

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Quimper

Escalade Quimper**Présentation****2 crédits ECTS**

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 17h30 à 20h30 à la salle de Penhars

S3, S5 : 1er cours : le jeudi 25 septembre 2025

S4, S6 : 1er cours : le jeudi 22 janvier 2026

Le mercredi de 20h00 à 21h30 au gymnase universitaire

S3, S5 : 1er cours : le mercredi 1er octobre 2025

S4, S6 : 1er cours : le mercredi 28 janvier 2026

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...)