

SECTION SPORTIVE ESCALADE

Lycée Parc De Vilgénis
MASSY



Présentation de l'enseignement

Responsable : Pierre Délas
Décembre 2024

Tu es en troisième, tu es fan d'escalade, tu veux progresser
et tout savoir sur ce sport et ses applications.

Rejoins-nous !

À la section sportive
du Lycée Parc de Vilgénis
à Massy

Ouverture : septembre 2017

Viens nous rencontrer, visiter le lycée
et retirer ton dossier de demande d'inscription.

Voies, bloc, vitesse : viens perfectionner ton entraînement
et tes techniques pour prendre du niveau sur
une structure de choc ! En partenariat avec le club
de l'Entente Sportive de Massy Escalade.

Performance - Culture - Projet sportif et professionnel

- Étaye ta culture de l'activité
- Apprends à ouvrir des voies
- Apprends à devenir autonome en milieu naturel
- Découvre les métiers et les débouchés dans l'activité !

Deux fois 1 h 30
en semaine,
horaire en soirée.



Lycée Parc de Vilgénis
80 rue de Versailles
91300 Massy
01-69-53-74-27
Référent section :



Infos pratiques



- ❑ En partenariat avec le club de l'Entente Sportive de Massy, un des plus gros clubs d'escalade de France
- ❑ 3 heures d'approfondissement par semaine
Lundi et vendredi soir : 18h-19h30. Appel réalisé comme tout autre enseignement, note et appréciation sur le bulletin trimestriel (coef 0), remontée des appréciations et notes sur Parcours Sup'
- ❑ Un niveau d'exigence élevé : envie de perfectionnement, apport théorique, ce n'est pas une pratique loisir.
- ❑ Aucune note pour le baccalauréat : ce n'est pas une option, mais bien un approfondissement de spécialité sportive
- ❑ Inscription uniquement en classe de seconde, engagement sur 3 ans, aucune démission acceptée en cours d'année
- ❑ Pas de possibilité d'hébergement ou d'internat pour l'instant
- ❑ Passerelle avec la section sportive escalade du collège Gérard Philippe de Massy

Prêts à nous rejoindre ?

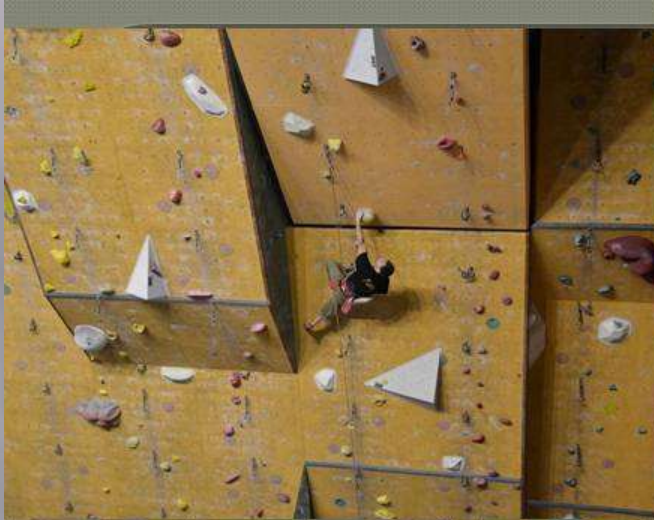


Modalités d'inscription



- ▣ 1) Etudier le projet et lire la page dédiée sur le site du lycée, télécharger le dossier d'inscription :
https://www.lyceevilgenis.fr/index.php?id_menu=27
- ▣ 2) Contacter M Délas, l'enseignant responsable pour faire connaître sa candidature potentielle lors des Portes Ouvertes du lycée
Pierre-Etienne.Delas@ac-versailles.fr
- ▣ 3) Admission sur test pratique en voies en tête à vue (6c mini chez les garçons, 6a chez les filles) , sur dossier et entretien. La date du test est à définir (**printemps 2025**).
- ▣ 4) Demandes hors bassin/carte scolaire : possibles mais non prioritaires

Un enseignement le plus complet possible



Un enseignement organisé sur 3 pôles avec une note trimestrielle /40

- Pôle TECHNIQUE :

Performance – Entraînement – Elever son niveau

- Pôle CONNAISSANCES :

Savoirs culturels et techniques sur la grimpe

- Pôle PROJET :

Investissement sur un thème particulier lié à la grimpe

Pôle TECHNIQUE Note /20

ADAPTATION - PERFECTIONNEMENT- ENTRAINEMENT

Progresser et prendre en main sa pratique

PERFORMANCE EN ESCALADE (/15 pts)

- Difficulté : à vue et après travail
- Bloc à vue type circuit

Analyse vidéo

DETERMINANTS DE LA PERFORMANCE (/5pts)

- Maîtrise d'exécution :
Progression technique
et tactique
- Gestion de la sécurité
et manip' de corde

Une diversité de pratiques et d'approches



Performance /15pts

- ▣ Trimestre 1, 2 : évaluation sur SAE :
 - run dans une voie en tête à vue en fin de trimestre. 4 niveaux possibles : 7b, 7a, 6c, 6b pour les garçons, 7a, 6c, 6b, 6a pour les filles (/5pts)
 - Projet après travail et cotation à valider dans le dernier mois du trimestre (/5pts)
 - Circuit de bloc à vue : 1 circuit de 2/3 blocs à vue. (/5pts)

Performance /15pts

- ▣ Trimestre 3 : évaluation sur site naturel en contrôle continu lors du stage de fin d'année :
 - Meilleure performance en voie à vue
 - Meilleure performance projet après-travail
 - Volume de pratique lors du stage

Des connaissances à acquérir



Déterminants de la performance /5pts à chaque trimestre

- ▣ Gestion de la sécurité et manip' :
 - Trimestre 1 : assurer sa sécurité en voies et en bloc : bases de l'assurage, parade
Mémento Sécurité
 - Trimestre 2 : sécurité et manip' en ouverture de voies et de bloc : travail en hauteur, remontée sur corde
 - Trimestre 3 : sécurité et manip' en milieu naturel : manip' du relais, relais en grande-voie

Déterminants de la performance /5pts à chaque trimestre

- ▣ Maîtrise d'exécution : progression sur certains thèmes technique précis (/ à des points faibles) : bâtir un profil de grimpe et s'améliorer techniquement pour être complet selon le support :
 - Dévers : appuis croisés (2 appuis), lolottes, carres externes, blocages, coincements
 - Toît : contrepointes et spatules, talons, drapeaux, yaniros
 - Vertical : oppositions, croisés et derviches, changement de mains, carres internes, adhérences, horizontales, inversées, épaules et verticales,...

Une partie théorique



Pôle CONNAISSANCES Note /10

CULTURE – APPROFONDISSEMENT – COMPREHENSION

Histoire et connaissances de l'activité
INDOOR / OUTDOOR

Connaissances techniques, réglementaires,
sécuritaires

- ▣ Savoirs culturels issus de recherches (/5pts)
Exposés par groupe de 3 sur des thèmes divers
- ▣ QCM sur les notions techniques, tactiques et culturelles abordées pendant le trimestre (/5pts)

Savoirs culturels issus de recherche : exposé par groupe de 3 à chaque trimestre (/ 5pts)

- ▣ Trimestre 1 : recherche sur 1 thème technique lié à la performance, à la compétition
- ▣ Trimestre 2 : recherche sur 1 thème historique et culturel
- ▣ Trimestre 3 : recherche sur 1 thème en relation avec le milieu naturel et ses problématiques

Bibliographie donnée – ouvrages au CDI

Savoirs culturels

« culture commune » (/ 5pts)

Evaluation sous forme de QCM concernant les savoirs culturels, techniques, sécuritaires et l'ensemble des connaissances évoquées lors du trimestre.

Pôle Projet Note /10

INVESTISSEMENT- MOTIVATION - ACCOMPLISSEMENT

Donner du sens à sa pratique

- ▣ 1 projet par trimestre :
 - 1) Vécu d'une compétition
 - 2) Ouverture en SAE
 - 3) Stage en milieu naturel
- ▣ Affiner ses goûts en plus de la pratique :
 - encadrement
 - côté technique
 - transfert et réinvestissement en milieu naturel

Stage en milieu naturel : Point d'orgue de l'année



Projet par trimestre

- ▣ Trimestre 1 : compétition. Participation à l'open du combiné à Massy : soit en tant que compétiteur, ou juge ou aide à l'organisation « découvrir les rouages de l'escalade de compétition »
- ▣ Trimestre 2 : appréhender les bases de l'ouverture en bloc et en voies. Intervention sur une action d'ouverture dans un établissement scolaire (mercredi après-midi)
- ▣ Trimestre 3 : participation au stage de fin d'année en milieu naturel (5 jours) et aux sorties bloc éventuelles à Fontainebleau dans le cadre de l'AS

Des graines de champions



Plus d'informations

- ▣ Site internet du lycée

https://www.lyceevilgenis.fr/index.php?id_menu=27

- ▣ Contact M Délas :

Pierre-Etienne.Delas@ac-versailles.fr