

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

Séance N°1 :

Présentation du cycle :

L'objectif est de travailler autre chose que les aspects purement sécuritaire et de mieux comprendre la motricité du grimpeur.

On va passer par plusieurs étapes :

- Jouer à grimper sans aller en haut du mur et sans mettre le matériel ; ( jeux et défis)
- Construire des blocs pour poser aux grimpeurs des problèmes moteurs identifiés .
- Travailler des aspects moteurs également dans des voies.

Sécurité :

Rappel sécurité : Pas de bague, gourmettes et bracelets et éviter les montres que l'on risque de rayer.

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

- Ne pas dépasser la limite de hauteur autorisée (sauf disposition matérielle particulière) (dans notre cas = première dégaine : 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)

Des exercices d'échauffement :

Déplacements variés au sol (type déplacement d'animaux) Sollicitation des poignets/ Chevilles/ nuque/ CV au niveau articulaire.

Le temps d'échauffement est un moment intéressant pour travailler des aspects moteurs.

Le travail spécifique des saisies et des appuis.

Travail au niveau des mains ( membres sup) (par 2 on alterne)

Pieds au sol placés le long du mur (parallèle au mur en carre interne)

- Je prends 2 prises de mains et je mets mon corps en arrière pour tendre mes bras et je reviens (possibilité de mettre également le bout de pied (perpendiculaire au mur)
- Idem mais pieds sur les prises
- Avec pareur : Idem mais je me lâche. Il ne doit pas y avoir de perte de contact de entre le grimpeur et le pareur. Je suis retenu par mon partenaire mains dans le dos ( en dessous des omoplates) ou au niveau du bassin (attention au gainage pour le grimpeur)  
Le pareur me ramène sur le mur ( éventuellement sur 2 nouvelles prises)
- Je change de prises sans bouger mes pieds qui sont au sol.
- Lâcher les 2 mains en même temps (début coordination) et reprendre des prises (je pousse sur mes jambes en premier pour créer un temps d'inertie)
- Idem avec retour sur les prises initiales (avec parade)

Travail de coordination :

- Spiderman (se coller au mur à partir des mains et ne plus bouger)
- Mini run and jump. (de face et latéral) aller chercher une prise si possible hors de portée pieds au sol en m'aidant de prises de pieds.

Travail au niveau de la pose de pied.

- Annoncer la couleur de la prise que l'on va utiliser (M et P) (ou faire annoncer) sans bouger les mains
- Bouger 3 pieds sans bouger les mains : Annoncer la couleur de pied et redescendre par les mêmes prises.
- Mettre son poids sur un pied progressivement. (toucher la prise avec le bout du pied et ensuite mettre son poids sur le pied)

- Faire talon haut talon bas sur 2 prises de pieds (puis sur une seule)
- Poser le pied et rétracter mes orteils (pied dur) (diminuer la taille de la partie de prise que j'utilise) Toujours voir la couleur de la prise

#### Des jeux à l'escalade de bloc :

On peut rentrer dans le bloc par des jeux ou des défis

#### Des jeux ou des défis :

Ils peuvent être utilisés en échauffement en mettant en jeu des éléments de motricité que l'on risque de retrouver en escalade.

De multiples jeux sont possibles qui mettent en jeu soit des équilibres, soit des déplacements soit les 2

#### Exemple de jeux : (travail sur l'équilibre)

Equilibre : ( le but est de trouver des postures qui me permettent de rester sur le mur)

- « L'annonceur » : *Toujours par 2 (un qui fait et l'autre qui contrôle et on inverse les rôles. L'annonceur annonce des couleurs de prise de pied ou de mains  
On a 5 sec pour être rester en «équilibre en respectant la couleur demandée. (on est en contrôlé par son partenaire)  
Sous forme de défi en partant plus ou moins éloignés du mur.*

#### Exemples :

- 2 couleurs pour les 2 pieds.
- 2 couleurs pour les mains.
- 1<sup>ère</sup> couleur = main 2<sup>ème</sup> couleur = pied.
- Etc. un temps pour discriminer les prises et un temps pour tenir.
- Plus je réduis le nombre de prises ( 1 main et 1 pied) plus se pose le problème de l'équilibre. (aller vers des équilibres à partir d'une ligne d'action croisée)

#### Déplacements : (Soit des montées, ou éventuellement des traversées si le mur le permet)

« Le défi des drapeaux »

- équipe de 3 avec une couleur de drapeau : (pas de prise cible mais une action cible)

Chaque grimpeur est observé par un juge. (ensuite on inverse les rôles)

En x temps (1.30 min dans notre exemple) accrocher le plus de drapeau possible aux premières dégaines.

Des règles à respecter.

- Un seul carton à la fois (revenir dans son camp) sinon éliminé
- Pas de chute ou de saut sinon = 1 pt de pénalité.
- Carton autour du poignet ( élastique) quand on monte sinon = 1 pt de pénalité
- Pas de prises de mains au dessus de la ligne de couleur sinon = 1 pt de pénalité.
- Possibilité de s'accrocher à la dégaine pour accrocher le drapeau.

1 drapeau = 1pt

A la fin des 2 passages, les juges récupèrent les dégaines et comptent les points. Ensuite les autres remontent les dégaines (préciser le sens de positionnement des dégaines)

#### Variantes possibles :

Obligation d'accrocher le drapeau avec la main droite

Obligation de tenir la dégaine MG et de tenir que sur son pied D

Plus le droit de s'accrocher à la dégaine.

Autres possibilités : ex : limiter le nombre de pieds pour monter. 4 pieds au maximum.

#### Autre jeu : « Touche dégaine » : (action cible)

On s'oriente plus sur ce qui s'apparente au bloc (qui pose un problème à résoudre.)

- Le but est de toucher le mousqueton du bas de la première dégaine avec le coude.

Par contre chaque touche dégaine se fait en ayant une contrainte à respecter.

Il faut donc atteindre « l'action cible » en respectant les contraintes de déplacements que l'on pioche dans des petits cartons.

On est par 2 (cordée= ensemble) et on doit d'entraider pour réussir à relever le problème posé par la consigne.

Chaque équipe choisi le secteur de grimpe ou elle pense pouvoir réaliser le défi.

Système de point qui valorise le partenariat( voir fiche jointe)

Le principe est de construire de nouvelles sensations,(ressentir des équilibres et des déséquilibres) de nouveaux équilibres, de nouvelles coordinations.

Bilan avec le groupe