Escalade – Niveau 2 (4e-3e)

Escalade • 4e-3e

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	Utilise les pieds sur les prises si sollicité, répartit encore l'effort sur les bras par défaut 1 point	Explique le principe d'économie bras/pieds après la voie et le reproduit sur des prises favorables 2 points	Transfère seul le principe pied-actif sur des prises variées et incertaines en cours de montée 3 points	Optimise chaque appui pour économiser l'effort sur des voies nouvelles et partage la stratégie avec son groupe 5 points
Lecture de voie et anticipation des mouvements	Repère les prises principales avant de grimper si guidé, adapte peu son plan en cours de voie 1 point	Identifie un enchaînement et l'explique après la voie, modifie son plan avec aide face à l'imprévu 2 points	Construit seul un projet de voie et l'ajuste pendant la montée face aux prises incertaines 3 points	Anticipe plusieurs scénarios d'escalade sur une voie inconnue et aide son partenaire à construire le sien 5 points
Gestion de l'effort et du stress en hauteur	Gère l'effort et la hauteur avec encouragements du partenaire, accepte de progresser dans le vide 1 point	Identifie après la voie les zones où il a subi la fatigue ou le stress et propose un ajustement 2 points	Ajuste seul son rythme et sa respiration pendant la montée pour gérer l'effort et la hauteur 3 points	Anticipe les passages engagés, adapte sa stratégie d'effort et soutient son partenaire dans la gestion émotionnelle 5 points
Rôle d'assureur : sécurité et retour technique	Assure correctement avec rappels ponctuels du pair, observe le grimpeur si guidé 1 point	Assure seul en sécurité et formule un retour technique avec aide d'une grille d'observation 2 points	Assure de façon autonome et donne un retour technique précis et utile sans support 3 points	Anticipe les besoins du grimpeur, sécurise avec expertise et co-construit un plan de progression avec lui 5 points