieds avec précision	<input type="checkbox"/>	Économiser mon énergie (bras en extension)
		<input type="checkbox"/>	Utiliser mieux mon champ visuel
		<input type="checkbox"/>	Rythmer mes actions

## Autoévaluation sur l'escalade

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Groupe : \_\_\_\_\_

*Inscris le chiffre correspondant à chacun des énoncés suivants.*

1 : Je le fais très bien    2 : Je le fais bien    3 : J'ai des difficultés	MOI	PROF
A) Je conçois mon enchaînement d'actions en fonction de mes capacités personnelles et des contraintes de l'activité.		
B) J'exécute et j'ajuste mes actions et mes enchaînements en intégrant des éléments techniques.		
C) Je maîtrise les actions pendant les jeux d'intégration.		
D) Je respecte les règles de sécurité pour moi et les autres.		
E) Je détermine des améliorations souhaitables.		
F) Je peux nommer d'autres sports qui utilisent les concepts d'équilibration.		

*Coche ce que tu as réussi à faire et ce que tu souhaites encore améliorer.*

	Réussi	À améliorer
• J'accepte de remettre en cause mon équilibre.		
• J'utilise mon champ visuel pour éviter de n'utiliser que les prises en face de mes yeux.		
• Je choisis un trajet en fonction de mes capacités, de l'orientation des prises et de leur grosseur.		
• Je suis capable de trouver des endroits dans ma voie pour me placer en position de repos.		
• Je suis capable de coordonner mes actions (ex. : associer une poussée des jambes à une traction des bras).		
• Je suis capable de varier mes mouvements.		
• Je suis capable de monter de façon continue et avec rythme.		
• Je respecte en tout temps les consignes de sécurité liées à l'escalade en moulinette.		

Les améliorations que je souhaite apporter sont :

---



---

## Fiche d'autoévaluation de ma production et de mes performances

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Groupe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

1. Selon les tâches proposées tout au long de la situation d'apprentissage et d'évaluation, note quelles sont tes réussites et tes difficultés relativement à ton enchaînement d'actions motrices.

---

---

---

---

---

2. Selon les tâches proposées tout au long de la situation d'apprentissage et d'évaluation, donne une appréciation de la démarche utilisée.

---

---

---

---

Inscris les apprentissages que tu as réalisés

Savoirs	Savoir-faire	Savoir-être

Dans quelles autres tâches ou dans quels autres types d'activités physiques peux-tu appliquer les règles de sécurité liées à ce sport?

---

---

Dans quelles autres tâches ou dans quels autres types d'activités physiques peux-tu réutiliser les actions d'équilibration vues dans le cours d'escalade en moulinette?

---

---



## EXPLICATION POUR LE PLAN D'ACTION EN ESCALADE EN MOULINETTE

Voici les étapes de mon trajet :

1. Je choisis trois actions parmi les quatre suivantes et je les encercle.				
Chassé-croisé	Adhérence	Pied-main	Lolotte	
2. Je choisis le pan de mur où j'exécuterai chaque mouvement et je l'inscris à mon plan d'action, dans le rectangle prévu à cet effet.				
3. À droite, je décris brièvement mes actions <b>en indiquant les prises et les préhensions que j'utiliserai pour chaque action.</b>				
Baquet	Crispée avec pouce	Crispée sans pouce	Fuyante	Pincement
4. Je rythme mes déplacements pour chaque passage de panneau.				
Je me déplace rapidement, avec constance et maîtrise.			Je me déplace lentement, avec constance et maîtrise.	
5. J'inscris les endroits où je me mettrai en position de repos.				
Je les indique au moyen de ce symbole :				
				
6. Je coche les étapes une fois celles-ci terminées.				

Au moment de m'exercer, une ou un partenaire m'observe pour chaque essai.

ESSAI		Respecte l'enchaînement	Enchaînement fluide et continu
<b>1</b>	Observatrice ou observateur	+ +/- -	+ +/- -
	Moi	+ +/- -	+ +/- -
ESSAI		Respecte l'enchaînement	Enchaînement fluide et continu
<b>2</b>	Observatrice ou observateur	+ +/- -	+ +/- -
	Moi	+ +/- -	+ +/- -
ESSAI		Respecte l'enchaînement	Enchaînement fluide et continu
<b>3</b>	Observatrice ou observateur	+ +/- -	+ +/- -
	Moi	+ +/- -	+ +/- -
ESSAI		Respecte l'enchaînement	Enchaînement fluide et continu
<b>4</b>	Observatrice ou observateur	+ +/- -	+ +/- -
	Moi	+ +/- -	+ +/- -