

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

Séance N°2 :

Des exercices d'échauffement :

- Travail articulaire/ course/ travail au mur poignets/doigts / équilibre et ouverture des hanches/ levée de jambes/ travail au sol poignet/ gainage etc.

Travail au niveau de la pose de pied. (partir de 2 prises de mains je monte des pieds sans bouger les mains en essayant de monter toujours un pied au dessus de l'autre. Idem mais en gardant toujours le même pied au dessus de l'autre. (présence du pareur derrière. Attention au sens de la chute)

- Travail du changement de pied, utiliser la même prise pour un pied puis l'autre. (expérimenter plusieurs techniques) (petit saut par le dessus, pivot et possibilité d'utiliser l'adhérence.

S'exercer sur des prises de plus en plus petites.

Penser à garder un contrôle visuel long.

Rappel sur les différents temps qui composent un déplacement et la pose d'un pied.

Une phase du guidage du pied de façon globale vers la prise à partir d'une information préalable / une phase de pointage plus précise sous contrôle visuel / une phase de pose du pied de sur la saisie de la prise avec un travail proprioceptif des orteils dans la chaussure. (tonicité avec rétractation des orteils et sensation de la prise / enfin une phase qui consiste à charger l'appui (imprimer la prise) et orienter l'action à produire la force à exercer.

Travail au niveau des préhensions de mains

- A partir de 2 prises de pieds changer 3 fois de mains sans bouger les pieds. (en utilisant les prises)

Constat : Plus les prises de pieds sont écartées plus c'est facile.

- Essayer de donner un nom aux prises de main que l'on va utiliser en fonction de la caractéristique de celles-ci. (Bac, crochetante, pince, paume, règle/réglette, bi doigt/tri doigt/mono doigt, plat, pince verrou etc)

- s'intéresser ensuite à l'orientation de la saisie (oblique, verticale, inversée) (8 orientations possibles)

Rappel :

Une prise c'est : Une taille, une forme, des saisies, des orientations possibles, un grain (touché)

Le travail consistera ensuite à combiner des prises pour créer des lignes d'actions et des lignes d'appui. Pour une utilisation optimale d'une prise il faut exercer une force perpendiculaire à la saisie.

Identifier la saisie et essayer d'exercer une force perpendiculaire à celle-ci. Cela va contraindre à placer le corps de façon optimale pour pouvoir exercer cette force.

Possibilités de défis d'équilibre (exemples)

- Tenir à partir de 2 prises de pied avec le maximum de prises de mains différentes. (Une seule main pour tenir 3 sec)
- Jouer à je t'enlève un appui ou 2 appui (une main et/ou un pied) quel effet produit.
- Idem à partir d'une seule prise de pied.
- Avec des pieds de plus en plus petits.
- Avec des mains sous les yeux, sous les épaules aux hanches
- Défis équilibre (j'invente une position et ensuite je la propose.) en montrant/sans montrer

Qu'est ce qu'un mouvement en escalade :

Un mouvement ne peut se comprendre qu'en référence à 3 prises :

- La prise de main de départ
- La (les) prise (s) de pied (s) qui lui est (sont) associé (ligne d'action)
- La prise de main d'arrivée.

Travail à partir d'une prise de main une prise de pied et une prise d'arrivée. On impose un départ en ligne d'action croisée.

Identifier la hauteur d'action efficace (hauteur du pied) en partant avec une seule main. (en scolaire

hauteur de genou)

Possibilité de monter le pied en partant avec les 2 mains sur la prise de départ et en utilisant l'adhérence.

Des jeux/ défis

« Touche dégaine » : (action cible) Reprise de touche dégaine (niveau lycée)

4 groupes (couleur différente)

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

Les contraintes à respecter pour faire touche dégaine. Atteindre la prise cible en respectant les contraintes de déplacements que l'on pioche dans des petits cartons.

Le but est de proposer un niveau de difficulté aux autres grimpeurs.

Chacun va proposer une mise en œuvre d'une contrainte à un endroit du mur à partir d'une prise de main qu'il va imposer. Il propose ensuite un niveau de difficulté. (Facile/ Assez Difficile/Difficile/ Très difficile)

On note ensuite sur sa feuille le n° de secteur et on indique la prise de départ avec un petit carton placé au niveau de la prise. (l'orientation du carton peut indiquer la main imposée)

Ensuite il va tester les propositions des autres groupes et donne un avis sur la difficulté de l'exercice à partir de la prise de départ imposé.

On a 3 essais au maximum par personne pour estimer la difficulté.

Quelques repères :

Pas réussi = TD / Dernier essai réussi = D /

Réussi au 2^{ème} essai = AD Réussi au premier essai sans difficulté (peut le refaire) = F

Attention de bien respecter la prise de départ.

On peut exploiter cette situation en demandant aux élèves de se regrouper par 4 de groupes différents de passer et d'expliquer son estimation. (essayer les techniques des autres qui peut être différent de ce que j'ai fait)

« L'éliminante » Pas cap sans celle là. (tous niveaux)

Le but est d'éliminer des prises pour rendre l'accès à la cible difficile.

(Soit une prise, soit touche dégaine toujours avec le coude)

2 manières de jouer : (qui peuvent se combiner)

- On prend un secteur et on définit une prise de départ en main. (possibilité également d'imposer les 2 mains et également les pieds)

Chaque grimpeur va à chaque réussite enlever à tour de rôle une prise. (on peut obliger d'enlever une prise qui a été utilisée)

Soit le grimpeur suivant passe et enlève lui aussi une prise s'il réussit et ainsi de suite.

Soit on propose aux 3 autres grimpeurs de relever le défi.

En cas d'échec. Je continue, mais je ne peux pas enlever de prise.

On essaye en 10 prises au maximum de réussir à se que le passage ne puisse pas être réalisé par tous les membres du groupe.

Une fois que l'on arrive à quelque chose de réalisable mais difficile on peut le proposer à d'autres groupes qui auront travaillé sur un secteur différent.

On invite une équipe sur notre secteur.

On peut limiter le nombre d'essais de chaque grimpeur invité pour dramatiser le problème à résoudre.

Chaque grimpeur de l'équipe adverse qui échoue nous rapporte 2 points.

Après chaque grimpeur de notre groupe doit montrer la solution. Si il échoue il nous enlève nous enlève 1 point.

L'aboutissement du bloc se fait dans ce cas à partir de la confrontation des différents grimpeurs du même groupe. On est d'abord adversaires puis ensuite partenaires dans le bloc des autres.

Le travail de proposition d'un bloc difficile à des adversaires peut être également élaboré à partir d'une forme de collaboration entre les membres d'un même groupe. Echange et tentatives pour proposer un problème intéressant, c'est à dire qui va résister.

On va chercher un départ difficile (pb d'équilibre imposé par les prises de départ) puis ensuite un mouvement difficile et enfin rendre l'action cible (touche dégain) ou l'atteinte de la prise cible difficile à tenir ou à atteindre.

Chaque groupe peut après l'échange de bloc (avoir eu les consignes) s'entraîner à résoudre le problème. Le but est alors de favoriser la réussite du plus grand nombre dans notre équipe. S'entraider, se conseiller, s'aider (touchette possible avec des grimpeurs plus faibles dans le groupe).

Si le niveau des grimpeurs est déjà « correct » ou si le nombre de prises est trop important on peut dès le départ supprimer une couleur de prises, ce qui va réduire le champ des possibles et rendre vite difficile la réalisation des blocs.

Identifier pour l'enseignant les stratégies mises en place par les élèves.

Quelles prises ils enlèvent et pourquoi ? Questionner et aider à faire des propositions qui vont dans le sens d'une motricité ou l'intention est de se confronter à de véritables problèmes à surmonter.

L'objectif est d'amener nos grimpeurs à « vibrer » au plaisir de se confronter à la nouveauté et à la difficulté (les 2 axes de l'activité escalade)

La motricité c'est en premier de l'intention. L'intention de relever un défi en trouvant la solution du problème posé par la voie ou l'ouvreur.

Il s'agit de résoudre un problème de déplacement vers un but (prise cible) ou le risque d'échouer est important (être exposé au risque de chute)