

CLUB AEEPS
Activité escalade « motricité » (Denis Barbier Novembre 2016)
Des défis et du bloc en bas du mur

Séance N°3 :

On va faire 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

4 règles d'Or pour fonctionner en blocs (grimper sans corde) (on reviendra sur ce que c'est)

- Ne pas mettre ses doigts dans les plaquettes (dans l'idéal, les doter de dégaines, sachant qu'en principe on ne monte pas au dessus de la première dégaîne)
- Ne pas dépasser la limite de hauteur autorisée (sauf disposition matérielle particulière) (dans notre cas = première dégaîne : point d'ancrage = changement de couleur)
Le tapis est fait pour permettre une chute avant le premier mousquetonnage, mais pas au dessus
- Privilégier toujours la désescalade pour descendre, donc éviter de sauter au sol. (Sauf si le saut fait partie de l'exercice)
- Ne pas rester sur les tapis en étant inactifs (laisser les tapis libres si on ne grimpe pas) et ne pas rester sous un camarade qui grimpe

Des exercices d'échauffement :

Course variée. Poignets et épaules. Jumping jack (20) avec expiration sur écart.

Exercice de tenue de doigts à 2 en compensation de masse. Varier les saisies. Doigts tendus/ doigts crochetants/ descendre ensemble se relever rapidement (temps fort)

Au mur :

Exercices sollicitant l'équilibre :

- A partir de 2 prises de pieds et 2 prises de mains si possible au dessus des yeux, tenir en équilibre en lâchant alternativement une main, tenir 3 sec pour chaque main.
- A partir d'une seule prise de Pied et de 2 mains au dessus des mains lâcher alternativement chaque prise de main et tenir 3 sec.
- S'équilibrer à partir d'une prise de main crochetante et d'une ligne d'action croisée (un seul pied)

Combinaison d'une traction et d'une poussée

- De face pied désaxé (carre interne)
- De face pied dans l'axe (bout de pied)

Un grimpeur propose un équilibre à partir d'une avec ligne d'action croisée et son camarade la reproduit. (ne pas faire difficile) donc seulement 1 pied et une main. (l'autre pied peut permettre de s'équilibrer en étant en contact avec le mur.

On peut jouer sur la position de la main par rapport au pied.

Possibilité sous forme de Défi. J'invente des positions d'équilibre libre.

Par 2 : On invente une position d'équilibre difficile. Ensuite on la propose à d'autres grimpeurs. Un grimpeur reste et explique les prises (sans montrer) et l'autre va tester les défis des autres. (environ 1.30 sec) ensuite on change de rôle.

Chaque grimpeur n'a qu'un seul essai. S'il réussit = 0 pt pour nous, s'il échoue = 1 pt pour nous.

On fait le point à la fin si un groupe a marqué des points ils doivent montrer ce qui a posé problème. Les Travail d'équilibre à partir d'une prise de main et d'une prise de pied et d'un bras tendu. On essaye de conserver une ligne d'action croisée. (le pied est donc toujours en carre interne (pied désaxé) ou de face (pied dans l'axe)

On quitte les équilibres pour aller vers les mouvements.

On va réaliser des mouvements conduits à partir d'une ligne croisée :

Qu'est ce qu'un mouvement conduit ?

Un mouvement qui permet de passer d'une position d'équilibre à une autre pour aller chercher une prise de main hors espace proche d'action. (aller chercher une prise qui va obliger à perdre un pied (se retrouver de façon temporaire sur 2 appuis (1M et 1P) Le centre de gravité se déplace avec la main.

On part d'une posture d'équilibre à partir d'une crochétante **horizontale** avec une ligne d'action croisée. (possibilité de s'aider de sa 2^{ème} main) pour aller soit chercher une prise hors espace proche d'action soit tendre la main pour amener celle-ci sans tenir de prise dans la zone au dessus de la première dégainé.

- On reprend nos 2 cas de figure

- De face pied désaxé (carre interne)
- De face pied dans l'axe (bout de pied)

D'abord un premier mouvement conduit. On essaye d'en réaliser beaucoup sans réfléchir de trop. Le professeur peut passer et montrer une prise de main. Le grimpeur doit alors choisir sa main et doit adapter son pied par rapport à celle-ci. Idem entre les 2 grimpeurs. On peut également imposer un pied en annonçant le pied à poser.

On va ensuite enchaîner 2 mouvements (avec lignes d'actions croisées pour arriver au niveau d'une prise proche de la ligne à ne pas dépasser. Ne pas prendre une prise de départ trop haute.

Vous allez tenter de réaliser un enchaînement de 2 mouvements conduits de face mettant en jeu des lignes d'actions croisées.

Rechercher parmi les 4 possibilités.

Corps de face → 1 ^{er} mouvement ↓ 2 ^{ème} mouvement	Pied désaxé/ axe vertical qui passe par la main Carre interne	Pied dans l'axe / axe vertical qui passe par la main. Pied de face (bout de pied)
Pied désaxé (carre interne)	Désaxé/désaxé	de face / désaxé
Pied dans l'axe (de face, bout de pied)	Désaxé /de face	De face / de face

Cela induit l'utilisation de 4 prises (3 pour le premier mouvement et 2 pour le deuxième sachant que l'on va aller toucher au plus haut sans saisir de prise.

On démarre avec un pied au sol.

On essaye de réaliser les 4 possibilités (tableau à remplir par les élèves)

A chaque fois le grimpeur doit réaliser le mouvement de son partenaire (travail de la mémorisation pour les grimpeurs). Le but est d'inventer 2 mouvements mais d'être capable de les reproduire.

Les défis : (plus ludique) on conserve le départ avec une ligne d'action croisée

- Le maximum de points en « touche dégainé » en 30 sec.

On impose une prise de départ main et pied. Départ construit à partir d'une ligne d'action croisée.

Je marque 1 point chaque fois que je touche la dégainé avec un coude.

Je perds un point si mes 2 pieds touchent le sol. Je dois à chaque fois repartir avec la ligne d'action croisée imposée donc avec la prise de main imposée et le pied opposé.

La difficulté vient du fait de repartir tout le temps avec la même configuration de prise en ligne d'action croisée. Il faut redescendre pour se retrouver dans la bonne position.

Variante : je touche avec un coude différent à chaque montée.

Changer d'adversaire (perdant invite un gagnant sur son terrain)

Ne pas laisser un élève en difficulté sur un secteur difficile.

« L'égalité » en 30 sec min avec « touche dégainé » :

J'essaye de battre mon adversaire en marquant plus de points que lui.

Je marque 1 point chaque fois que je touche la dégainé avec mon coude.

Attention, je dois obligatoirement utiliser le même nombre de prises de mains pour atteindre la cible (pas forcément les mêmes) sinon, cela ne rapporte rien. Toujours la contrainte de la ligne d'action croisée et d'un seul pied au sol.

Variante : je touche avec un coude différent à chaque montée.

« la soustraction » en 1 min

Sur le même secteur je vais enchaîner le maxi de montée en diminuant mon nombre de prises à chaque montée. (attention chaque prise doit être utilisée, cad que je change de main à chaque fois. (pas de relance)

On inverse celui qui démarre en premier ou le gagnant grimpe en premier

Variantes : Changement de coude, des prises de mains qui doivent toujours être au dessus l'une de l'autre ou même niveau si on veut dans un premier temps.

Changer de ligne d'action croisée à chaque départ avec seulement la prise de main imposée.