

Module d'enseignement

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activité escalade

Cycle 3

Salle de POLLIONNAY



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

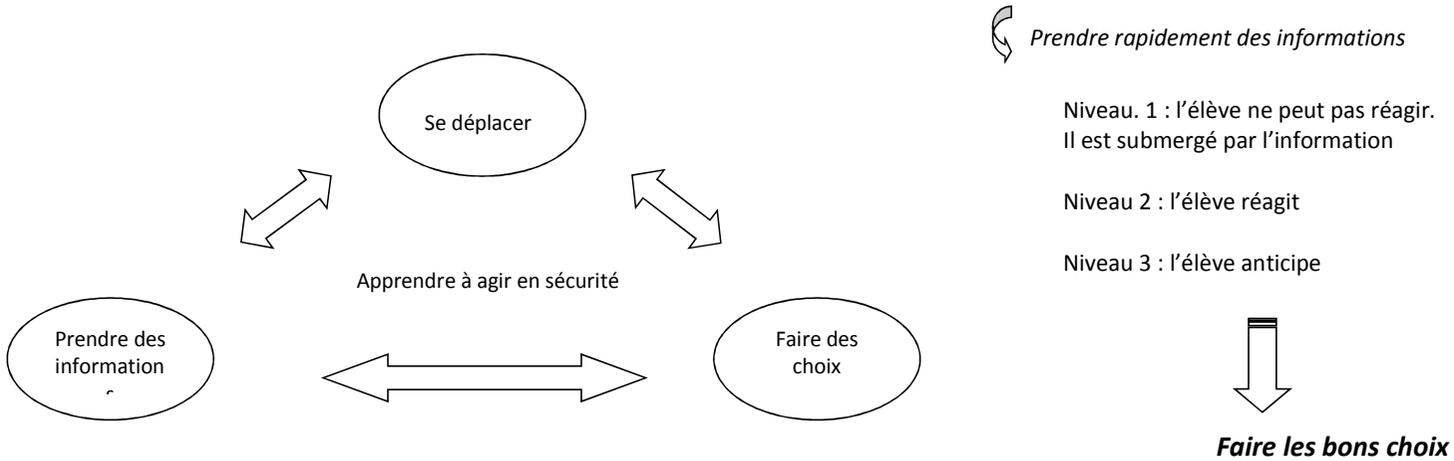
Table des matières

Sommaire	Erreur ! Signet non défini.
1) Compétence : adapter ses déplacements à différents types d'environnement	3
Enjeux de la compétence :	3
(a) Contenu d'enseignement	4
(b) Organisation matérielle	4
(c) Les règles	4
2) Extrait du Bulletin officiel du 5 janvier 2012 concernant les éléments de progression en EPS	7
Déroulement du module	9
Enrichir et travailler sur la maîtrise de la langue :	11
3) PHASE DE DECOUVERTE : séance préparatoire au module – 3 séances	14
a) Séance 1 : Découverte des murs : bloc et encordé de façon verticale et horizontale	14
b) Séance 2 : Découverte du mur côté bloc et encordé : utilisation verticale, horizontale et dévers	16
c) Séance 3 : Découverte du mur côté bloc : utilisation verticale, horizontale et dévers	17
4) SITUATION de REFERENCE Séance 4 : CHOISIR REUSSIR	20
Bloc 1 - La poussée	21
Bloc 2 - La prise inversée	22
Bloc 3 – Travail en vertical	23
Bloc 4 – Travail aller –retour	24
Bloc 5 et 6 – Travail en horizontal	25
Bloc 7 – Travail d'appui avec des « petites prises »	26
Séance 4 fiche de référence et bilan	27
5) PHASE DE STRUCTURATION Séances n° 5 à n°9	28
a) Séance 5 coté bloc uniquement : La « Désescalade » et la chute (roulade / se pousser du mur)	30
b) Séance 6 et 7 côté bloc et encordé : Les membres inférieurs	31
c) Séance 8 côté bloc et encordé : Les membres supérieurs	31
d) Séance 9 côté bloc uniquement : travail en déséquilibre/dynamique	31
6) Phase de BILAN Séances n° 10	33

1) COMPÉTENCE : ADAPTER SES DÉPLACEMENTS A DIFFÉRENTS TYPES D'ENVIRONNEMENT

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,
- La fiche de rotation des élèves dans les classes dont l'effectif dépasse 24 élèves est tenue afin de s'assurer de l'acquisition des règles de sécurité par tous les élèves

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

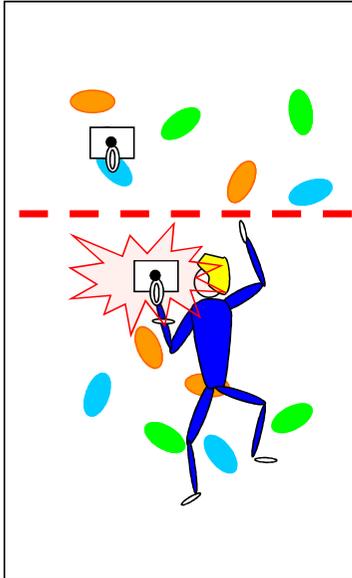
Règles de fonctionnement :

- Des espaces d'escalade sont mis en place, sans encordement, encadré par l'intervenant et l'enseignant ou avec cordes encadré par l'intervenant .
- Des rôles sont mis en place : grimpeur - 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

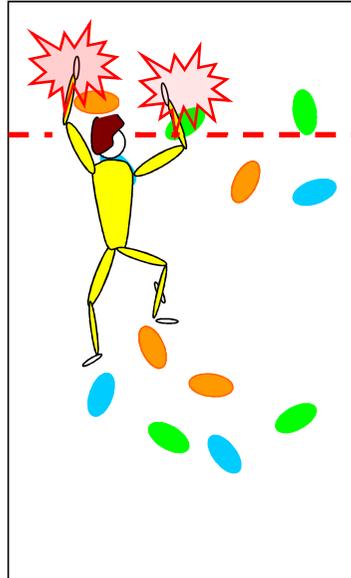


" NE GRIMPEZ PAS AU-DESSUS
OU AU-DESSOUS D'AUTRUI. "



**NE PAS METTRE LES DOIGTS
DANS LES POINTS
D'ANCRAGES**

(Ce ne sont pas des prises)



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



" PRIVILÉGIEZ
LA DÉSESCALADE. "

2) EXTRAIT DU BULLETIN OFFICIEL DU 5 JANVIER 2012 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 assurage 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-assurage 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

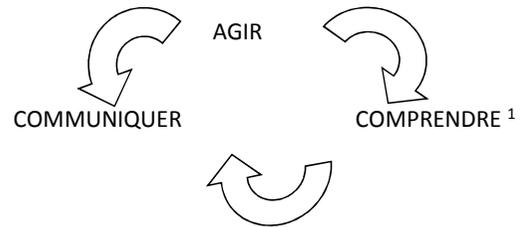
Ce qu'il y a à apprendre :

Compétence : ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DIFFERENTS TYPES D'ENVIRONNEMENT		
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'assurage en moulinette Ne pas grimper l'un au-dessus de l'autre, assurer à bonne distance (de 1 à 2 m) 	<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

- Règles de fonctionnement dans les dispositifs proposés

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 :



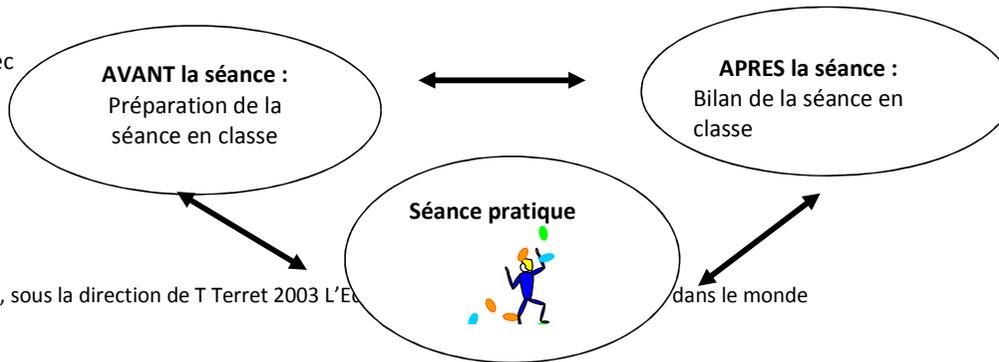
Il est important pour apprendre d'organiser des liens entre le FAIRE et le DIRE dans des allers-retours entre la classe et le lieu de la séance



ORGANISER DES TEMPS D'APPRENTISSAGE

AVANT LE MODULE

Préparation du module en classe avec l'enseignant
 -lecture du projet
 -connaissance du projet
 -objectifs des séances
 -place et rôles de chacun



¹ Michaud R, Goffoz JP, Martinet A, sous la direction de T Terret 2003 L'É...

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

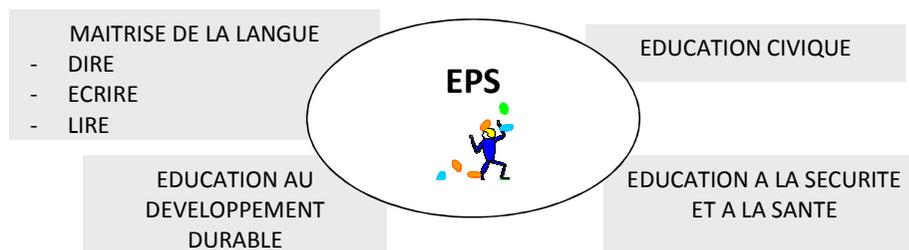
Pendant la partie pratique de la séance, l'élève va :

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).

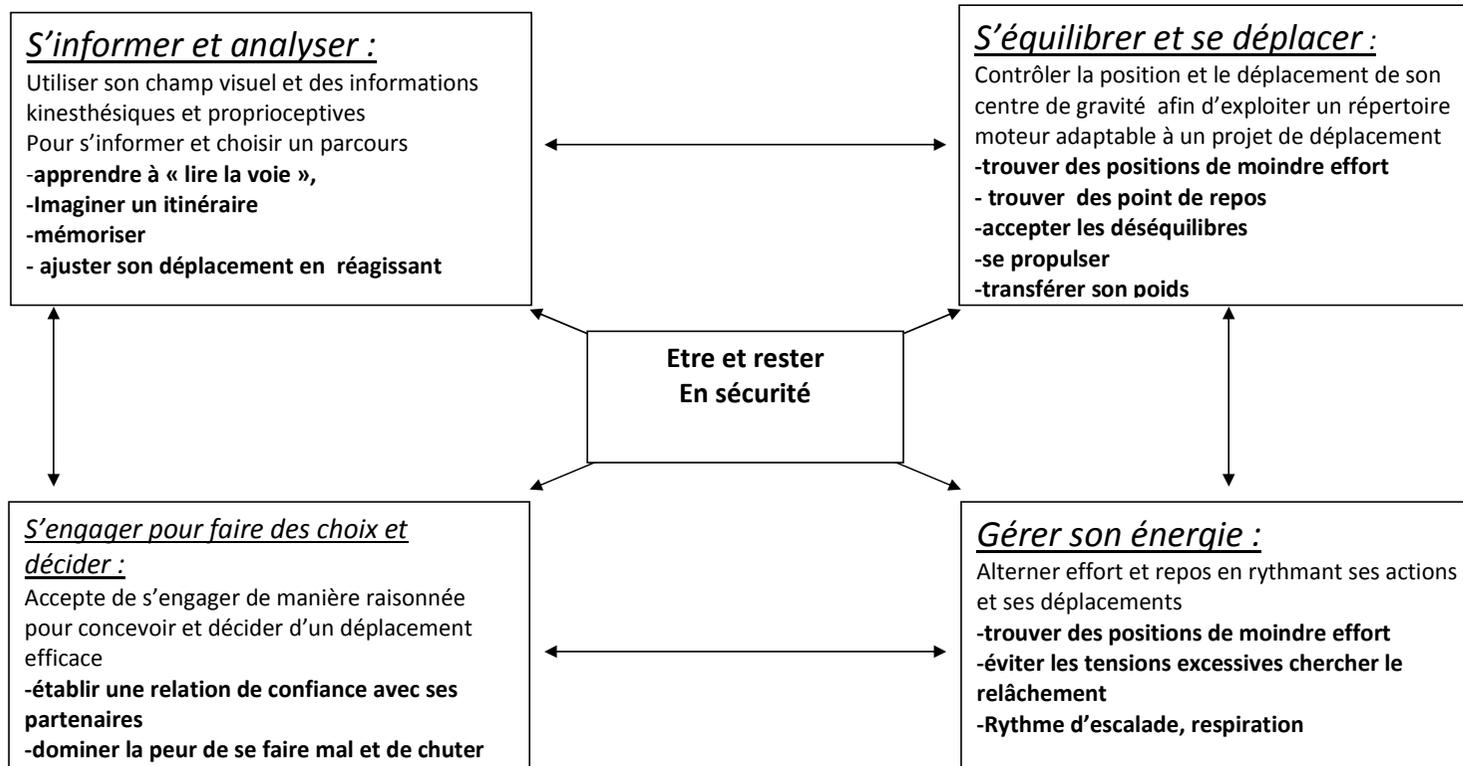
Les conditions nécessaires à un bien-être général (définition de la santé donnée par l'OMS) dans le cadre de la lutte contre la sédentarité et l'obésité : la nécessité d'avoir une pratique raisonnée et adaptée pour une gestion pertinente de sa vie physique, le plaisir de la pratique, les notions d'hygiène 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 éco-responsables ?

Phase de découverte	Phase de référence	Phase de structuration	Phase de bilan
<p>3 séances</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 :</p> <p>Etre capable de s'engager sur un parcours adapté à ses ressources sans encordement et le réussir</p>	<p>5 séances</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>1 séance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retour à la situation de référence avec choix de parcours avec ou sans encordement. - L'assurage 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. 	<p>Après la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se connaître sur le dispositif : quantité 	<p>Après les séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dire ce qu'on a fait et en garder une trace. 	<p>Après la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bilan des réussites. Comparer les situations prévues et réalisées.

- Identifier quelques problèmes rencontrés (lien INTERVENANT-enseignant).	d'actions et de voies réussies. - Revenir sur les éléments de sécurité active.	- Revenir sur les éléments de sécurité active.	- Mesure des progrès : Comparer la situation de référence et de bilan.	
---	---	--	---	--



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

- Connaître le signal d'arrêt général d'urgence qui stoppe l'activité
- S'approprier les règles de fonctionnement et de sécurité données dans les fiches

Dispositif phase de découverte

a) Séance 1 : Découverte des murs : bloc et encordé de façon verticale et horizontale

Thème : découverte des prises et de la hauteur.

Dispositif côté bloc séance 1



Utilisation du mur de façon verticale

Situations proposées :

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">-compte à rebours-jacques a dit |
|--|

Dispositif côté encordé séance 1



Utilisation du mur de façon horizontale

Situations proposées :

- compte à rebours
- jacques a dit

b) Séance 2 : Découverte du mur côté bloc et encordé : utilisation verticale, horizontale et dévers

Thème : découverte des prises, de la hauteur, du placement du corps en fonction de l'inclinaison.

Dispositif côté bloc séance 2



Utilisation de la totalité du mur

Dispositif côté encordé séance 2



Utilisation du mur de façon horizontale (idem séance 1)

Situations proposées :
-touche prises
-Chasse aux trésors
-rivière aux crocodiles
-l'égyptien

c) Séance 3 : Découverte du mur côté bloc : utilisation verticale, horizontale et dévers

Thème : Mise en place de jeux sous forme de relais principalement. Privilégier la lecture, le placement, la prise de décision

Dispositif côté bloc séance 3

Situations proposées :
-les statues
-La pieuvre

← Tableau mis en forme

← Tableau mis en forme



Utilisation de la totalité du mur (idem séance 2)

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 grimant. - 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...) 		

4) SITUATION DE REFERENCE SEANCE 4 : CHOISIR REUSSIR

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

Dispositif : 7 blocs identifiés par :

- Leur départ à l'aide de scotchs verts (les 2 mains sur les prises notées et les pieds libres)
- Leur sortie à l'aide d'une dégaine ou de scotchs verts (touché la dégaine ou la prise notée)
- Des prises repérées par des couleurs (pieds et mains)

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. Travail en dièdre (cf. lexique annexé)

Bloc couleur saumon

Départ : les deux mains sur la prise avec les scotchs verts

Sortie : la dégaine à la verticale



Bloc 2 –dominante préhensions

Adapter les préhensions en fonction des prises

Bloc couleur noir

Départ : les deux mains sur la prise avec les scotchs verts

Sortie : la dégaine à la verticale

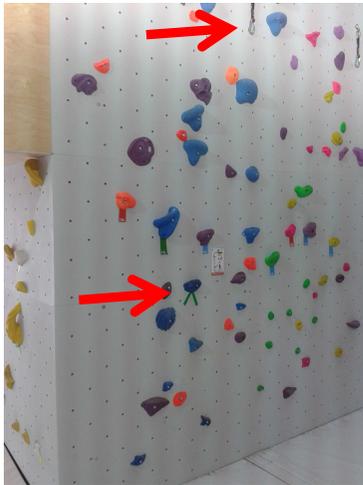


Bloc 3 – dominante aller vers le haut

Bloc couleur bleu

Départ : les deux mains sur la prise avec les scotchs verts

Sortie : la dégaine à la verticale



Bloc 4 –Dominante aller –retour

Escalader ET désescalader

Bloc couleur vert

Départ et sortie : les deux mains sur la prise avec les scotchs verts
Aller toucher la dégaine



Départ

Montée bloc vert

*Toucher la dégaine puis
redescendre en position
de départ*

Bloc 5 et 6 –dominante déplacement horizontal

2 possibilités au choix pour le déplacement sur ce bloc :

Traversée libre en respectant la couleur et sans appui au sol

Ou

Traversée en appuis latéraux : uniquement en orientant son corps sur un côté (exemple gauche : épaule et hanche gauche contre la paroi)

Bloc couleur rouge

Départ et sortie : les mains sur les prises avec les scotchs verts



Départ une main sur chaque prise avec un scotch vert

Exemple d'un déplacement libre en horizontal

Exemple d'un déplacement latéral côté gauche



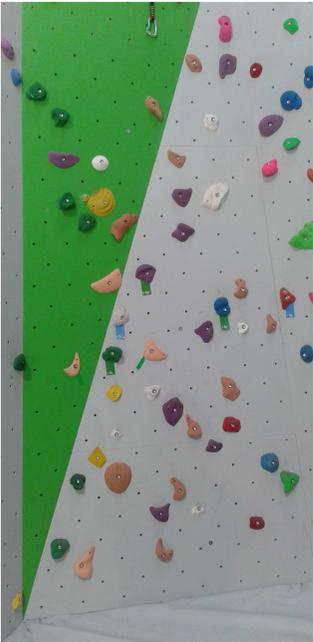
Sortie les mains sur les prises scotch vert

Bloc 7 – dominante prises de mains micro

Bloc couleur saumon

Départ : les mains sur les prises avec les scotchs verts

Sortie : la dégaine à la verticale



Séance 4 fiche de référence et bilan

Fiche de travail

Par binôme – 1 grimpeur, 1 observateur

Objectif : réussir au moins 1 des 3 blocs choisis. 3 essais

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

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

5) PHASE DE STRUCTURATION SEANCES N° 5 A N°9

Permettre aux élèves de structurer les apprentissages de la compétence 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.

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 grimant. - 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

a) Séance 5 coté bloc uniquement : La « Désescalade » (/ se pousser du mur)



Utilisation de tout le mur

b) Séance 6 et 7 côté bloc et encordé : Les membres inférieurs

Utilisation de tous les murs : bloc et encordé

Thème : 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 »)



Exemple appui pied droit en adhérence



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

c) Séance 8 côté bloc et encordé : Les membres supérieurs

Utilisation de tous les murs : bloc et encordé

Thème : 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)

d) Séance 9 côté bloc uniquement : travail en déséquilibre/dynamique

Utilisation de tout le mur de bloc

Thème : 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

6) PHASE DE BILAN SEANCES N° 10

Travail sur les blocs vu en situation de références

Fiche de travail

Attention : Choisir des blocs NON REUSSIS en situation de références

Par binôme – 1 grimpeur, 1 observateur

Objectif : réussir au moins 1 des 3 blocs choisis. 3 essais

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

	bloc N°			
--	---------	--	--	--

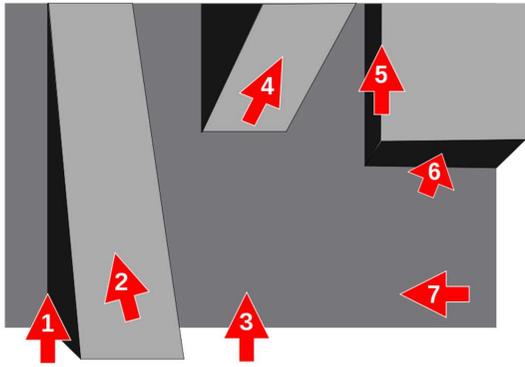
Noter OK si le bloc est réussi
Un trait si le bloc n'est pas réussi

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.



- Dégain
- Dévers/dièdre...



- 1 : dièdre
- 2 : dalle
- 3 : vertical/mur
- 4 : dévers
- 5 : arrête
- 6 : toit
- 7 : traversée

- Positions des mains



- Positions des pieds

