

CLUB AEEPS
Activité escalade « motricité » (Denis Barbier Novembre 2016)
Des mouvements conduits au bloc

Séance N°4 :

Sécurité : Rappel

Travail du bloc :

La motricité c'est en premier de l'intention. L'objectif du bloc, c'est de résoudre un problème de déplacement finalisé, exposé au risque d'échouer (chute ou abandon). Il faut atteindre la prise cible en respectant les règles données.(problem en Anglais)

Le problème commence dès le départ (prises imposées) se poursuit par la lecture et la réalisation du cheminement et termine avec la tenue de la prise d'arrivée (dernier problème)

2 axes de travail

- Trouver une solution pour surmonter le problème.
- Trouver la solution pour améliorer l'efficacité

Des règles du jeu : (avec des scolaires, des habitudes à prendre)

- 1) On ne démarre pas sans la présence d'une personne qui suit le grimpeur (parade) et/ou qui contrôle ce qui est réalisé.
- 2) On démarre sur les (la prise indiquée) avec ses 2 mains et les pieds posés sur les prises prévues.
- 3) On utilise uniquement les prises autorisées. (mais on peut ne pas toutes les utiliser)
- 4) On termine les 2 mains sur la prise d'arrivée et on attend le signal du juge (corps équilibré) pour redescendre. (3sec)
- 5) On descend par le chemin le plus facile (On évite de sauter)**

4 règles d'Or pour fonctionner en blocs :

- On ne dépasse pas la limite de hauteur autorisée (sauf disposition matérielle particulière)
- On évite de sauter au sol. (Sauf si le saut fait partie de l'exercice)
- On ne peut pas rester sur les tapis en étant inactifs (jamais assis ou allongé) On laisse les tapis libres si on ne grimpe pas)
- On ne reste pas sous un camarade qui grimpe.

Des exercices d'échauffement :

Course variée. Poignets et épaules

Échauffement au mur

Equilibre :

- Je m'équilibre en **ligne d'action croisée** à partir d'une crochetante horizontale. Je redescends et immédiatement je change de main sur la même prise pour m'équilibrer avec l'autre pied.
- Idem mais je ne redescends pas du mur (changement de mains sur la même prise)

Mouvements :

- 2 Pieds au sol, les mains sur 2 prises, je monte 2 pieds, j'essaye de lâcher alternativement une main puis l'autre et je redescends, je change de mains rapidement et je remonte pour lâcher à nouveau les 2 mains alternativement. Je ne peux pas reprendre une prise de main que j'ai déjà utilisée à la première montée. Je dois repartir depuis l'endroit où je suis descendu sans déplacer mes pieds au sol. 45 suivant l'endroit on peut demander également de ne pas réutiliser les mêmes pieds
- Je fais des **mouvements conduits** à partir d'un pied au sol. Je démarre toujours en ligne d'action croisée. J'essaye d'aller chercher une main (prise cible) dans des zones différentes (voir schéma) (En positif lorsque je vais chercher une main du côté de la main libre. En négatif lorsque je vais chercher une prise à l'opposé de ma main libre.)

Zone 0 = Effort concentrique biceps Zones 1 et 2 travail du deltoïde Zone 3 triceps

J'essaye d'identifier les effets sur la difficulté de mouvement de la localisation de la prise d'arrivée sur le mouvement à réaliser.

Je pense à travailler en alternant le pied et ma main de départ en travaillant pied dans l'axe et pied désaxé.

- Idem mais en démarrant avec un seul pied sur le mur et les 2 mains sur la même prise. Bien bouger la « bonne main » en « sentant » la ligne d'action croisée.

C'est votre vis à vis qui va vous indiquer la zone ou aller chercher la prise cible. Il peut éventuellement annoncer la zone et une couleur de prise.

S'il n'y en a pas de prise dans la zone, on essaye d'amener la main vers la zone indiquée.

J'enchaîne 2 mouvements croisés à la suite.

J'essaie de réaliser les 4 possibilités (voir tableau)

Par contre, je vais essayer de toucher la prise avec le coude avant de la prendre en main.

Travail de l'équilibre corps de profil. (utiliser des prises d'orientation oblique et verticale)

- S'équilibrer à partir d'une prise de mains de saisie non horizontale en conservant obligatoirement une **ligne d'action croisée**. On va donc travailler essentiellement sur les 6 orientations (4 obliques et 2 verticales) et pas sur les inversées qui sollicitent davantage un corps de face et non de profil.

Découverte de l'utilisation de la carre externe.

On prend une prise de saisie non horizontale et on essaye avec cette seule prise de monter les 2 pieds sur le mur. Logiquement on doit privilégier la pose du pied en ligne d'action croisée en premier. Dans ce cas les 2 pieds vont être posés sur le mur.

Idem mais on essaye de ne pas poser le second pied. Il va par contre être utilisé pour s'équilibrer.

Création d'un moment de force par un pied équilibrateur (non posé sur le mur). C'est ce que l'on appelle un drapeau ou un cancan quand le pied équilibrateur est du côté du mur.

- Chaque grimpeur propose à son vis à vis un équilibre à partir d'une prise oblique ou verticale avec ligne d'action croisée et son camarade la reproduit. (ne pas faire difficile) donc seulement 1 pied et une main. L'autre pied doit servir à uniquement à s'équilibrer (Drapeau /cancan)

- Idem mais on va demander de garder le bras qui tient la prise tendu. On en profite pour se relâcher avec l'autre bras. On essaye de bien identifier l'orientation des forces qui sont exercées sur la prise. La force exercée pour être efficace doit être perpendiculaire à la saisie.

Mouvements enroulés à partir de prises obliques ou verticales (le corps se trouve de profil)

On va démarre avec un corps déjà de profil.

Pour s'équilibrer, il y a nécessité de mettre le corps en opposition avec le sens de travail de la prise.

Sur une verticale main D, le corps sera nécessairement du côté G par rapport à l'axe qui passe par la prise de main. Idem avec une prise main D oblique d'orientation (N/E) où le corps sera toujours du côté G mais en plus vers le bas afin de s'opposer à la saisie.

L'utilisation du pied en carre externe est alors nécessaire.

Le grimpeur s'enroule autour d'un axe qui passe par l'épaule et la main qui tient la prise de façon à ramener le CG au dessus du pied.

Chaque doublette essaye de réaliser des mouvements en ligne d'action croisée à partir d'une prise oblique ou verticale.

Idem mais on enchaîne 2 mouvements. (on démarre obligatoirement corps de profil.

- Soit en réalisant 2 mouvements enroulés.
- Soit en réalisant un départ de profil et un 2^{ème} mouvement de face (Pied dans l'axe ou désaxé)

Travail sous forme de bloc :

« Le bloc qui change »

Chaque cordée invente un bloc :

- Elle impose un départ (une prise de main et une prise de pied)

Le départ est obligatoirement une ligne d'action croisée. (si possible départ de profil)

- Elle impose une prise d'arrivée (tenue avec les 2 mains 3 sec) et les prises de mains pour l'atteindre.

Les pieds restent libres de façon à simplifier la communication entre les grimpeurs. Ne retenir que les mains est plus simple. D'autre part cela permet à chacun de trouver des solutions personnelles au problème posé.

Un fois le bloc crée, on va le proposer à une autre cordée.

Chaque cordée dispose de 3 minutes pour réaliser le bloc et le faire évoluer.

Attention, on ne peut pas changer le pied de départ (éviter que les blocs bougent de trop et se mélangent)

On peut par contre changer les prises de mains, **mais une seule prise**. départ/arrivée/ intermédiaire)

Et ensuite on invite une nouvelle cordée à tester la modification sur le nouveau bloc.

On peut interdire de modifier un bloc si aucun grimpeur ne l'a réussi.

On peut faire fonctionner cette formule de différentes façons :

- On échange les blocs uniquement entre 2 cordées (on revient donc systématiquement une fois sur 2 sur le bloc que l'on a crée initialement. (des règles peuvent être imposées : ex : on ne peut pas rechanger tout de suite la prise qui a été modifiée)

- On organise un ordre de passage aux différents blocs qui sont alors numérotés (pouvoir les identifier)

- On peut également demander aux cordées de coter leur difficulté à l'aide d'un repère de couleur (coupelle de couleur placée au pied du pied de départ du bloc. (reprise des couleurs existantes dans la pratique du bloc. (Jaune = Facile / Orange = Assez difficile / Bleu = difficile / Rouge = Très difficile / Blanc = Extrêmement difficile)

Dans ce cas les grimpeurs vont là où ils ont envie. (les groupes qui terminent leur bloc peuvent alors annoncer la couleur pour attirer d'autres grimpeurs.

Cela permet de voir les blocs qui attirent les élèves et de les sensibiliser à la difficulté. Si celle-ci est relative il peut être nécessaire de les objectiver après.

On peut à un moment arrêter les blocs et les faire essayer par tout le monde.

Facile est réalisé par pratiquement toute la classe

AD est réalisé par la moitié de la classe

Etc.

Des règles peuvent être rajoutées :

- Nombre d'essais limité ou pas.
- La possibilité de changer ou pas de main sur une prise
- Démonstration obligatoire par le groupe qui vient de proposer son bloc.(avant ou après la phase de travail par l'autre cordée)
- Départ de face ou de profil.
- Etc.