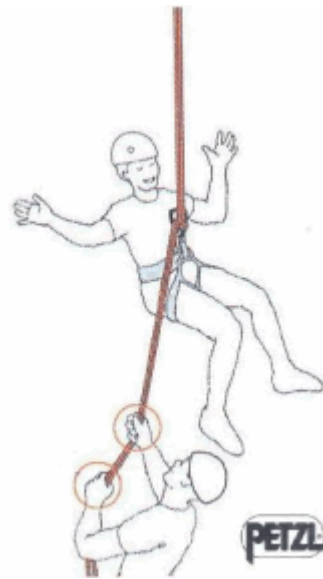


CONSEIL
QUÉBÉCOIS
DU
LOISIR

Éducation physique et à la santé
Situation d'apprentissage et d'évaluation
Agrippe ta prise
progression 2 en escalade



Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR)

Mise en contexte

Issue d'une initiative conjointe du ministère de l'Éducation, de l'enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) et du Conseil québécois du loisir (CQL) dans le cadre du Mécanisme de concertation en loisir de plein air, le groupe de travail Ados plein air veut favoriser la création d'un environnement favorable à la pratique d'activités de plein air pour les adolescentes et les adolescents. L'élaboration et la mise en œuvre d'un projet de formation continue de situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) axée principalement sur des activités de plein air auprès des éducateurs et éducatrices physiques des écoles secondaires ont été réalisées à cette fin. Ces SAE sont le fruit de la collaboration entre la FÉÉPEQ, les secteurs «éducation» et «loisir et sport» du MEESR, les fédérations québécoises de plein air et le CQL.

Ce document a été produit en collaboration avec la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. Il constitue un exemple de collaboration réussie avec des experts du domaine du plein air pour bâtir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Les sites Web de la FEEPEQ, du CQL et des fédérations québécoises de plein air concernées offrent l'accès gratuitement aux SAE suivantes : canot, escalade-mur de traverse, escalade-moulinette, orientation, randonnée pédestre, slackline, vélo.

FEEPEQ : www.feepeq.com

En collaboration avec la FÉÉPEQ, les éducateurs physiques ont aussi élaboré un site web regroupant de nombreuses informations utiles pour l'enseignement en contexte de plein air: www.portail-plein-air.weebly.com

CQL : www.PleinAirQuebec.ca

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade www.fgme.qc.ca

D'autres documents produits entre autres dans le cadre du groupe de travail Ados plein air sont également disponibles sur le site du CQL www.PleinAirQuebec.ca

Enseigner le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec

Le plein air c'est dans ma nature ! Manuel d'organisation de clubs de plein air pour les adolescents

Guide d'encadrement sécuritaire des activités de plein air

Pour vous aider à bonifier cette SAÉ ou pour plus d'information, voici quelques références.

Parcs Québec – SÉPAQ : www.parcsquebec.com

Magazine de plein air *Géo Plein Air* : www.geopleinair.com

Magazine francophone québécois axé sur le plein air, la mise en forme, le voyage et l'aventure

www.espaces.ca

Association des parcs régionaux du Québec : <http://parcsregionaux2014.com/aparq/>

Titre : *Progresser en escalade*

Compétence ciblée :

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (CD 1)

Moyen d'action : escalade

Durée : 6 périodes de 75 minutes

Ordre d'enseignement : secondaire

Cycle : 2^e

Année du cycle : 3^e

Auteure : Synthia Laurin,
Enseignante d'éducation physique et à la santé
et formatrice en escalade,
Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade a donné son avis sur le contenu de cette situation d'apprentissage et d'évaluation. En fonction des paramètres de l'activité, il pourrait être utile de suivre une formation complémentaire en escalade.

Note à l'enseignante ou à l'enseignant :

Les échauffements sont à la discrétion de l'enseignante ou de l'enseignant. Il est préférable qu'ils soient planifiés en fonction de l'activité choisie et de l'intention pédagogique.

BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation de six cours permettra aux élèves de 3^e secondaire de développer des habiletés relatives à la gestuelle de l'escalade ainsi que d'explorer de nouvelles possibilités de locomotion, de coordination et de synchronisation. Ils pourront exploiter l'espace et prendre conscience de leurs capacités physiques liées à la pratique de l'escalade. Cette situation permettra en outre de cibler la démarche de la compétence Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. Les élèves pourront ainsi développer leurs aptitudes à se déplacer verticalement et adopter une pratique sécuritaire en situation d'escalade en vue de maîtriser les notions d'autonomie en moulinette sur structure artificielle en exploitant l'espace en hauteur.

PRODUCTION ATTENDUE

Au terme de la situation d'apprentissage et d'évaluation, l'élève sera en mesure d'analyser la situation proposée et de sélectionner des actions en fonction de ses capacités et des contraintes de l'activité. Elle ou il aura à exécuter un enchaînement de mouvements au mur d'escalade pour montrer sa capacité à exercer des actions et à les adapter au contexte, et ce, de manière efficace et sécuritaire. L'élève devra par la suite évaluer son efficacité pour établir les apprentissages réalisés.

ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION CIBLÉS

Domaines généraux de formation

<input checked="" type="checkbox"/> Santé et bien-être	<input type="checkbox"/> Orientation et entrepreneuriat	<input type="checkbox"/> Environnement et consommation
<input type="checkbox"/> Médias	<input type="checkbox"/> Vivre-ensemble et citoyenneté	

CRITÈRES D'ÉVALUATION

- ✓ Cohérence de la planification :
 - ❖ Sélectionner une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité.
- ✓ Efficacité de l'exécution :
 - ❖ Exécuter des actions motrices et des enchaînements et les ajuster en fonction de la situation.
 - ❖ Appliquer les règles de sécurité.
- ✓ Pertinence du retour réflexif :
 - ❖ Évaluer sa démarche et ses résultats.

OUTILS D'ÉVALUATION

Outils pour la prise d'information	Outils de consignation
<input checked="" type="checkbox"/> Grille d'observation <input checked="" type="checkbox"/> Grille d'interprétation	<input checked="" type="checkbox"/> Carnet de l'élève
Types d'évaluation	
<input checked="" type="checkbox"/> Autoévaluation	<input checked="" type="checkbox"/> Enseignante ou enseignant – groupe

Dans les trois pages suivantes, plusieurs éléments de contenu de formation vous sont proposés. Vous pouvez sélectionner ceux qui vous conviennent.

CONTENU DE FORMATION – CD 1								
Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels) Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
A. Le système musculosquelettique								
3. Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes			x	x				
B. Les perceptions kinesthésiques								
1. Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement)	x	x						
2. Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de déplacement selon les contraintes de l'activité			x	x				
D. Les éléments techniques de l'action liés aux activités								
1. Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée		x	x	x	x	x		
Savoir-faire								
A. Les principes d'équilibration (statique et dynamique)								
1. Les principes d'équilibration dynamique								
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (ex. : agripper une prise pour retrouver son équilibre).		x	x					
B. Les principes de coordination								
1. Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées.	x	x						
D. Les actions de locomotion								
c. Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement.				x	x	x		
Réf. : <i>Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé</i>								

Compétence 1 et ses composantes

Analyser la situation selon les exigences du contexte

Mettre en relation le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, son niveau d'habileté motrice et sa capacité physique • Considérer des options variées et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions • Les visualiser mentalement • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) approprié au contexte



Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

Juger de ses résultats, de la qualité de l'exécution et de ses choix d'actions motrices • Faire une analyse critique des étapes franchies • Cerner les améliorations souhaitables • Prendre une décision sur les améliorations à apporter • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres contextes

Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique

Appliquer les principes de coordination et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils, d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution, etc. • Tenir compte de son niveau d'habiletés motrices et de sa capacité physique • Porter attention à ses perceptions kinesthésiques • Respecter les règles d'éthique et de sécurité • Consolider et élargir son répertoire d'actions motrices • Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées

REPÈRES CULTURELS CIBLÉS (*Programme de formation de l'école québécoise*, p. 490)

- **Compétitions sportives**

Historique de manifestations sportives (ex. : circuit de compétition de la Coupe Québec)

- **Athlètes marquants**

Athlètes qui ont marqué la scène sportive d'ici et d'ailleurs (ex. : François-Guy Thivierge et Sean McColl)

- **Mode de vie**

Habitudes de vie développées dans sa famille, dans la communauté, auprès de ses amis et dans la société québécoise

RESSOURCES (matériel, technologies de l'information et de la communication, etc.)

- Structure artificielle utilisée pour la pratique de l'escalade en moulinette conforme aux normes de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Cordelettes, craies, rubans de couleur, crayons, carnet de l'élève et cahier des règles de sécurité à respecter
- Matelas dont l'épaisseur et les capacités d'absorption sont adaptées à la hauteur et à la longueur du mur; placés au pied du mur de traverse, ils doivent permettre la réception d'une chute dans toutes les directions (porter une attention particulière aux jonctions des différents matelas)
- Prises de tailles, de formes et de préhensions variées qui remplissent la surface (youtu.be/QIWgkH2STEI)
- Vidéos de différentes techniques à montrer aux élèves.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES DÉVELOPPÉES

Au choix de l'enseignante ou de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités adoptées.

Résoudre des problèmes

Analyser les éléments de la situation

Mettre à l'essai des pistes de solution

Adopter un fonctionnement souple

PREMIER TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE PRÉPARATION

Matériel : tableau, tableau blanc, crayons, craies, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tablettes électroniques, etc.

Durée : 30 minutes

Éléments de la phase de préparation :

- Activation des connaissances antérieures
- Présentation du contexte d'apprentissage (problématique, tâche initiale et production attendue)
- Définition des attentes (intentions éducatives reformulées)
- Présentation sommaire des activités
- Définition des règles de sécurité générales
- Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

DÉFINITION DES TÂCHES

Activation des connaissances antérieures

À l'aide d'une mise en situation, l'enseignante ou l'enseignant présente le sujet et vérifie les connaissances des élèves pour adapter ses interventions en conséquence. Pour ce faire, elle ou il peut poser une question introductive ou présenter une vidéo informative. À titre d'exemple, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves s'ils connaissent des grimpeurs célèbres (François-Guy Thivierge, Sean McColl, etc.), l'histoire de l'escalade au Québec ou dans le monde ou le circuit de compétition Coupe Québec.

Suggestions de vidéos d'information et de questions

François-Guy Thivierge : www.youtube.com/watch?v=7l53rdAF11Y

Sean McColl : www.youtube.com/watch?v=aOkef30h6vY

Un mur d'escalade : www.youtube.com/watch?v=9KVRvD7vOwM

Avez-vous déjà fait de l'escalade? Quel type?

Quelles notions d'escalade connaissez-vous?

Nommez des endroits où l'on peut faire de l'escalade.

Cette activité comporte-t-elle des dangers?

Quelle est la différence entre faire de l'alpinisme, faire de l'escalade et grimper sur une structure dans un parc?

Présentation du contexte d'apprentissage

La situation d'apprentissage et d'évaluation a pour objectif le développement de la compétence Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques en ayant recours à l'escalade en moulINETTE comme moyen d'action. Au terme de l'activité, l'élève aura développé des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être, tels que les perceptions kinesthésiques, les principes d'équilibration statique et dynamique, la pratique sécuritaire et la préparation propre à l'escalade en moulINETTE.

Définition des attentes

Les élèves auront à comprendre et à utiliser les termes propres à l'escalade et à appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir leur équilibre dans l'exécution d'actions motrices variées. Chaque élève aura à planifier des enchaînements de mouvements sur le mur d'escalade (« lecture du chemin »). Elle ou il pourra se référer aux différentes activités qui se seront déroulées dans les cours pour élaborer son enchaînement d'actions avant de le mettre en application sur le mur d'escalade. Pendant l'activité, l'élève devra ajuster ses mouvements en fonction de l'environnement, tout en respectant les règles de sécurité. Enfin, elle ou il devra évaluer sa démarche et ses résultats.

Présentation sommaire des activités

Les élèves auront l'occasion d'expérimenter différents types de mouvements statiques et dynamiques. Leurs apprentissages s'intégreront dans une démarche planifiée qui sera réévaluée au fil des cours. Les élèves acquerront des connaissances sur les éléments clés relatifs au maintien de l'équilibre lors d'un déplacement à la verticale et développeront leur aisance en hauteur. Au cours de diverses activités d'apprentissage, ils auront à grimper dans des voies aux directions variées en poussant avec leurs jambes. Ils apprendront à utiliser des prises de formes, de largeurs et d'orientations différentes, tout en développant l'habileté à maintenir leur équilibre durant une ascension, par la gestion de leur centre de gravité et de leur base de support. Les élèves apprendront en outre à repérer le cheminement général d'une voie avec une mise en action adéquate (gestion du rythme selon leur progression et leur dépense énergétique). Finalement, ils devront planifier un parcours composé de trois mouvements d'équilibration avec des prises repérées du sol, puis exécuter leur enchaînement d'actions dans un passage court, au terme duquel ils seront en mesure d'évaluer leur démarche.

Définition des règles de sécurité générales

- Ne pas grimper lorsque la ou le responsable du mur est absent.
- Retirer les objets dangereux des poches et enlever les colliers.
- En tout temps, ne pas s'asseoir sur les matelas.
- Conserver une distance d'environ un mètre entre les grimpeurs.
- Attendre son tour pour grimper.
- S'assurer qu'il n'y a personne au-dessus ou en dessous de la grimpeuse ou du grimpeur.
- Respecter la zone de hauteur des pieds de 1 mètre 60.
- Préférer la désescalade à la chute.

- En cas de chute, utiliser le saut de réchappe.
- Respecter les consignes de sécurité liées à la structure artificielle d'escalade (consulter le document – Escalade encordée).
- Respecter les consignes de sécurité relatives à l'équipement de protection individuelle (consulter le document – Usure du matériel).
- Attacher ses souliers.

Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

- Sélectionner des actions motrices pour son enchaînement en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité.
- Exécuter son enchaînement d'actions en suivant ce qui a été défini.
- Exécuter une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme et continuité).
- Appliquer les règles de la pratique sécuritaire.
- Faire un retour sur sa démarche.

DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE RÉALISATION

Matériel : guide de l’enseignante ou de l’enseignant (si disponible), tablettes électroniques, vidéoprojecteur, ordinateur portable, etc.

Durée : 5 périodes de 75 minutes

Éléments de la phase de réalisation :

- Présentation de la tâche initiale (ou tâche évaluative ou situation de référence).
- Détermination des problèmes liés à la tâche initiale.
- Présentation des activités d’apprentissage liées aux problèmes et à la tâche initiale.
- Présentation des moyens et des outils d’évaluation.
- Présentation d’exemples de productions attendues des élèves.
- Présentation des annexes, des affiches, des feuilles d’activités ou d’autres ressources.

DÉFINITION DES TÂCHES

Premier cours : suite du premier temps pédagogique – 45 minutes

Objectifs du cours :

- Appliquer les règles de sécurité
- Trouver son centre de gravité
- Décrire le positionnement des segments qui jouent un rôle dans la pratique de l’escalade
- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements
- Reconnaître la base qui la ou le supporte
- Définir son niveau d’aisance sur le mur d’escalade

L’enseignante ou l’enseignant peut utiliser un mur d’escalade d’au moins 7 mètres de hauteur et de 5 à 10 mètres de largeur muni d’un système d’assurage en moulinette. Un pan de mur mesure environ 1,2 mètre (4 pieds) de largeur sur 2,4 mètres (8 pieds) de hauteur. Pour cette situation d’apprentissage et d’évaluation, il est recommandé d’utiliser au moins quatre pans de hauteur, pour éviter d’avoir à ajuster l’évaluation. Chaque section du mur offrira une voie de niveau moyen (5,7-5,8) et une voie de difficulté plus avancée (5,9-5,10). Une autre section sera recouverte de prises de formes variées, dont plusieurs baquets. Il est suggéré de contacter la fédération (FQME) pour les spécifications techniques précises.

Selon ses préférences, l’enseignante ou l’enseignant peut répartir une classe complète sur le mur d’escalade en moulinette ou diviser la classe et utiliser le gymnase pour travailler en atelier. Elle ou il pourrait organiser des ateliers portant sur l’équilibre (sangle, pyramide, etc.), la force (entraînement fractionné) ou d’autres habiletés à développer (badminton, confection de nœuds, etc.). Pour cette situation d’apprentissage et d’évaluation, il est suggéré de travailler en équipe de trois ou quatre personnes : une grimpeuse ou un grimpeur, une assureuse ou un assureur,

une contre-assureuse ou un contre-assureur et une observatrice ou un observateur. Il est à noter qu'une surveillance doit être assurée en tout temps sur le mur d'escalade (voir les consignes de sécurité relatives à cette activité).

Le premier cours consiste à rappeler les concepts d'équilibration appris dans la situation d'apprentissage et d'évaluation d'escalade sur mur de traverse : centre de gravité, base de support et équilibre statique et dynamique. Au cours de diverses activités, l'élève apprendra à se déplacer tout en maîtrisant son appréhension des hauteurs. Ces activités l'aideront à développer une aisance dans ses déplacements et à faire confiance à l'assurage, au baudrier et à la corde. À la fin du cours, l'élève devra être capable d'escalader le mur avec maîtrise et de le redescendre avec équilibre et relâchement.

Avant d'amorcer les activités, les élèves font un échauffement qui prépare à l'escalade et se rappellent les règles de sécurité à observer.

Activité 1 : maintenir son équilibre au sol ou en hauteur

Les élèves se tiennent droits et placent leurs pieds de façon à ce que l'écart entre leurs jambes soit plus large que leurs épaules. Ils sont ainsi en position d'équilibre stable. La corde qui pend entre leurs pieds leur permet d'évaluer la stabilité de leur équilibre. L'élève peut déplacer un peu ses hanches latéralement pour déplacer son centre de gravité, dans la mesure où la corde reste entre ses pieds (base de support), comme le fait la lanceuse ou le lanceur de poids en athlétisme.

Activité 2 : équilibre stable et chute en moulinette

L'élève grimpe vers le sommet du mur d'escalade. Elle ou il observe la stabilité de son équilibre, ses points de contact sur le mur (bases d'appui) et l'endroit où se déplace sa corde (centre de gravité).

L'élève transfère le poids de son corps vers un seul pied (un point de base de la largeur de son pied). Elle ou il monte sur le bout des orteils de ce même pied. Sa base de support devient ainsi plus petite. L'élève aura donc plus de difficulté à maintenir son équilibre.

Rendue ou rendu au milieu du mur ou passé le milieu, l'élève trouve une position stable. Puis, après avoir prévenu son assureuse ou assureur de se tenir prête ou prêt à bloquer sa chute, elle ou il lâche prise et se laisse tomber. L'élève expérimente cet exercice plusieurs fois pour développer sa confiance. Ainsi, plus l'élève vivra une expérience émotionnelle positive relativement à la peur de l'échec ou du vide, plus elle ou il développera une aisance dans les hauteurs.

Variante - : L'élève ne fait que s'asseoir dans la corde.

Variante + : L'élève fait deux chutes surprises passé le milieu du mur.

Activité 3 : équilibre contrebalancé et chute

L'élève grimpe vers le sommet du mur d'escalade. Elle ou il observe la stabilité de son équilibre, ses points de contact sur le mur (bases d'appui) et l'endroit où se déplace sa corde (centre de gravité).

Rendue ou rendu au milieu du mur ou passé le milieu, l'élève trouve une position d'équilibre contrebalancé. Puis, après avoir prévenu son assureuse ou assureur de se tenir prête ou prêt à bloquer sa chute, elle ou il lâche prise et se laisse tomber. L'élève expérimente cette activité plusieurs fois pour développer sa confiance.

Variante - : L'élève ne fait que s'asseoir dans la corde.

Variante + : L'élève fait deux chutes surprises passé le milieu du mur en intégrant le concept de contre-balancement.

Activité 4 : équilibre au mur d'escalade sans corde et avec matelas de recouvrement dans la zone de chute

Au cours de cette activité, l'enseignante ou l'enseignant revoit les notions de chute et de réception en escalade sur mur de traverse.

En escalade, on utilise l'impulsion pour aller chercher une prise éloignée.

À l'aide de ses deux mains, l'élève doit se suspendre à une grosse prise positive. Elle ou il doit placer son centre de gravité bas et sous la prise avant d'amorcer un mouvement d'impulsion. Puis, elle ou il se propulse vers la prise éloignée, pour que son centre de gravité dépasse la limite de sa base (pied), et attrape la prise. Pour revenir à un équilibre stable, l'élève doit replacer sa base de support.

Note : un déséquilibre se produit à partir du moment où le centre de gravité sort de la base de support. Ce déséquilibre se poursuivra jusqu'à ce que le corps retrouve une nouvelle base de support.

Activité 5 : l'équilibre dynamique et la chute

L'élève grimpe vers le sommet du mur d'escalade. Elle ou il observe la stabilité de son équilibre, ses points de contact sur le mur (bases d'appui) et l'endroit où se déplace sa corde (centre de gravité).

Rendue ou rendu au milieu du mur ou passé le milieu, l'élève exécute une impulsion, après avoir prévenu son assureuse ou assureur de se tenir prête ou prêt à bloquer sa chute. Puis, elle ou il se laisse tomber. Il est à noter que l'élève doit seulement effleurer la prise avant de se laisser tomber. L'élève expérimente cette activité plusieurs fois pour développer sa confiance.

Variante - : L'élève revient aux exercices précédents et s'exerce au sol sur un matelas.

Variante + : L'élève fait deux chutes surprises passé le milieu du mur.

Activité 6 : grimper et redescendre

Cette activité consiste à escalader et à redescendre le mur en moulinette plusieurs fois de suite. Il est souhaitable que l'enseignante ou l'enseignant révise avec les élèves la technique pour donner du mou avant d'entreprendre l'exercice.

L'élève qui débute en escalade a une vision tunnel, c'est-à-dire qu'elle ou il se concentre uniquement sur les prises qui sont au-dessus d'elle ou de lui et qui sont à la portée de ses mains. Ainsi, ses hanches, ses jambes et ses pieds ne sont pas utilisés à leur plein potentiel.

Au cours de cette activité, l'élève laisse ses pieds diriger sa descente. Elle ou il évalue si le poids de son corps se place efficacement avec ses pieds.

Variante - : L'élève escalade et redescend le mur en moulinette dans une seule voie.

Variante + : L'élève escalade et redescend le mur en moulinette successivement dans deux ou trois voies de cotation différentes.

Activité 7 : suivre le couloir

Cette activité consiste à escalader le mur et à le redescendre en suivant un couloir, défini au moyen d'une craie, de cordelettes ou de ruban adhésif. L'enseignante ou l'enseignant amène l'élève à ressentir et à maintenir son équilibre tout en utilisant ses mains et ses pieds avec précision. L'élève développe ainsi son équilibre et apprend à faire confiance à ses pieds. Dans ses déplacements, elle ou il doit limiter les tractions de bras pour conserver son énergie.

Attention, il y a risque de pendule!

Variante - : L'élève revient à l'activité 4.

Variante + : La ligne qui détermine le trajet doit rester au centre du torse de l'élève pendant tout le parcours.

Activité 8 : grimper avec les bras en extension

L'élève doit grimper en moulinette sur un mur vertical qui possède beaucoup de grosses prises positives. L'objectif est d'éviter qu'elle ou il ait à fléchir ses coudes pendant la montée.

Pour accomplir l'activité, l'élève peut s'imaginer avoir un plâtre à partir du dessous de l'épaule jusqu'au poignet. La contre-assureuse ou le contre-assureur doit avertir la grimpeuse ou le grimpeur en cas de fléchissement des coudes. Pour réussir cet exercice, l'élève doit modifier ses prises de pied, l'orientation de son corps ou l'utilisation de ses épaules, de ses hanches et de ses genoux.

L'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève de trouver des positions qui exigent peu d'effort et qui lui permettent même d'économiser son énergie.

Variante - : L'élève grimpe les bras en extension seulement sur une petite section du mur.

Variante + : L'élève grimpe dans une voie de couleur avec un niveau de difficulté.

Activité 9 : toucher des cibles

Au cours de cette activité, l'élève doit toucher les cibles (prises) en respectant l'ordre croissant et en traversant chaque fois le trait en zigzag. Cet exercice permet à l'enseignante ou à l'enseignant d'observer si l'élève est capable de modifier ses positions d'équilibre pour passer de quatre à trois ou à deux positions d'appui. Elle ou il peut aussi évaluer si l'élève est capable d'augmenter son amplitude latérale.

Variante - : L'élève peut seulement pointer ou effleurer les cibles. Attention, il y a risque de pendule!

Variante + : L'élève touche les cibles avec les deux mains pendant trois secondes.

Pendant le cours, l'enseignante ou l'enseignant observe les élèves et note leurs difficultés parmi les suivantes (voir la grille d'évaluation diagnostique) :

- *Positionnement du centre de gravité et de la base de support à quatre, à trois et à deux appuis*

- *Précision de la préhension des mains et des pieds*
- *Gestion des forces avec la poussée des jambes, la traction des bras et l'extension*
- *Utilisation de son champ visuel de façon circulaire*
- *Fluidité et continuité*

Objectifs du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration statique
- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements
- Appliquer des actions de locomotion
- Décrire le positionnement des segments qui ont un rôle dans la pratique de l'escalade
- Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (ex. : agripper une prise pour retrouver son équilibre)
- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices en escalade

Activité 1 : grimper dans le corridor

Au centre d'un pan de mur, l'enseignante ou l'enseignant trace un corridor d'environ 60 centimètres (deux pieds) de largeur à partir du sol jusqu'au sommet du mur, au moyen d'une craie, de ruban adhésif ou de cordelettes. L'élève doit grimper sur le mur en n'utilisant que les prises à l'intérieur du couloir. Ces prises sont de formes et de grosseurs variées. En grim pant, l'élève doit toucher le plus de cibles (prises) possible. Les cibles choisies doivent inciter les élèves à utiliser les quatre préhensions vues dans un cours précédent.

Au cours de cette activité, l'enseignante ou l'enseignant observe si l'élève est capable de modifier ses positions d'équilibre pour passer de quatre à trois ou à deux positions d'appui. Elle ou il peut aussi évaluer si l'élève est capable d'augmenter son amplitude latérale.

Variante - : L'élève peut seulement pointer ou effleurer les cibles.

Variante + : L'élève doit toucher les cibles avec une main pendant trois secondes.

Activité 2 : grimper à l'aveugle

Pour cette activité, le mur doit contenir beaucoup de prises.

Pendant sa progression vers le sommet du mur, la grimpeuse ou le grimpeur, dont les yeux sont recouverts d'un bandeau, doit porter une attention particulière aux effets de ses déplacements sur son corps et son centre de gravité. L'élève expérimente différents placements : pousser son corps aussi loin qu'elle ou il le peut vers la droite ou la gauche, rapprocher son corps du mur ou en éloigner son bassin. Cette activité permet à l'élève de prendre certaines prises qu'il n'aurait jamais osé utiliser pour grimper.

L'enseignante ou l'enseignant fait un retour en groupe sur l'activité. Elle ou il invite les élèves à parler du placement de leurs hanches, de leur confort ou de leur inconfort sur des prises de pied ou du mouvement d'extension de leurs bras.

Variante - : L'élève peut avoir une vision voilée ou fermer seulement un œil.

Variante + : L'élève ne reçoit aucune information externe (personne ne la ou le guide).

Activité 3 : grimper avec des balles en mousse

Il est préférable d'accomplir cette activité sur une dalle au lieu d'un mur vertical.

L'élève grimpe sur la paroi avec une balle en mousse dans chaque main. Pendant sa progression, elle ou il ne doit pas utiliser les balles comme des crochets; celles-ci peuvent seulement toucher la surface du mur. Au moment de la préhension, l'élève peut tenir une prise avec le bout de ses doigts en écrasant sa balle en mousse. Préféablement, elle ou il se déplace à petits pas. À chaque mouvement, l'élève doit s'assurer de bien transférer le poids de son corps sur un pied et de pousser son corps avec la jambe sollicitée vers le haut ou le côté. Attention : le moindre changement d'équilibre peut provoquer une chute. Cette activité donne l'occasion à l'élève de se concentrer sur l'utilisation du bas de son corps.

Variante - : L'élève ne tient qu'une seule balle en mousse. Elle ou il peut la changer de main à sa guise.

Variante + : L'élève tient une balle de tennis dans une main. Elle ou il ne peut pas la changer de main.

Activité 4 : prises pincées

L'élève grimpe sur le mur en n'utilisant, dans la mesure du possible, que des prises à pincer. Elle ou il peut pincer ces prises avec ses cinq doigts.

Variante - : L'élève grimpe sur le mur en pinçant les prises choisies par l'enseignante ou l'enseignant.

Variante + : L'élève pince les prises avec quatre ou trois doigts seulement.

Activité 5 : prise touchée, main collée

Cette activité a pour but d'amener l'élève à déterminer à l'avance les prises qu'elle ou il voudra toucher pendant sa progression.

L'élève grimpe sur le mur d'escalade. Lorsqu'une de ses mains se pose sur une prise, elle ou il doit l'utiliser exactement de la même façon qu'elle ou il l'a touchée. Ainsi, l'élève ne peut pas réajuster sa préhension ou changer de prise.

Variante - : L'élève peut refaire la lecture de son parcours en s'arrêtant après trois mouvements.

Variante + : L'élève doit préparer son trajet à partir du sol et indiquer à ses partenaires les prises qu'elle ou il utilisera pour ses mains pour atteindre le sommet.

Retour sur le dernier cours

Donnez un exemple de coordination en escalade.

Donnez des exemples d'actions de locomotion possibles en escalade relatives aux prises.

Objectifs du cours :

- Connaître et appliquer de nouvelles actions de locomotion
- Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes qui sont sollicités dans la pratique de l'escalade
- Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (ex. : agripper une prise pour retrouver son équilibre)
- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices en escalade
- Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de déplacement selon les contraintes de l'escalade

Activité 1 : adhérence sur un pied

L'élève monte en moulinette vers le sommet du mur. Tout au long de sa progression, elle ou il essaie d'alterner ses pieds : l'un sur une prise et l'autre en adhérence.

Variante - : L'élève fait trois mouvements d'adhérence tout au long de son ascension.

Variante + : L'élève fait trois mouvements ou plus en posant ses deux pieds en adhérence avant de monter un pied sur une prise.

Activité 2 : adhérence sur un pied avec des prises ciblées

Avant de monter le mur en moulinette, l'élève, avec son groupe de cordée, détermine des prises pour les mains. Des mouvements d'adhérence lui seront imposés.

Variante - : L'élève fait un mouvement d'adhérence avec des prises pour les mains choisies par l'enseignante ou l'enseignant.

Variante + : L'élève fait trois mouvements ou plus en posant ses deux pieds en adhérence avant de monter un pied sur une prise. Avant de grimper, elle ou il indique les prises choisies pour exécuter ses mouvements.

Activité 3 : pied-main en escalier

L'élève monte à la verticale et doit faire un pied-main à chaque déplacement. Elle ou il utilise comme prise de pied uniquement la prise de mains tenues précédemment. L'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève d'exagérer son transfert de poids (passage visible sur un seul pied). Ainsi, la grimpeuse ou le grimpeur pourra monter sur sa jambe, s'étirer et aller chercher la prise la plus haute.

Variante - : L'élève fait trois mouvements de pied-main tout au long de son ascension.

Variante + : L'élève doit toucher la prise de main qu'elle ou il veut utiliser avec le pied d'abord.

Activité 4 : pied-main en escalier avec prises ciblées

Avant de monter le mur en moulinette, l'élève, avec son groupe de cordée, détermine des prises pour les mains. Des mouvements de pied-main lui seront imposés. L'élève utilise comme prise de pied uniquement les prises de mains utilisées précédemment. L'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève d'exagérer son transfert de poids (passage visible sur un seul pied). Ainsi, la grimpeuse ou le grimpeur pourra monter sur sa jambe, s'étirer et aller chercher la prise la plus haute.

Variante - : L'élève fait un mouvement de pied-main avec des prises pour les mains choisies par l'enseignante ou l'enseignant.

Variante + : L'élève fait trois mouvements ou plus en touchant, avec le pied d'abord, la prise de main qu'elle ou il utilisera. Avant de grimper, l'élève indique les prises choisies pour exécuter ses mouvements.

Activité 5 : pivoter le pied sur des « Smarties »

L'élève doit monter jusqu'au sommet en utilisant toutes les prises sur le mur. Elle ou il doit poser ses pieds sur deux prises et laisser un espace suffisant entre ses orteils et le mur pour réussir à pivoter le pied. Chaque fois que l'élève veut bouger sa main droite, elle ou il doit tourner son corps sur le côté droit en pivotant le genou vers l'intérieur et le bas. Cela lui permet de renforcer la rotation et, ainsi, de rapprocher son corps du mur. L'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève de garder les bras tendus pour économiser son énergie. En outre, elle ou il lui demande de garder un certain rythme pendant sa progression.

Variante - : À la base du mur, l'élève cherche le plus grand nombre possible de prises latérales et les tient en utilisant le pivot ou en alternant la pose des pieds (carre intérieure ou extérieure) pendant sa progression vers le sommet. Elle ou il doit tourner ses deux pieds en même temps pour que ses talons pointent à droite et que sa hanche droite soit collée au mur et alterner les rotations.

Variante + : L'élève grimpe sur le mur sans faire de bruit avec ses pieds.

Activité 6 : pivoter le bassin dans un couloir étroit

L'élève grimpe dans un couloir très étroit (d'environ 60 centimètres). Elle ou il s'assure de choisir le couloir qui offre suffisamment de prises pour faire cette activité.

Variante - : L'élève grimpe sur le mur les mains à l'extérieur du couloir et les pieds dans le couloir.

Variante + : L'élève parcourt le couloir sans faire de bruit avec ses pieds.

Activité 7 : grimper en zigzag

L'élève touche des prises de préhension variée selon un ordre établi à l'avance par l'enseignante ou l'enseignant. Pour passer d'une prise à l'autre, elle ou il doit suivre le trait en zigzag sur le mur. L'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève de faire suivre son changement de direction d'un mouvement de chassé-croisé.

Attention, il y a risque de pendule!

Variante - : L'élève cible seulement deux traits en zigzag. Elle ou il pourra faire suivre son changement de direction d'un mouvement de chassé-croisé.

Variante + : L'élève suit le trait sans faire de bruit avec ses pieds.

Activité 8 : suivre le chemin

L'élève grimpe sur le mur d'escalade en touchant des prises suivant un parcours déterminé par l'enseignante ou l'enseignant. Ce trajet impose à l'élève de toucher des prises selon différents types de préhension.

L'élève doit faire un mouvement de chassé-croisé lorsque le trajet impose un changement de direction.

Attention, il y a risque de pendule!

Variante - : L'élève cible seulement deux traits en zigzag. Elle ou il pourra faire suivre son changement de direction d'un mouvement de chassé-croisé.

Variante + : L'élève suit le trajet sans faire de bruit avec ses pieds.

Retour sur le dernier cours

Que veut dire « agir de manière responsable » ?

Donnez un exemple d'une ou de plusieurs règles de la pratique sécuritaire que vous avez appliquées au dernier cours.

Quelles actions de locomotion ou de non-locomotion peuvent être exécutées sur le mur d'escalade ?

Objectifs du cours :

- Planifier une variété d'actions motrices selon ses capacités et les contraintes de l'activité
- Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes qui sont sollicités dans la pratique de l'escalade
- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices en escalade
- Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de déplacement selon les contraintes de l'escalade
- Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement

Activité 1 : « Spider-Turtle »

L'élève grimpe sur le mur au ralenti sans aucun arrêt ni chute. Elle ou il intègre à sa progression les mouvements vus au troisième cours (adhérence, pied-main, lolotte et chassé-croisé). L'élève se chronomètre pour essayer d'être toujours plus lente ou lent que la grimpeuse précédente ou le grimpeur précédent. Les élèves font un concours : celle ou celui qui ajoute le plus de mouvements d'escalade tout en étant la plus lente ou le plus lent gagne.

Variante - : L'élève grimpe au ralenti en se limitant à une section du mur.

Variante + : L'élève fait l'activité sans faire de bruit avec ses pieds.

Activité 2 : « Spider-Rabbit »

L'élève grimpe sur le mur très rapidement sans aucun arrêt ni chute. Elle ou il intègre à sa progression les mouvements vus au troisième cours (adhérence, pied-main, lolotte et chassé-croisé). L'élève se chronomètre pour essayer d'être toujours plus rapide que la grimpeuse précédente ou le grimpeur précédent. Les élèves font un concours : celle ou celui qui ajoute le plus de mouvements d'escalade tout en étant la ou le plus vite gagne.

Variante - : L'élève grimpe rapidement en se limitant à une section du mur.

Variante + : L'élève grimpe avec vitesse, contre d'autres cordées que la sienne.

Activité 3 : le corridor interdit

L'élève doit grimper de part et d'autre d'un corridor d'une largeur d'environ 60 centimètres. Elle ou il ne peut pas utiliser les prises qui se trouvent dans ce corridor.

Variante - : L'élève garde ses mains à l'extérieur du corridor, mais ses pieds peuvent être à l'intérieur de celui-ci.

Variante + : L'élève garde ses pieds à l'extérieur du corridor et place ses mains à l'intérieur de celui-ci.

Activité 4 : le corridor interdit (avec vitesse)

L'élève doit grimper de part et d'autre d'un corridor d'une largeur d'environ 60 centimètres. Elle ou il ne peut pas utiliser les prises qui se trouvent dans ce corridor. L'élève se chronomètre pour essayer d'être toujours plus rapide que la grimpeuse précédente ou le grimpeur précédent.

Variante - : L'élève garde ses mains à l'extérieur du corridor, mais ses pieds peuvent être à l'intérieur de celui-ci.

Variante + : L'élève garde ses pieds à l'extérieur du corridor et place ses mains à l'intérieur de celui-ci.

Activité 5 : district Hunger Games

L'élève doit escalader le mur, sur lequel des zones sont délimitées. Elle ou il ne peut pas utiliser les prises situées dans ces zones.

Avant d'entamer l'ascension du mur, l'élève doit trouver des positions de repos. Cela lui permettra de prévoir ses mouvements et d'être plus efficace pendant sa progression.

Variante - : L'élève garde ses mains à l'extérieur des zones, mais ses pieds peuvent être à l'intérieur de celles-ci.

Variante + : Une équipe adverse lance des ballons lorsque la grimpeuse ou le grimpeur doit éviter les zones interdites.

Activité 6 : définir un passage à partir du sol

L'enseignante ou l'enseignant divise le groupe en équipes de même niveau. À partir du sol, une ou un élève de chaque équipe doit d'abord concevoir un court trajet. Par la suite, elle ou il l'exécute, puis défie les autres élèves d'en faire autant.

Au besoin, l'enseignante ou l'enseignant rappelle les notions sur les types de préhension et les mouvements d'escalade vus précédemment.

Variante - : L'élève peut concevoir son trajet en étant sur le mur.

Variante + : L'élève introduit les mouvements et les prises vus depuis le début de la situation d'apprentissage et d'évaluation.

Retour sur le dernier cours

Expliquez le principe d'équilibration dynamique.

Qui parmi vous a fait de l'escalade depuis le dernier cours?

Objectifs du cours :

- Exécuter son enchaînement et valider s'il y a des modifications à apporter
- Appliquer les règles de la pratique sécuritaire
- Être capable de juger de ses choix et de la qualité de son exécution
- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices en escalade
- Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement

Activité 1 : route en construction

Les élèves tracent d'abord sur le mur des zones qu'ils devront contourner pendant leur ascension. Ils peuvent délimiter ces zones à l'aide d'élastiques d'environ trois mètres de longueur, de ruban adhésif ou d'une craie. Les élèves devront ensuite escalader le mur en contournant ces zones.

Variante - : L'élève grimpe lentement dans les zones délimitées.

Variante + : L'élève grimpe sur le mur en associant une main à une fonction (ex. : la main droite est associée à une préhension crispée, ouverte ou pincée).

Activité 2 : prise tenue

Cette activité consiste à éviter de toucher de nouveau une prise déjà touchée. Pendant son ascension, si l'élève retire sa main d'une prise, elle ou il ne pourra plus la reprendre avec ses mains.

Variante - : L'élève ne peut plus reprendre la prise avec ses mains après deux relâchements consécutifs.

Variante + : Dès que l'élève retire sa main d'une prise, elle ou il ne peut plus l'utiliser, ni avec ses mains ni avec ses pieds.

Activité 3 : suivre le guide

Avant d'amorcer l'activité, les élèves déterminent en groupe combien de prises seront enlevées en cours d'ascension (entre 5 et 10). Ainsi, la grimpeuse ou le grimpeur devra redéfinir son trajet jusqu'au sommet, chaque fois que la contre-assureuse ou le contre-assureur lui interdira de toucher une prise, au moment même où elle ou il s'apprêtera à la saisir.

Variante - : La contre-assureuse ou le contre-assureur pointe les prises qu'elle ou il interdira avant que la grimpeuse ou le grimpeur commence son ascension.

Variante + : La contre-assureuse ou le contre-assureur peut interdire des prises sans aucune restriction.

Activité 4 : élaboration d'un enchaînement d'actions

Les élèves forment des équipes auxquelles l'enseignante ou l'enseignant attribue un pan de mur. Ils doivent concevoir un trajet à partir du sol qui respecte leur niveau d'habileté. De 5 à 10 minutes sont consacrées à la conception du trajet.

Chaque élève doit d'abord cibler quatre panneaux consécutifs sur le mur. Ces tableaux peuvent être au début, au milieu ou vers la fin du mur, mais doivent être successifs.

L'élève choisit ensuite trois mouvements parmi les suivants : lolotte, adhérence, pied-main et chassé-croisé.

Enfin, elle ou il choisit des prises pour exécuter chaque mouvement. Pour y arriver, elle ou il devra se référer à son autoévaluation.

Ces choix se feront à partir du sol et sans essai préalable.

Une fois le trajet conçu, l'élève l'inscrit en détail sur sa feuille d'enchaînement d'actions. Les quatre rectangles verts sur cette feuille représentent les pans de mur. L'élève peut dessiner les prises si elle ou il le souhaite, mais il importe davantage de préciser le mouvement choisi pour chaque pan de mur ainsi que les prises et les types de préhension envisagés pour exécuter le mouvement. Il peut y avoir plus d'un mouvement par pan de mur. L'élève doit s'assurer d'avoir bien décrit les mouvements dans la section gauche de la feuille d'enchaînement d'actions et que ces mouvements sont représentatifs de ceux qu'elle ou il exécutera.

En outre, l'élève devra grimper sur le mur de façon rythmée, selon ses capacités. Il lui est fortement recommandé d'insérer des positions de repos dans son trajet pour favoriser la fluidité et la continuité de son enchaînement et diminuer les risques de chute.

Lorsque l'élève aura terminé d'inscrire son enchaînement sur sa feuille, elle ou il devra le présenter à l'enseignante ou à l'enseignant avant d'essayer de l'exécuter. L'élève pourra s'exercer à enchaîner ses mouvements sans chuter (comme on enchaîne tous les mouvements d'une voie en escalade) avec le soutien d'une ou d'un partenaire. Celle-ci ou celui-ci a pour rôle d'observer la grimpeuse ou le grimpeur en vue de formuler des commentaires sur son enchaînement et de l'aider à en augmenter la continuité et la fluidité.

À la fin du cours, l'élève remet son enchaînement d'actions définitif à l'enseignante ou à l'enseignant. Elle ou il doit le mémoriser et le visualiser dans sa tête jusqu'au moment de l'examen (cours 6).

TROISIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE D’INTÉGRATION

Matériel : cahier de l’élève, tableau blanc, tableau, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tablettes électroniques, crayons de plomb, etc.

Durée : 1 période de 75 minutes (cours 6)

Éléments de la phase d’intégration :

- Expliquer les éléments observables de la grille d’évaluation.
- Expliquer comment sera évaluée ou évalué l’élève pour chacun des critères d’évaluation.
- Décrire le déroulement de l’évaluation et de l’autoévaluation.
- Annexer les outils d’évaluation (grille du ministère de l’Éducation, de l’Enseignement supérieur et de la Recherche, fiche d’autoévaluation, etc.).

DÉFINITION DES TÂCHES

Sixième cours : 1 période de 75 minutes
--

Retour sur les cours précédents

Avez-vous intégré des mouvements de niveaux de difficulté différents dans votre enchaînement?

Rappel des éléments observables et des critères d’évaluation

- Sélection de sept actions motrices pour son enchaînement en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l’activité.
- Exécution de son enchaînement d’actions en suivant ce qui a été défini.
- Exécution d’une variété d’actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme et continuité).
- Application des règles de la pratique sécuritaire.
- Retour sur sa démarche tout au long de la situation d’apprentissage et d’évaluation.

Déroulement de l’évaluation et de l’autoévaluation

L’évaluation de la cohérence de la planification se fait aux deuxième, troisième et cinquième cours. Au troisième cours, l’élève fait son autoévaluation. Elle ou il choisit l’habileté et les trois actions et préhensions à améliorer. L’enseignante ou l’enseignant vérifie les choix de chaque élève et discute avec ceux pour qui les choix ne représentent pas un défi.

Aux quatrième et cinquième cours, l'élève doit mettre en pratique les actions qu'elle ou il a choisies selon les contraintes qu'elle ou il s'est données. Des activités lui seront présentées, et l'élève devra y inclure les actions sélectionnées. Si l'élève fait des exercices qui ne sont pas liés à son choix, l'enseignante ou l'enseignant en discute avec elle ou lui. L'enseignante ou l'enseignant prend des notes sur la grille d'évaluation pour chaque élève.

L'efficacité de l'exécution peut être évaluée à partir du quatrième cours jusqu'au sixième cours. L'enseignante ou l'enseignant observe les élèves pendant les exercices et prend des notes sur les actions de pied-main, de lolotte, de chassé-croisé et d'adhérence, selon les techniques enseignées et en fonction des principes d'équilibration. Elle ou il note également si les élèves exécutent adéquatement les exercices avec les préhensions choisies.

La pertinence du retour réflexif est évaluée au sixième cours. Un questionnaire est remis aux élèves, qui doivent répondre aux questions d'autoévaluation relativement à la démarche, aux résultats obtenus et aux apprentissages réalisés. Une fois que l'enseignante ou l'enseignant a récupéré les questionnaires, elle ou il lit les réponses et juge de la pertinence du retour réflexif de chacun des élèves.

EXEMPLE DE GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANTE OU ENSEIGNANT

Compétence : *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*

1^{er} et 2^e cycles du secondaire

Année :

Groupe :

Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué NOMS DES ÉLÈVES	Résultat	Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages							
		Maîtrise des connaissances							
		Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution				Pertinence du retour réflexif		
		Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.							
		Planifie une variété d'actions motrices et d'enchaînements selon ses capacités et les contraintes de l'activité et la situation proposée.	Exécute un enchaînement d'actions motrices planifié (ordonnancement).	Exécute un enchaînement d'actions motrices selon les techniques appropriées.	Exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme, direction et continuité exigés).	Respecte les règles de sécurité.	Manifeste un comportement éthique.	Évalue la démarche et ses résultats.	Dégage les apprentissages réalisés.
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									

OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE (1^{er} cycle du primaire)

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques: En forme avec Myg et Gym : À vos marques, prêts...lancez!

Critères d'évaluation	Éléments observables	Surpasse les attentes (+)	RÉUSSI (OK)	Avec difficultés (=)	NON RÉUSSI (X)
Cohérence de la planification	Choisit l'habileté à améliorer et les exercices de pratique en fonction de ses capacités et des contraintes de l'activité.	Fait un choix approprié de deux habiletés, en lien avec les résultats plus faibles du test. Choisit les exercices de pratique en lien avec les habiletés sélectionnées.	Fait un choix approprié d'habileté, en lien avec les résultats plus faibles du test. Choisit les exercices de pratique en lien avec l'habileté sélectionnée.	Fait un choix d'habileté avec l'aide de l'enseignant, en lien avec les résultats plus faibles du test. Demande l'aide de l'enseignant pour choisir les exercices de pratique en lien avec l'habileté sélectionnée.	Ne fait pas de choix d'habileté Ou Ne fait pas de choix appropriés d'exercices de pratique.
	Exécute les exercices de pratique selon l'habileté sélectionnée	Exécute les exercices de pratique, sans rappel de l'enseignant.	Exécute les exercices de pratique, avec 1 ou 2 rappels de l'enseignant par cours.	Exécute les exercices de pratique, avec plusieurs rappels de l'enseignant par cours.	Exécute des exercices de pratique, sans lien avec l'habileté. Ne fait que jouer.
Efficacité de l'exécution	Exécute un enchaînement d'actions motrices selon les techniques enseignées.	Recourt aux techniques enseignées pour les 3 actions : lancer par-dessus l'épaule, attraper, dribbler. Ajoute et réussit d'autres techniques plus poussées (coordination main-pied, vitesse des bras).	Recourt aux techniques enseignées pour les 3 actions : lancer par-dessus l'épaule, attraper, dribbler	Recourt aux techniques enseignées pour 2 des 3 actions : lancer par-dessus l'épaule, attraper, dribbler	Recourt aux techniques enseignées pour 1 des 3 actions : lancer par-dessus l'épaule, attraper, dribbler
	Exécute les actions motrices en continuité (sans brisure, sans arrêt), en appliquant les principes de coordination.	Exécute de façon continue (sans brisure, sans arrêt), contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés, en dissociant les membres et avec fluidité.	Exécute de façon continue (sans brisure, sans arrêt), contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés)	Exécute avec certaines difficultés de continuité, de contrôle ou de régularité.	Exécute avec des pertes d'équilibre et de contrôle ainsi que des arrêts fréquents .
	Respecte les règles de sécurité	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant et les rappelle à ses collègues qui ne les respectent pas.	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Se conforme à quelques-unes des règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Ne se conforme à aucune des règles de sécurité précisées par l'enseignant.
	Manifeste un comportement éthique.	Adopte tous les comportements éthiques précisés par l'enseignant et encourage ses collègues à avoir un comportement éthique	Adopte tous les comportements éthiques précisés par l'enseignant.	Adopte quelques-uns des comportements éthiques précisés par l'enseignant.	N'adopte aucun des comportements éthiques précisés par l'enseignant.
Pertinence du retour réflexif	Évalue la démarche et ses résultats.	Discute de la justesse de ses choix.	Constate la justesse de ses choix.	Critique ses choix.	Ne fait pas d'évaluation.
	Dégage les apprentissages réalisés.	Relève tous les apprentissages réalisés. Identifie des pistes de travail pour un prochain cours.	Relève tous les apprentissages réalisés.	Relève quelques apprentissages réalisés.	Ne relève aucun apprentissage réalisé ou en relève peu.

