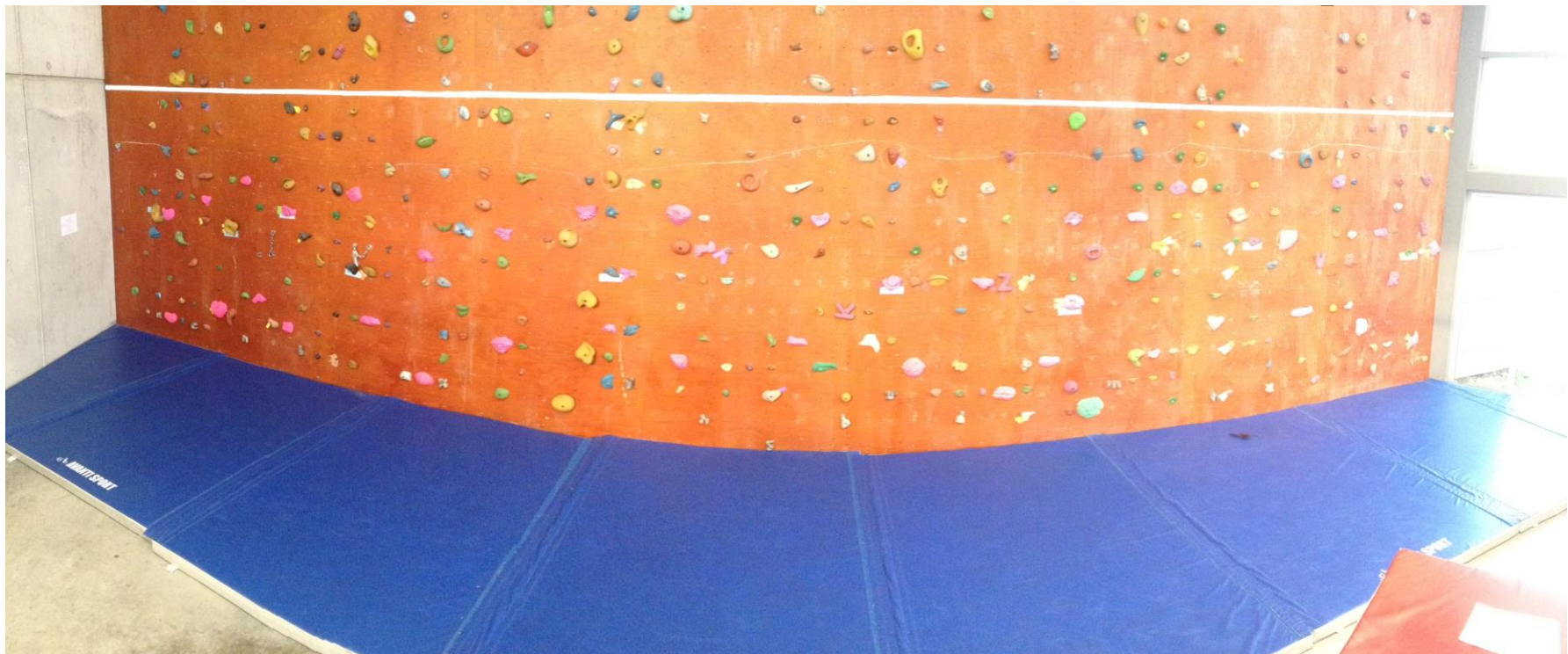


Module d'enseignement

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activité escalade cycle 3

Salle de MONTLOUIS



La participation à une animation pédagogique est obligatoire pour maîtriser les éléments de sécurité et les contenus pédagogiques

Table des matières

Sommaire	Erreur ! Signet non défini.
1) Champ d'apprentissage : adapter ses déplacements à différents types d'environnement ; quels enjeux ?.....	5
(a) Contenu d'enseignement	6
(b) Organisation matérielle.....	6
(c) Les règles.....	6
2) Extrait du Bulletin officiel du 5 janvier 2012 concernant les éléments de progression en EPS.....	9
Déroulement du module	11
Enrichir et travailler sur la maîtrise de la langue :	14
3) PHASE DE DECOUVERTE : séance préparatoire au module – 3 séances.....	16
a) Séance 1 : Découverte des murs : bloc et encordé de façon verticale et horizontale.....	16
b) Séance 2 : Découverte du mur côté bloc et encordé : utilisation verticale, horizontale et dévers.....	Erreur ! Signet non défini.
c) Séance 3 : Découverte du mur côté bloc : utilisation verticale, horizontale et dévers	Erreur ! Signet non défini.
4) SITUATION de REFERENCE Séance 4 : CHOISIR REUSSIR.....	18
Bloc 1 - La poussée	19
Bloc 2 - La prise inversée.....	20
Bloc 3 – Travail en vertical	21
Bloc 4 – Travail aller –retour	22
Bloc 5 et 6 – Travail en horizontal.....	23
Bloc 7 – Travail d'appui avec des « petites prises »	25
Séance 4 fiche de référence et bilan	28
5) PHASE DE STRUCTURATION Séances n° 5 à n°9	29
a) Séance 5 coté bloc uniquement : La « Désescalade » et la chute (roulade / se pousser du mur).....	Erreur ! Signet non défini.
b) Séance 6 et 7 côté bloc et encordé : Les membres inférieurs	31
c) Séance 8 côté bloc et encordé : Les membres supérieurs.....	Erreur ! Signet non défini.
d) Séance 9 côté bloc uniquement : travail en déséquilibre/dynamique	31

5 DOMAINES DE FORMATION DU SOCLE

CYCLE 2

COMPETENCES GENERALES (CG) TRAVAILLEES

COMPETENCES TRAVAILLEES PENDANT LE CYCLE

DF1 : Les langages pour penser et communiquer	<p>CG 1 Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps Adapter sa motricité à des environnements variés. S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</p>	A TRAVERS 4 CHAMPS D'APPRENTISSAGE	PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE MESURABLE A UNE ECHEANCE DONNEE	Des attendus	Des compétences travaillées dans les activités support
DF2 : Les méthodes et outils pour apprendre	<p>CG 2 Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action. Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</p>		ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS	Des attendus	Des compétences travaillées dans les activités support
DF3 : La formation de la personne et du citoyen	<p>CG 3 Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...) Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements. Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</p>		S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU	Des attendus	Des compétences travaillées dans les activités support
DF4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques	<p>CG 4 Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être. Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</p>		CONDUIRE ET MAITRISER UN AFFRONTEMENT COLLECTIF OU INDIVIDUEL	Des attendus	Des compétences travaillées dans les activités support
DF5 : Les représentations du monde et l'activité humaine	<p>CG 5 Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs. Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</p>				

Progressivité des apprentissages - Croisement avec les autres disciplines

CHAMP D'APPRENTISSAGE 2

Adapter ses déplacements à des environnements variés.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.

Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel

L'espace est aménagé et sécurisé.

Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

COMPETENCES TRAVAILLEES PENDANT LE CYCLE

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.

S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.

Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.

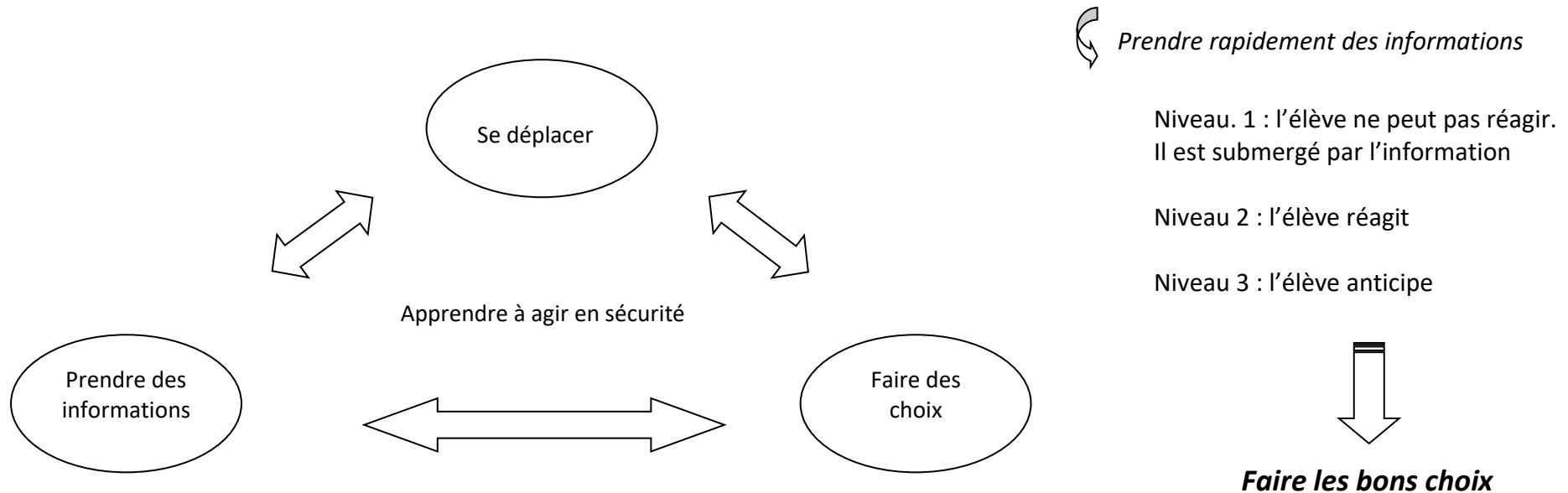
Respecter les règles essentielles de sécurité.

Reconnaître une situation à risque.

1) CHAMPS D'APPRENTISSAGE : ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES.

Enjeux de la compétence :

Adapter ses déplacements en escalade, c'est réaliser un déplacement en milieu vertical en assurant sa sécurité et celle des autres



Adapter ses déplacements en tant que grimpeur sur une structure artificielle d'escalade c'est construire :

-
- Des savoir faire
 - Des connaissances
 - Des attitudes

(a) Contenu d'enseignement

- Prévoir un itinéraire, le choisir en fonction de ses ressources
- Réaliser un itinéraire :
 - ⌘ Connaître ses possibilités,
 - ⌘ Pouvoir anticiper et pouvoir réagir sur ce qui peut survenir dans l'environnement plus ou moins proche,
 - ⌘ Prendre en compte des informations portées par l'environnement ou données par un camarade,
- Connaître les règles de sécurité dans les différents rôles, maîtriser les savoir faire dans les différents rôles pour pratiquer en sécurité
- Rester concentré et attentif
- Respecter l'environnement et les autres utilisateurs

(b) Organisation matérielle

Équipement des élèves :

- Les cheveux longs sont attachés
- Les bagues, bracelets et colliers sont enlevés
- La tenue de sport est obligatoire :
 - ⌘ Vêtements de sport adaptés
 - ⌘ Chaussures adaptées et propres (baskets - chaussons de danse ou autre - chaussure fermée)

(c) Les règles

Règles de sécurité :

Sécurité passive :

- La limite des 3 m doit être matérialisée sur toute la surface du mur. Cette hauteur est infranchissable.
- L'escalade est une Activité à Taux d'Encadrement Renforcé : 1 enseignant et un intervenant agréé pour 24 élèves + 1 intervenant agréé par tranche de 12 élèves. En cas d'absence d'un intervenant, la séance sera orientée sur de la grimpe.
- La grimpe (sans encordement) n'est pas une activité à taux d'encadrement renforcée.

Sécurité active :

- Ne doit pas se déplacer en courant dans l'espace d'escalade
- Ne doit pas dépasser la ligne des 3 m
- Privilégier la désescalade plutôt que sauter
- Ne doit jamais mettre les doigts dans les anneaux d'ancrage
- Ne doit jamais grimper ou passer sous un autre grimpeur
- Doit respecter les limites des espaces d'évolution

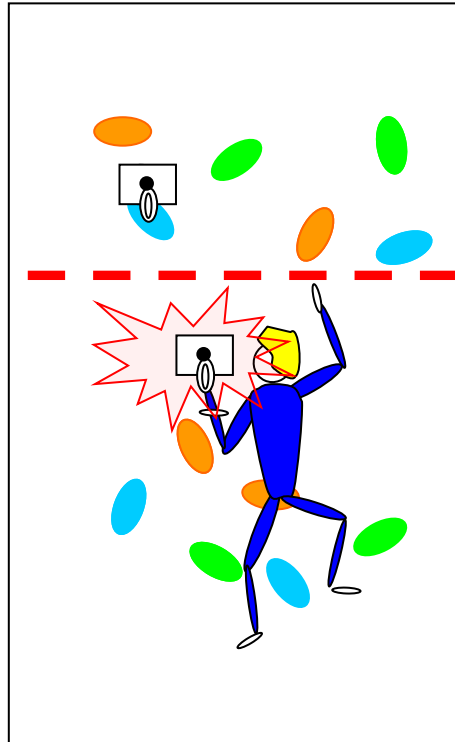
Tout élève non grimpeur doit être derrière la première ligne de tapis ou assis sur les bancs (jamais sous un grimpeur)

Ces règles de sécurité sont à mettre en œuvre quels que soient le niveau de classe, le niveau des élèves et les équipements utilisés

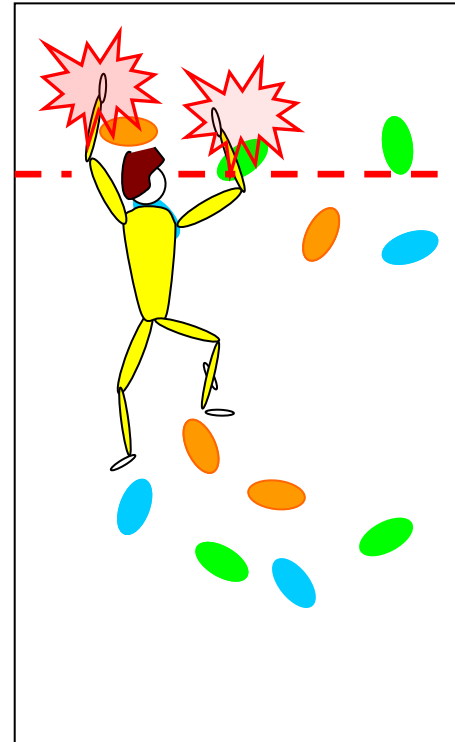
Règles de fonctionnement :

- Des espaces d'escalade (9) sont mis en place :
 - Sans encordement, encadré par l'intervenant et/ou l'enseignant
 - Avec cordes encadré par les intervenants à partir de la **séance n°**
- Des rôles sont mis en place : grimpeur – assureur – contre-assureur - observateur
- Bien distinguer l'espace d'évolution et l'espace d'attente et d'observation
- L'activité ne peut se dérouler que dans un climat apaisé, serein.

LES REGLES D'OR EN ESCALADE



**NE PAS METTRE LES DOIGTS
DANS LES POINTS
D'ANCRAGES**
(Ce ne sont pas des prises)



**NE PAS DEPASSER LA
LIMITE SUPERIEURE
(pointillé rouge)**



2) EXTRAIT DU BULLETIN OFFICIEL DU 26 NOVEMBRE 2015 CONCERNANT LES ELEMENTS DE PROGRESSION EN EPS

Cycle 3 : éléments de progression en escalade

Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé)

Sans matériel spécifique (prises situées au-dessous de 3 mètres) :

- Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement
- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...)
- Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre
- Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions
- Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurance un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée

Avec matériel :

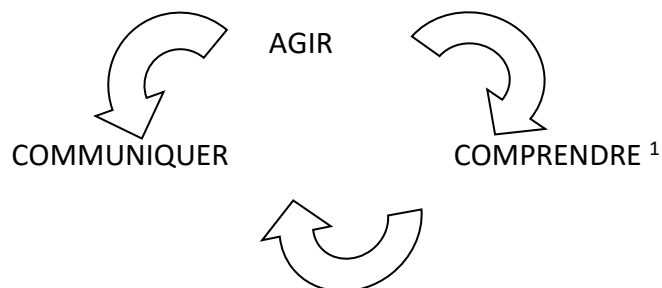
- Savoir s'équiper seul (boudrier et encordement) avec vérification de l'adulte
- Monter, descendre, assurer (avec contre-assurance de l'adulte) en moulinette
- Savoir réaliser un nœud de huit et un double nœud de huit
- Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant
- Réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude

Ce qu'il y a à apprendre :

Compétence : ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître ses ressources : énergétiques, informationnelles et émotionnelles • Connaître ses manières de faire privilégiées <p>De la tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance du but, du dispositif et du résultat • Connaissance des manières de faire <p>Sur l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance des règles de sécurité • Connaître le matériel • Connaître les termes et le vocabulaire spécifique <p>Sur les conditions de pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenue adaptée <p>Sur l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Environnement physique : connaître le mur, les voies, les traversées, les risques particuliers • Environnement humain : savoir que l'autre peut avoir un comportement imprévisible <p>Sur la sécurité</p> <p>Sans encordement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne dépasser avec aucune partie du corps la ligne des 3m ou la première rangée de dégaines. <p>Avec encordement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les procédures de l'encordement et de l'assurance en moulinette • Ne pas grimper l'un au-dessus de l'autre, assurer à bonne distance (de 1 à 2 m) • Règles de fonctionnement dans les dispositifs proposés 	<p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer d'appuis centrés sur les mains à des appuis centrés sur les pieds • Elargir le répertoire des appuis pédestres • Transférer son poids • Se positionner dans différents plans • Libérer des appuis • Garder le centre de gravité au plus proche du mur <p>S'informer</p> <p>Elargir la prise d'information : passer d'une prise d'information tournée vers le haut à des informations prises vers le haut, le bas et autour de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversifier les prises d'information : visuelles tactiles, auditives. • Passer d'une prise d'information réactive à une prise d'information anticipée <p>Gérer ses ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser prioritairement les jambes Privilégier les extensions des jambes et des bras • Trouver des positions de moindre effort • Gérer les temps forts et les temps de repos 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir confiance en l'autre • Avoir confiance dans le matériel • Maîtriser ses émotions : s'engager dans un parcours qui remet en cause l'équilibre. • Être à l'aise non encordé et encordé • Savoir se concentrer • S'engager en respectant les règles de sécurité et de fonctionnement (partage de l'espace, respect des modes de regroupement et de rotation, des consignes générales) • Accepter de répéter • Faire attention aux autres et se rendre prévisible aux autres • Accepter de remplir les différents rôles (grimpeur, assureur, contre-assureur observateur, juge) • Accepter de changer de manière de faire

Déroulement du module

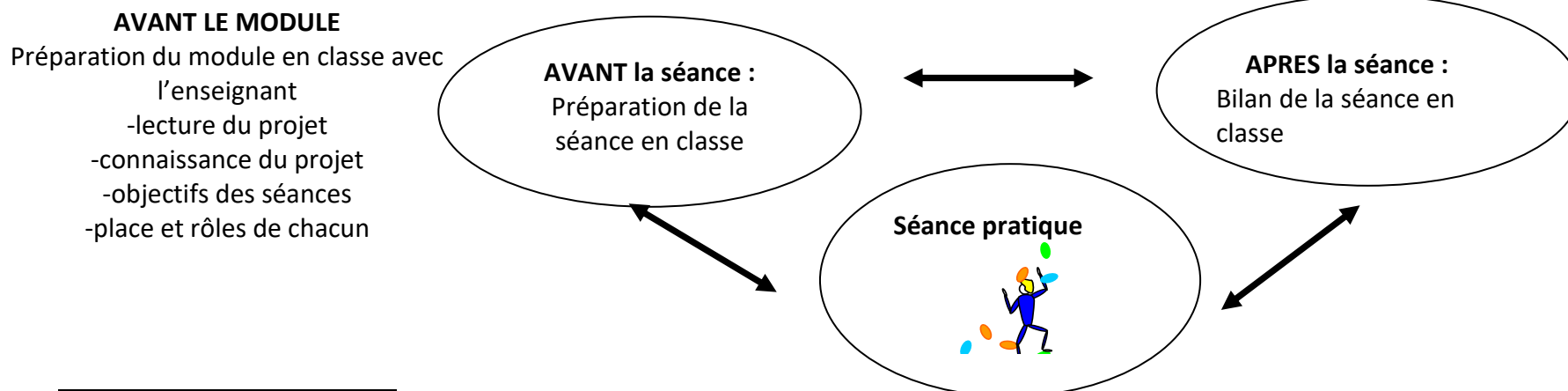
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements en escalade à l'école :
C'est développer tous les aspects de la compétence : savoir-faire pratiques, connaissances, attitudes, c'est apprendre à :



Il est important pour apprendre d'organiser des liens entre le FAIRE et le DIRE dans des allers-retours entre la classe et le lieu de la séance



ORGANISER DES TEMPS D'APPRENTISSAGE



¹ Michaud R, Goffoz JP, Martinet A, sous la direction de T Terret 2003 L'Education physique et sportive Agir dans le monde

Dans la classe, préparer la séance, c'est permettre aux élèves :

- De prendre connaissance de la séance à venir :
 - dispositif
 - but
 - critères de réussite
 - opérations à faire pour réussir
- De préciser les règles de sécurité, de fonctionnement et les consignes à respecter
- De se remettre en mémoire la séance précédente et ce que l'on y a appris

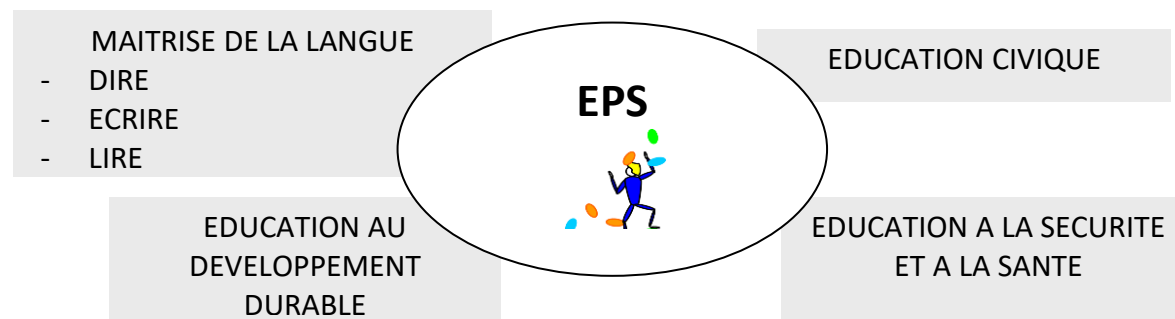
Pendant la partie pratique de la séance, l'élève va :

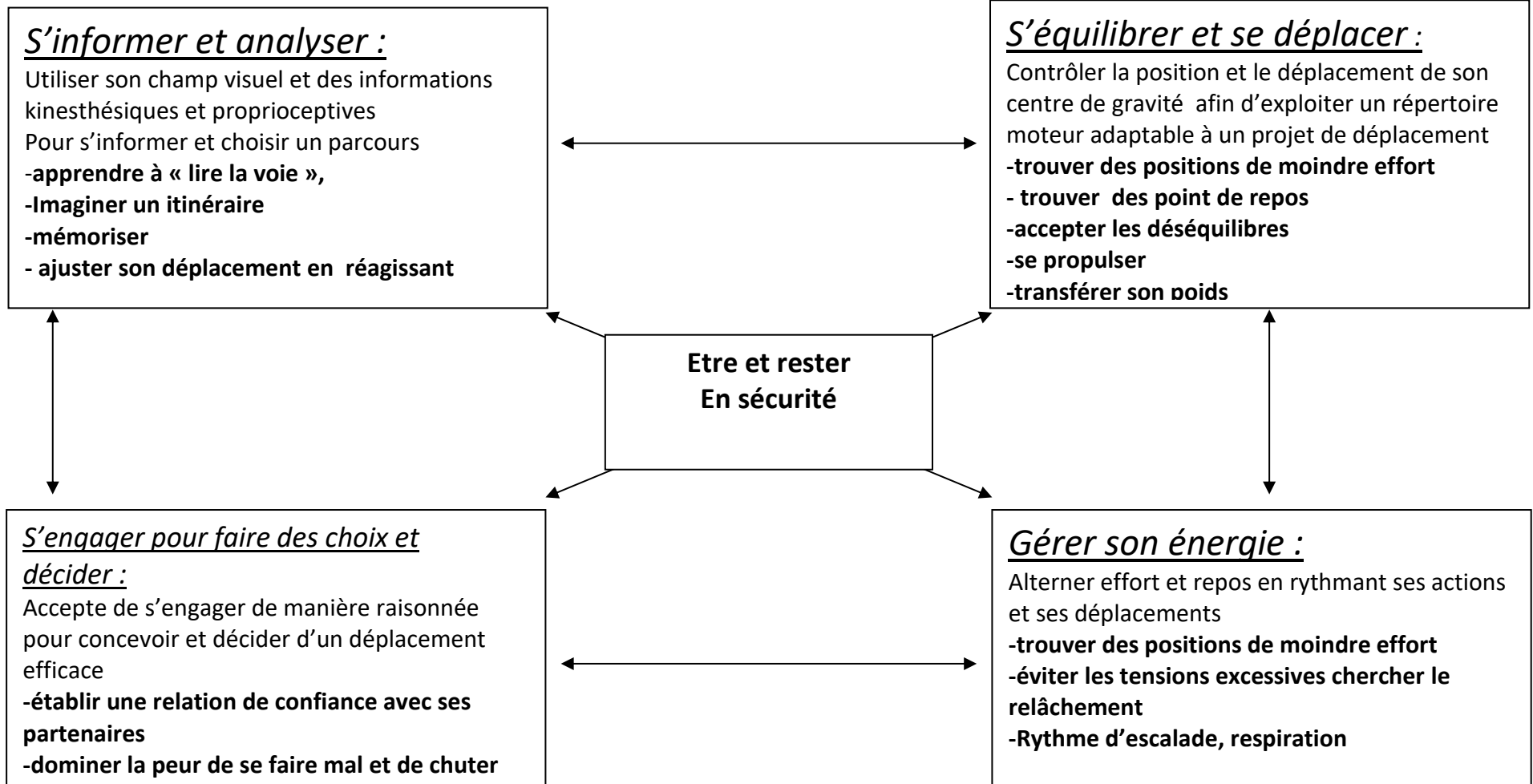
Vivre des expériences, oser s'engager en respectant sa sécurité et celle des autres, réaliser des apprentissages nouveaux, se construire des repères sur soi et les autres, réaliser des observations ... dans un module et des tâches d'apprentissage structurées.

Dans la classe, faire le bilan de la séance, c'est permettre aux élèves de :

- Faire le point sur les résultats de chacun, sur les opérations mises en œuvre pour réussir, sur les progrès réalisés, sur les perspectives de travail
- De communiquer sur le déroulement de la séance, sur les manières de faire des uns et des autres, sur les régulations nécessaires...

**L'apprentissage de l'escalade s'appuie sur une
MISE EN RELATION AVEC D'AUTRES DISCIPLINES (SOCLE COMMUN)**





A partir des expériences vécues, des apprentissages réalisés et des traces construites dans la séance pratique, l'enseignant va chercher à :

Enrichir et travailler sur la maîtrise de la langue :

Parler :

Décrire : nommer les réalisations, les résultats, les sensations avec un vocabulaire PRECIS, énumérer, qualifier,
Raconter une succession de faits, d'événements en respectant la chronologie des actions, raconter son ressenti ...
Argumenter : développer et défendre son point de vue, présenter des arguments CLAIRS

Lire :

Des fiches, des tâches, des règles ...

Ecrire :

Rédiger différents types de textes, remplir les fiches d'observation et d'évaluation, décrire des actions des résultats, raconter son vécu, rédiger les règles de fonctionnement, développer des arguments sur des thèmes travaillés autour de la pratique de l'escalade, des schémas commentés ...

Enrichir et travailler sur l'éducation civique et citoyenne :

Aborder, travailler les thèmes, initier des débats sur : le respect des règles de sécurité et de fonctionnement et les raisons de ce respect, le rapport à la règle, le rapport aux autres, le rapport aux valeurs morales, l'entraide, la solidarité

Enrichir et travailler sur l'éducation à la sécurité et à la santé :

Aborder, travailler les thèmes, initier des débats sur les différents éléments matériels de sécurité, les attitudes et conduites sécuritaires, la connaissance de ses ressources au regard des contraintes imposées par l'environnement, les différentes modalités de pratique et les contraintes qu'elles engendrent (l'escalade en SAE, la pratique en famille, en club, à la montagne, les risques et leur maîtrise).
Les conditions nécessaires à un bien-être général (définition de la santé donnée par l'OMS) dans le cadre de la lutte contre la sédentarité et l'obésité : la nécessité d'avoir une pratique raisonnée et adaptée pour une gestion pertinente de sa vie physique, le plaisir de la pratique, les notions d'hygiène alimentaire et corporelle.

Enrichir et travailler sur l'éducation au développement durable :

Aborder, travailler les thèmes, initier des débats sur les pratiques sportives dans la nature, à quelles conditions sont-elles écoresponsables ?

Module de 12 séances

Phase de découverte	Phase de référence	Phase de structuration	Phase de bilan
<p>5 séances grimpe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installer les règles de sécurité et de fonctionnement. - Mettre en activité en facilitant la réussite de tous les élèves. - Favoriser une grande quantité de pratique. 	<p>1 séance grimpe :</p> <p>Etre capable de s'engager sur un parcours adapté à ses ressources sans encordement et le réussir</p>	<p>4 séances grimpe et escalade</p> <p>Situations d'apprentissage avec et sans encordement</p> <p><u>Capacités :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibre - Déplacements - Prises d'information <p><u>Connaissances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Règles de sécurité et de fonctionnement - Connaissance de soi <p><u>Attitudes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'engagement en fonction de ses ressources et des contraintes du milieu. 	<p>2 séances grimpe et escalade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retour à la situation de référence avec choix de parcours avec ou sans encordement. - L'assurance sera évalué à la montée et à la descente
<p>Avant les séances pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître le dispositif, le but et le CR. - Connaître les règles de sécurité et de fonctionnement. 	<p>Avant la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître le dispositif, le but et le CR. - Connaître le mur et les différentes voies. - Préparer le recueil de données. 	<p>Avant les séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles. - Présentation du thème de travail et des tâches. - Préparer le recueil de données. 	<p>Avant la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projet de l'élève : en fonction de ses ressources, choisir les voies qu'on est capable de réaliser sans tomber.
<p>Après la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire le bilan autour du respect des règles de sécurité. - Identifier quelques problèmes rencontrés (lien INTERVENANT-enseignant). 	<p>Après la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se connaître sur le dispositif : quantité d'actions et de voies réussies. - Revenir sur les éléments de sécurité active. 	<p>Après les séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dire ce qu'on a fait et en garder une trace. - Revenir sur les éléments de sécurité active. 	<p>Après la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bilan des réussites. Comparer les situations prévues et réalisées. - Mesure des progrès : Comparer la situation de référence et de bilan.

3) PHASE DE DECOUVERTE : SEANCE PREPARATOIRE AU MODULE – 5 SEANCES

- Connaître le signal d'arrêt général d'urgence qui stoppe l'activité (2 coups de sifflet)
- S'approprier les règles de fonctionnement et de sécurité données dans les fiches
Escalader ET désescalader

Dispositif phase de découverte

Utilisation du mur de façon verticale / Utilisation du mur de façon horizontale

- a) **Séance 1 à 5** : Découverte du mur en dessous des 3m

Dispositif : 9 blocs identifiés par :

- Leur départ à l'aide de 2 bandelettes de couleurs orientées vers la gauche
- Leur sortie à l'aide de 2 bandelettes de couleurs orientées vers la droite
- Des prises repérées comme passage obligatoire matérialisé par une bande de couleur identique au départ et à l'arrivée
- Sur une prise avec 4 bandelettes, mettre 2 appuis

Différents blocs favorisant les déplacements horizontaux et verticaux prenant en compte : le travail de la poussée, le travail en montée et en descente, le travail en latérale et le travail en prises plus petites.

Thèmes : Découverte des prises et de la hauteur.
 Découverte des prises, de la hauteur, du placement du corps en fonction de l'inclinaison.
 Mise en place de jeux. Privilégier la lecture, le placement, la prise de décision

Exemple de jeux




Jeu	Dispositif	Critères de réussite	Problèmes posés	Opérations pour réussir
TOUCHE PRISES Monter toucher une prise à la fois, le plus de fois possibles dans un temps limité.	Marquer une trentaine de prises d'une croix à toutes hauteurs.	Toucher au moins 5 prises marquées.	-Se déplacer.	- Choisir des endroits où l'escalade est la plus facile (taille des prises, inclinaison du mur).
COMPTE A REBOURS Trouver une position stable sur le mur, temps limité.	Les enfants sont alignés en face du mur. L'encadrant décompte à partir de 10, puis 9, 8... etc.	N'avoir aucun appui au sol quand le maître arrive à zéro.	- Recherche de positions d'équilibre, ou PME : positions de moindre effort.	- Repérer les grosses prises, les endroits inclinés, les zones plus riches en prises.
JACQUES A DIT Sur le mur, respecter les consignes données.	- Collectif - Les enfants doivent obéir aux consignes du maître.	Respecter les consignes données.	- S'équilibrer. - Concentration, écoute.	
LA RIVIERE AUX CROCODILES Réussir la traversée sans chuter.	- Une traversée. - Eventuellement des tapis espacés matérialisant les îles (refuges).	Atteindre l'arrivée sans chuter.	- Gestion de l'effort. - Se déplacer latéralement (transfert d'appuis).	- Ne pas grimper trop vite. - Repérer les grosses prises avant de grimper et en grim pant. - Déplacer d'abord les pieds, puis les mains.
CHASSE AUX TRESORS Une équipe cache des objets sur le mur, l'autre doit les trouver.	- Deux équipes. - Des objets à cacher.	Avoir placé et/ou trouvé au moins 3 objets.	- Motricité (s'équilibrer, se déplacer).	- Se répartir les rôles dans l'équipe (s'organiser).
LES STATUES Inventer et reproduire une position originale sur le mur.	- Par 2 ou 3 - Un enfant invente une statue, les autres doivent la reproduire.	La statue du camarade est reproduite à l'identique.	- S'équilibrer différemment. - Mémoriser une position.	
LA PIEUVRE la pieuvre doit toucher de la main le maximum de prises autour de la prise imposée sans jamais toucher celle-ci. Cependant, le changement de main sur celle-ci est autorisé.	- Par 2. - Une prise repérée sur le mur. - L'observateur compte le nombre de prises touchées. Ensuite, les rôles sont inversés.	Avoir touché le plus de prises.	- S'équilibrer. - Aller chercher des prises éloignées.	- Varier la position des pieds pour garder son équilibre. - S'étirer. - Monter les pieds plus haut.
L'Egyptien Se déplacer sur le mur en restant de profil	-par 2 -départ et arrivée matérialisée .	Rester de profil sur le trajet sans chuter	- choisir ses points de départ et d'arrivée en bas de mur -s'équilibrer en utilisant les carres internes et externes	- Choix des prises de pieds pour rester en équilibre de profil
Les variables à utiliser pour complexifier ou simplifier les jeux :				
<ul style="list-style-type: none"> - La couleur des prises utilisées (toutes, supprimer une couleur, choisir une couleur...) - La longueur des chemins - La présence ou non de zones ou prises interdites 		<ul style="list-style-type: none"> - La présence ou non de prises à toucher dans l'itinéraire (points de passage obligés) - La position des prises cibles (près des 3 m, près du sol, au milieu) - Des consignes sur la façon de grimper (avec une main, les yeux bandés...) - Le temps (durée de l'exercice) 		

4) SITUATION DE REFERENCE SEANCE 6 : CHOISIR REUSSIR

Escalader ET déescalader

Objectifs : Se mesurer, se connaître dans l'activité escalade, faire des choix d'itinéraires adaptés à ses ressources

Dispositif : 9 blocs identifiés par :

- Leur départ à l'aide de 2 bandes de couleurs orientées vers la gauche 
- Leur sortie à l'aide de bandes orientées vers la droite 
- Des prises repérées comme passage obligatoire matérialisé par une bande de couleur identique au départ et à l'arrivée 

Différents blocs favorisant les déplacements horizontaux et verticaux prenant en compte : le travail de la poussée, le travail sur des prises inversées, le travail en montée et en descente, le travail en latérale et le travail en prises plus petites.

Bloc 1 –dominante extensions

Utiliser les prises de pieds et développer de manière à travailler en amplitude, en utilisant l'orientation de la paroi.

1 Bloc bandelettes Violettes

Départ : mains ou pieds sur les prises avec deux scotchs orienté vers la gauche

Sortie : mains ou pieds sur les prises avec deux scotchs orientés vers la droite



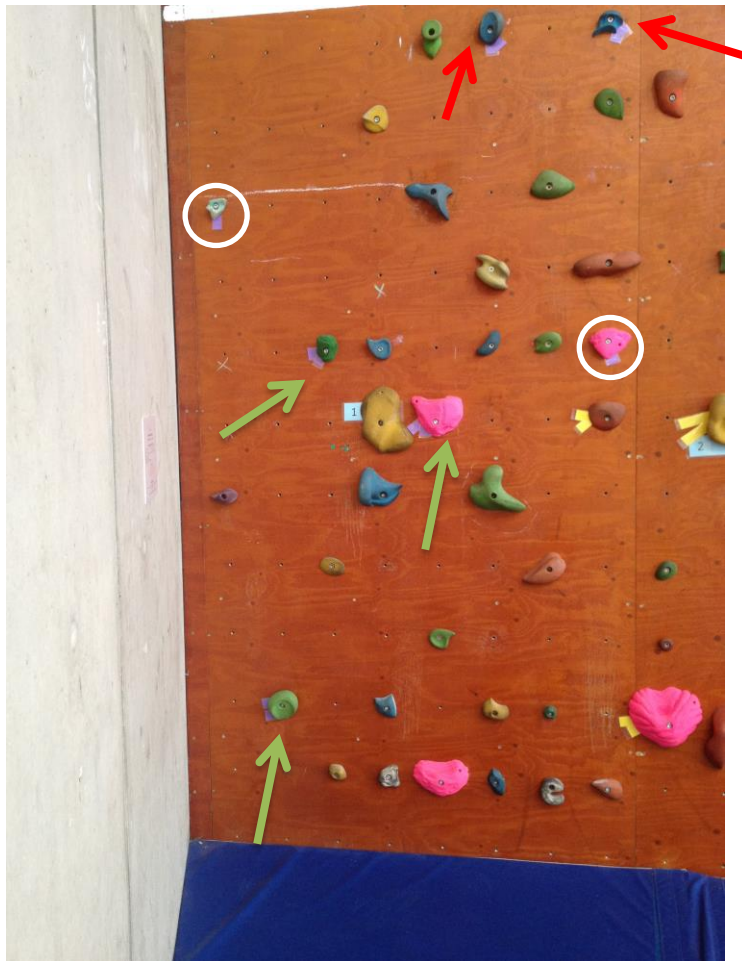
Prise obligatoire pour le départ



rond blanc prise obligatoire



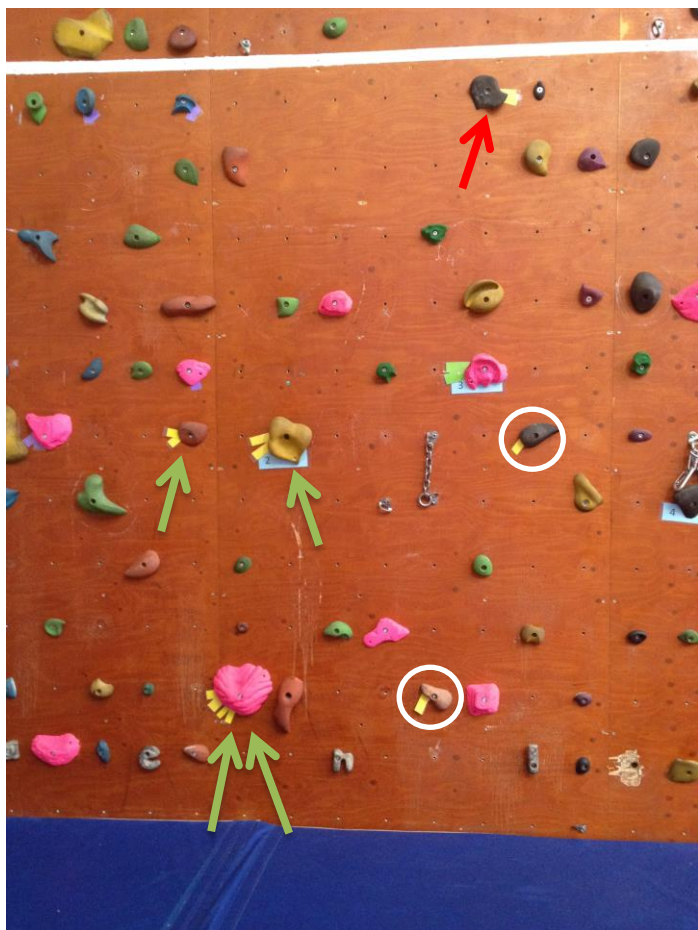
Prise obligatoire pour l'arrivée



Bloc 2 –dominante préhensions

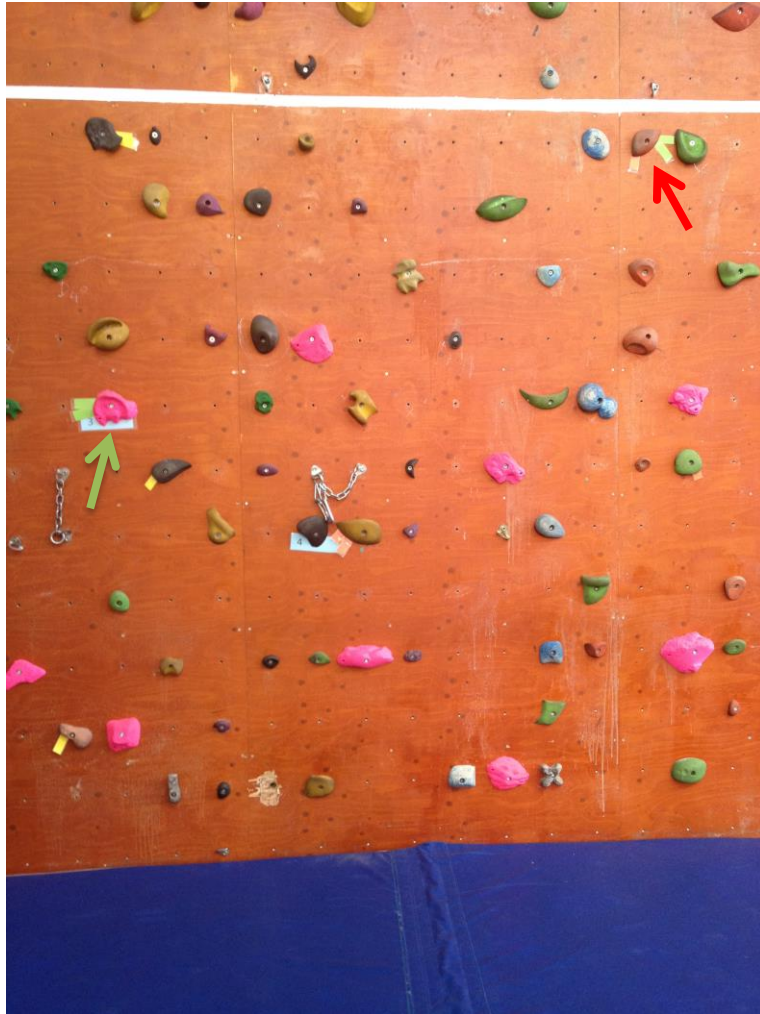
Adapter les préhensions en fonction des prises

Bloc bandelettes jaune



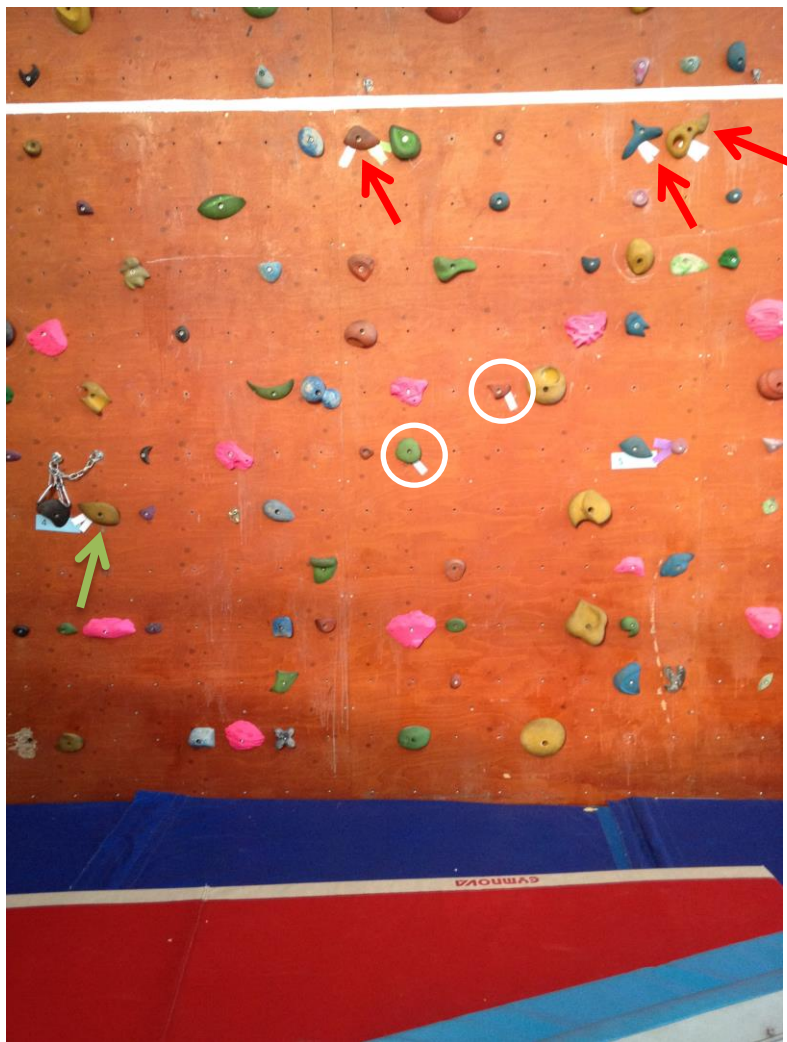
Bloc 3 – dominante aller vers le haut

3 Bloc bandelettes vertes



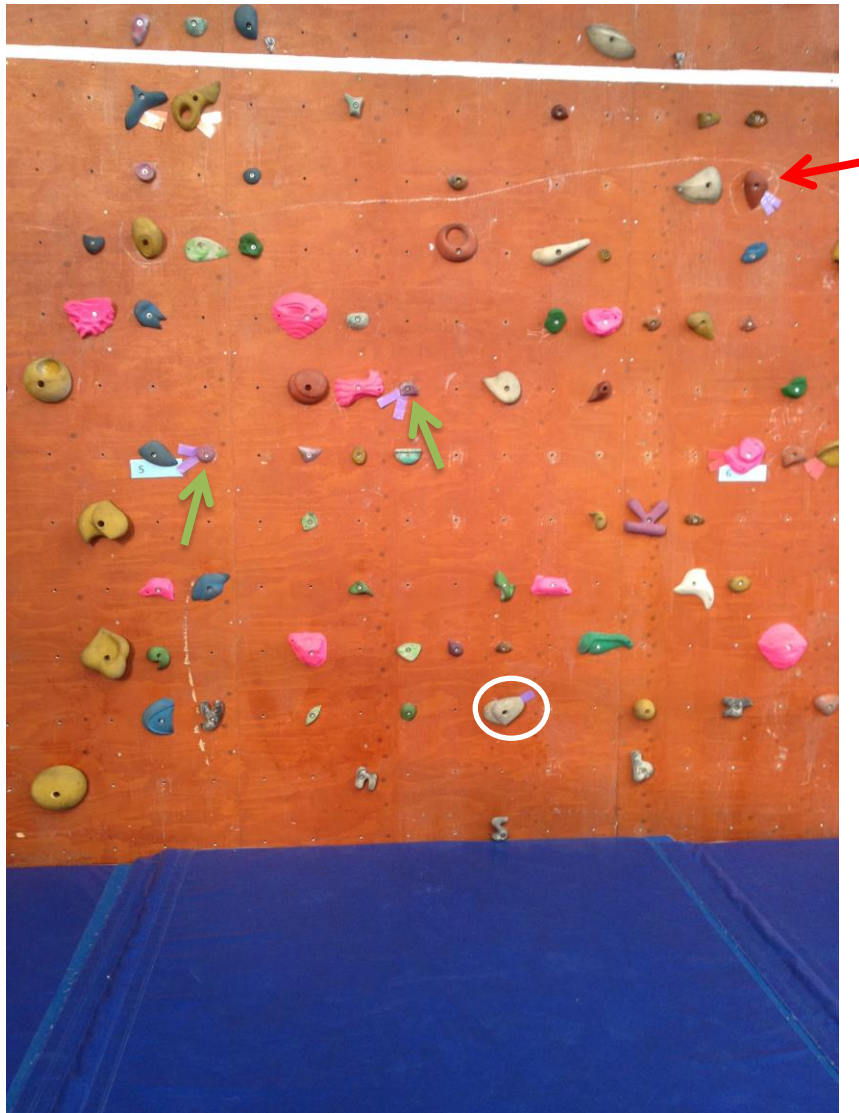
Bloc 4 –Dominante aller –retour

4 Bloc bandelettes blanches



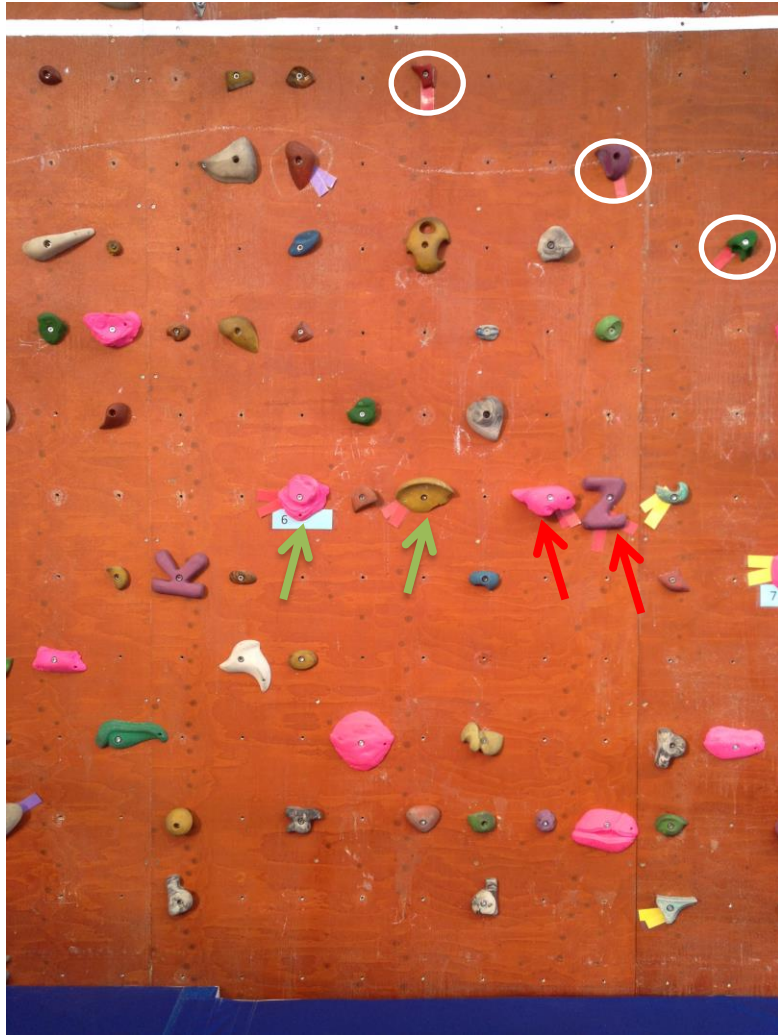
Bloc 5

5 Bloc bandelettes violettes



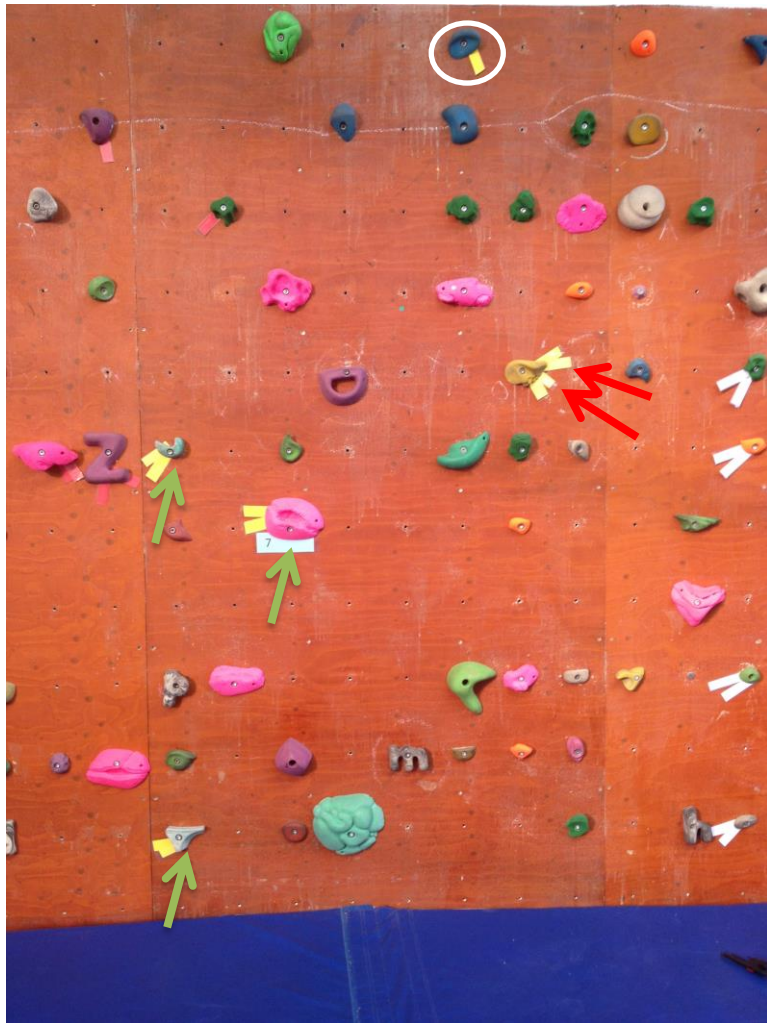
Bloc 6 –dominante déplacement horizontal

6 Bloc bandelettes rouges



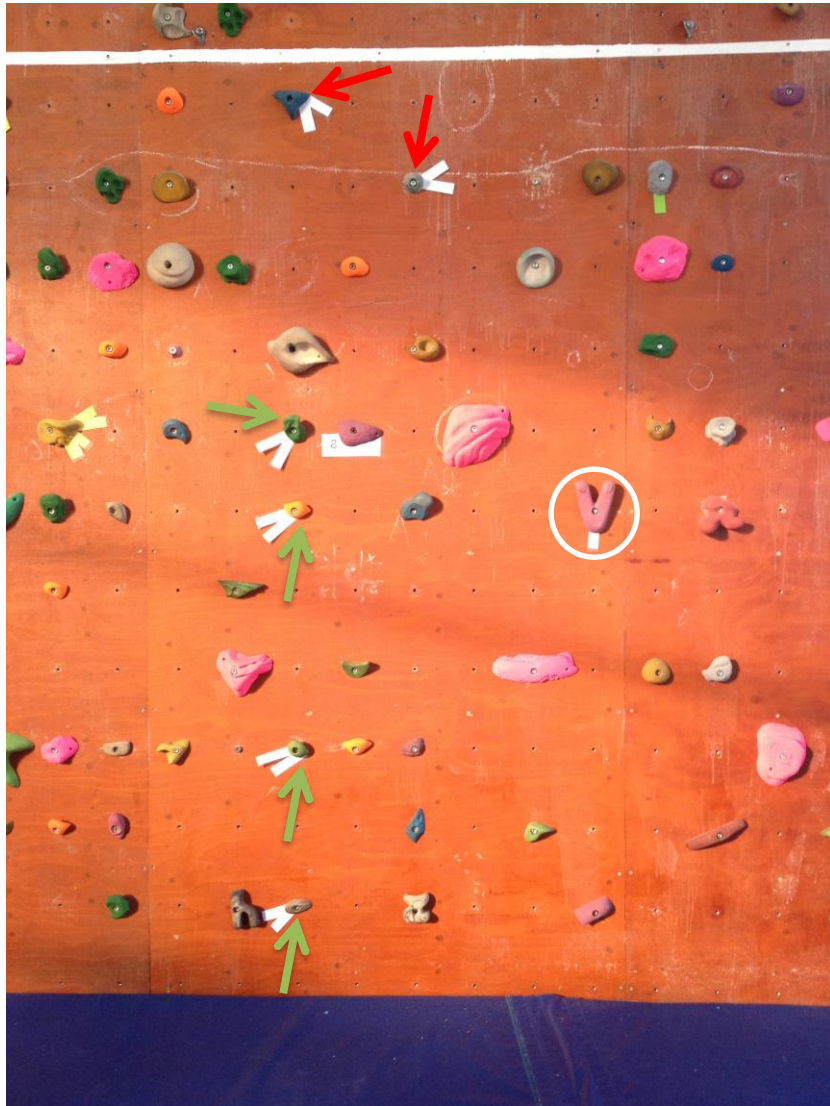
Bloc 7 – dominante prises de mains micro

7 Bloc bandelettes jaunes



Bloc 8 – dominante prises de mains micro

8 Bloc bandelettes blanches



Bloc 9 – dominante prises de mains micro

9 Bloc bandelettes vertes



Séances 6, 11 et 12 fiche de référence et bilan grimpe

Fiche de travail

Par groupe de 4 – 2 grimpeurs, 2 observateurs

CDR : réussir au moins 2 des 3 blocs choisis. 3 essais

Noter OK si le bloc est réussi Un trait si le bloc n'est pas réussi

Nom du grimpeur	Choix des blocs	Premier essai	Deuxième essai	Troisième essai
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			
	bloc N°			

5) PHASE DE STRUCTURATION SEANCES N° 7 A N°10

Permettre aux élèves de structurer les apprentissages du champ d'apprentissage dans l'activité grimpe (horizontale et verticale)

Objectifs :

- s'entraîner
- s'informer et analyser
- s'équilibrer et se déplacer
- gérer son énergie
- faire des choix d'itinéraire adaptés à ses ressources.

Exemple de jeux pour la phase de structuration

Jeu	Dispositif	Critères de réussite	Problèmes posés	Opérations pour réussir
POINTS HAUTS POINTS BAS	Par groupes de trois des départs et des arrivées matérialisées. Entre les deux, deux prises hautes et une prise basse que l'on doit obligatoirement prendre. Si possible de difficultés différentes	La réussite du trajet	Equilibres, déplacements, lecture	- Ne pas grimper trop vite. - Repérer les grosses prises avant de grimper et en grim pant. - Déplacer d'abord les pieds, puis les mains.
LE PETIT POU CET	Par groupes de trois, des départs matérialisés. Un grimpeur, un accompagnateur qui donne les « petits cailloux », un observateur. Le grimpeur se déplace avec un petit caillou en main et le dépose sur une prise. L'observateur devient le grimpeur et doit récupérer les petits cailloux...	Récupérer les petits cailloux sans chuter	Equilibres et déplacement sur trois appuis, positions de moindre effort pour déposer les petits cailloux	- privilégier les appuis pédestres, pour pouvoir libérer un appui manuel.
PARTIR REVENIR	Par groupes de trois, le grimpeur va déposer une marque sur la prise de départ qu'il choisit. Il va poser une deuxième marque, avant de démarrer sa traversée au point le plus éloigné qu'il souhaite atteindre, en étant sûr de faire le chemin de retour.	-L'aller et le retour sans chuter	- connaissance de soi	
L'ECONOME				
LES EQUILIBRES				
Les variables à utiliser pour complexifier ou simplifier les jeux :				
<ul style="list-style-type: none"> - La couleur des prises utilisées (toutes, supprimer une couleur, choisir une couleur...) - La longueur des chemins - La présence ou non de zones ou prises interdites 		<ul style="list-style-type: none"> - La présence ou non de prises à toucher dans l'itinéraire (points de passage obligés) - La position des prises cibles (près des 3 m, près du sol, au milieu) - Des consignes sur la façon de grimper (avec une main, les yeux bandés...) - Le temps (durée de l'exercice) 		

Dispositif phase de structuration

Séance 7 à 10 escalade sur 4 voies et grimpe sur l'autre moitié du mur : la classe est divisée en deux groupes (un en grimpe avec l'enseignant et l'autre en escalade avec les intervenants) Echange des groupes à mi-séance.

Les membres inférieurs

Thèmes : Apprentissage des techniques de base en grimpe

- placement des pieds en fonction des prises (quarts internes/quarts externes/pointes/talons/adhérences),
- placement du corps et équilibre (le drapeau : se servir d'une jambe d'appui et d'une jambe en équilibre),
- grimpe dynamique (le run et jump/ le « jeté »)

Run et jump : courir et se servir d'une prise d'appui pied pour aller chercher une prise de main plus haute

Thèmes : Apprentissage des techniques de base en grimpe

- placement des mains et doigts par rapport aux prises (bac ou tendu/arqué/pince/appui paume...)
- position de repos (bras tendu)
- le pied/main (poser un pied à l'emplacement d'une main)

Thèmes : Travail en déséquilibre/dynamique

Les mouvements du grimpeur :

- Mouvement de profil
- Retourné (faire un demi-tour ou un tour sur la paroi)
- Passer de la position verticale à la position horizontale
- Le déséquilibre (attraper une prise qui provoque un déséquilibre)
- Enchaîner un déséquilibre au choix dans la réalisation d'un bloc

Exemple appui pied droit en adhérence



6) PHASE DE BILAN SEANCES N° 11 ET 12

- GRIMPE :

Travail sur les blocs vu en situation de référence

Fiche de travail **Attention : Choisir des blocs NON REUSSIS ou NON TENTES en situation de référence**

Par groupe de 4 – 2 grimpeurs, 2 observateurs

CDR : réussir au moins 2 des 3 blocs choisis. 2 essais

Noter OK si le bloc est réussi Un trait si le bloc n'est pas réussi

- ESCALADE :

Objectif : se mettre en projet sur des voies adaptées à leurs ressources

CDR : avoir choisi une voie que je suis sûr de réussir

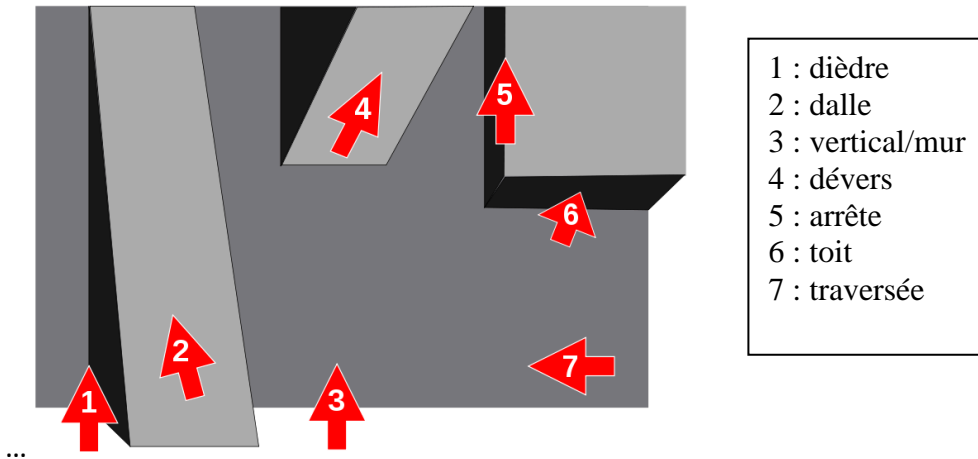
Nom du grimpeur	Choix des blocs	Premier essai	Deuxième essai
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		
	bloc N°		

7) FICHE VOCABULAIRE

- Bloc : le bloc est un type d'escalade. Il se pratique sans système d'assurage en extérieur sur un bloc (c'est-à-dire une surface à grimper de quelques mètres seulement) ou sur un mur de PAN (c'est-à-dire un mur sans points d'ancrages pour les dégaines). Ce type d'escalade allie force et vitesse.



- Dégaine
- Dévers/dièdre....



- Positions des mains



- Positions des pieds

