

UE Corps et Culture APSA*

APS support	Période	ECTS	Pré requis	Horaires
INITIATION A L'ESCALADE	1	3	Aucun	MARDI 13h45 -15h45

ENSEIGNANT: Alban SAPORITI

LIEU DES COURS : Campus Jussieu – Gymnase du centre sportif Jean Talbot

OBJECTIFS :

- Développer une meilleure connaissance de soi, de son corps et de ses mécanismes, au moyen d'une activité physique dans un milieu inconnu.
- Acquérir des outils et des compétences dans l'activité pratiquée afin de les utiliser dans un projet éducatif et thérapeutique.
- Favoriser une réflexion sur l'activité et de ses apports sur le plan de la formation de soi, à travers un examen critique de son propre vécu.

MOYENS ET CONTENUS:

Cet enseignement propose une découverte des principes fondamentaux de l'escalade (gestion de ses appréhensions, sensation du poids du corps, déplacements, repérages spatio-temporelles, règles de sécurité...).

La confrontation à des difficultés ne peut être occultée de l'enseignement. La recherche de celles-ci pose en effet, un certain nombre de problèmes adaptatifs (moteurs, cognitifs, affectifs...) qui oblige le pratiquant à accéder à un autre type d'organisation psychomotrice.

Enfin, dans le cadre d'un futur projet professionnel, seront abordés les aspects pratiques et réglementaires de l'encadrement d'un groupe.

INTERET DE L'ESCALADE D'UN POINT DE VUE PSYCHOMOTEUR:

L'activité escalade a ceci de remarquable qu'elle projette le sujet apprenant dans un nouveau monde, celui de la verticalité.

- Cette dernière implique un changement de motricité et une recherche de nouveaux équilibres : le grimpeur doit « rompre » avec son équilibre de « terrien » afin d'adapter son schéma corporel.
- Il est source, dans un premier temps, de crispations et de raideurs musculaires liées à l'appréhension de la chute.
- Afin de s'adapter à celui-ci, les apprentissages ont pour but de faire évoluer une motricité centrée dans un premier temps sur les membres supérieurs à une motricité basée sur les membres inférieurs.
- Il est générateur d'émotions que la dyade « grimpeur-assureur » cherchera à gérer au mieux afin de créer une relation de confiance. Cette confiance permettra un travail sur son estime et l'image que l'on a de soi.

EVALUATION :

Contrôle continu : 4/5 des présences obligatoires, prise en compte des progrès de l'étudiant et contrôles de connaissances.

Contrôle terminal : carnet de notes et bilan écrit sur une analyse du vécu

Contrôle continu	Contrôle terminal
Pratique : 60 %	Bilan écrit: 40%

* APSA : Activités Physiques Sportives et Artistiques