

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Le bon usage de soi psycho-affectif	Avoir confiance (matériel et partenaire). Gérer les conséquences de ses gestes pour ne pas céder à ses représentations et à l'imaginaire du vertige. Accepter la responsabilité de la sécurité d'un partenaire. Accepter la hauteur et la chute.	Principe d'anticipation des situations à risques : maîtrise des réactions émotionnelles. Principe de communication : apprendre à se connaître pour informer le partenaire, à s'adapter aux comportements des autres, faire confiance à l'assureur. Principe de <i>coping</i> : faire face malgré les difficultés.	Se montrer responsable et coopérer au cours des différents rôles à tenir. Lire les voies avant de s'engager.	CMS4
	Adopter et maintenir la sécurité de ses partenaires et de soi-même pendant l'activité. Maîtriser les problèmes de sécurité dans des contextes variés.	Principe de vigilance lié aux placements, aux responsabilités et gestes de l'assureur et du contre-assureur éventuel. Principe de sécurité : respect de la méthode d'assurage en cinq temps et du fonctionnement des descendeurs (huit, tube ou plaquette). Principe d'anticipation : identification des zones à risque.	Rester concentré, confiant et serein dans ses tâches d'assurage en contrôlant la tension de la corde. Respecter et faire respecter les consignes de sécurité.	CMS1
	Être capable de gérer son matériel.	Principe d'utilisation du matériel spécifique : s'équiper, ranger, vérifier.	Rester attentif et appliqué lors de l'utilisation du matériel.	CMS1
Le bon usage de soi socio affectif	Prendre en charge de différents rôles (assureur, contre-assureur, observateur). Être capable de communiquer avec ses partenaires.	Principe de communication sécuritaire : assure et contre-assure, vérifie au départ les points de sécurité de son partenaire, communication en cours de l'ascension et échange sur la pertinence des solutions avec le vocabulaire spécifique.	Rester concentré et attentif lors de la montée du grimpeur, user de termes appropriés.	CMS2

PRINCIPES	LE BON USAGE DE SOI BIO-AFFECTIF
Vigilance	Assurer sa sécurité et celle des autres : les élèves doivent connaître les techniques d'assurage et d'encordement, être capables d'apprécier leur niveau moteur et affectif au regard des voies afin de formuler des choix adaptés qui n'engendrent pas de mise en danger.
Communication	Développer un système de communication qui permet de construire une relation entre les différents élèves pour un bon usage de soi co-gérer.