

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Quimper

Escalade Quimper**Présentation**

Connaître les normes relatives au matériel
Connaître et mettre en œuvre les différentes techniques de progression et d'assurage (parade, escalade en tête, moulinette).

Adapter les appuis podaux aux prises disponibles (cares internes, externes, adhérence...)

Identifier les prises manuelles et adapter les saisies pour progresser

Identifier et utiliser les positions de moindre effort

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S4 S5 S6

Evaluation

assiduité /4

travail réalisé en continu sur le cycle /4

évaluation terminale en situation de jeu en simple /12

Horaires :

Le jeudi de 18h30 à 20h30 à la halle des sports de Penhars

S3, S5 : 1er cours : le jeudi 24 septembre 2026

S4, S6 : 1er cours : le jeudi 21 janvier 2027

2 crédits ECTS**Objectifs**

Acquérir les techniques fondamentales d'assurage d'un grimpeur (en tête, en moulinette, en bloc...), se protéger lors de la progression. Acquérir le bagage gestuel nécessaire à la progression sur différents supports (dalle, dévers, dièdre...)