

CLUB AEEPS  
Activité escalade « motricité » (Denis Barbier Novembre 2016)  
Défis bloc

Séance N°5 :

Sécurité : Parade : Chute

Des exercices d'échauffement :

Course variée. Poignets et épaules.

Monter : ( 2 pieds ) (amortir la réception /rebondir derrière)

○ sauter de face (pieds écartés) Sauter de profil Sauter au bon endroit (éviter une zone Sauter /rouler Parade / Se lâcher/ Touchette pour recoller au mur

Travail direct au mur

Recherche d'équilibre à partir de différentes orientations de prises. (phase statique)

On essaye de faire l'exercice à partir de prises dans les 8 axes possibles.

3 inversées dont 2 obliques / 2 verticales / 1 horizontale / 2 obliques positives

On doit utiliser les 2 pieds : La position d'équilibre doit pouvoir être tenue 3 sec bras tendu.

1<sup>er</sup> temps :

Un trouve une position d'équilibre l'autre la copie. Il doit donc utiliser les mêmes prises. Par contre le corps peut être placé différemment.

2<sup>ème</sup> temps :

Un trouve une position d'équilibre, l'autre doit avec la même prise de main utiliser obligatoirement des prises de pieds différentes de son partenaire.

Même travail avec 1 pied : (1 pied et une main)

A partir de la même prise de main on va tester des positions d'équilibre à partir de pied placé selon 3 positions différentes.

- Pied dans l'axe (Même ligne de trou ou 1 à G et 1 à D au maximum)

- Pied désaxé au delà du 1er trou essayer d'écarter.

J'essaye de privilégier les lignes d'action croisées

A partir de ma position d'équilibre j'essaye d'enchaîner un mouvement en ligne d'action croisée

Mouvements : (Phase propulsive)

- A partir de 2 pieds sur le mur, et 2 mains, je déplace un pied hauteur de genou et j'utilise la main de la ligne d'action croisée.

Je travail sur des mouvements ascendants mais aussi en traversée.

J'enchaîne 2 mouvements croisés à la suite.

A partir d'une prise de main et de 2 pieds

Défi bloc par cordée

Chaque cordée invente un bloc :

Elle impose tout : Prise de mains et de pieds :

- Elle impose un départ (une ou 2 prises de main et une ou 2 prises de pied)

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

On évite de jouer sur la taille (problème morphologique), mais plutôt sur la difficulté à trouver rapidement la bonne solution puisque nos adversaires vont avoir un nombre limité d'essais.

10 min de préparation : possibilité **seulement de tourner des prises** qui n'appartiennent pas à des voies.

Ensuite phase de défi : 2 cordées s'affrontent.

Les grimpeurs défiés disposent de 2 essais au maximum pour réussir le bloc.

- Chaque bloc réussi par un grimpeur au premier essai rapporte 5 pts

- Chaque bloc réussi par un grimpeur au 2<sup>ème</sup> essai rapporte 3 points.

- Si un bloc est réussi avec une « touchette une main dans le dos » il rapporte 1 point

Si personne ne réussit le bloc lors d'un défi, un grimpeur de ceux qui ont créé le bloc dispose de 2 essais pour montrer qu'il est faisable. (s'il est manqué, indiquer dans ce cas non faisable)

A l'issue d'un défi, chaque cordée **dispose de la possibilité de modifier** si elle le souhaite son bloc. Le rendre plus difficile ou plus facile suivant les résultats. Une variante consiste à permuter les blocs. On modifie le bloc sur lequel on vient de travailler et les grimpeurs adverses modifient notre bloc initial. Ce système permet aux grimpeurs de changer de secteurs de grimpe.

On recharge à nouveau d'adversaires mais en présentant notre nouveau bloc.

Le système d'attribution des points est à adapter au niveau des élèves. Plus ils ont débutants moins on va limiter le nombre d'essais mais travailler au temps. Ex : On dispose de 5 min pour que le maximum de grimpeurs différents du groupe réussisse le bloc

- A l'issue d'une période de défis, on offre la possibilité aux élèves qui ont échoués sur un bloc de venir refaire des tentatives. Le fait de limiter les essais engendre parfois de la frustration qu'il faut lever.

Ce temps est intéressant car il sollicite la mémorisation des prises, et témoigne de l'envie de se confronter à ce qui a résisté et qui a donc de la valeur.

- Terminer par le jeu : « chercher l'intrus ».

Cela consiste à trouver la (les) prises dont on pourrait se passer pour réaliser le bloc.

Ce travail « d'éliminante » (consiste à continuer à passer en enlevant des prises) peut également être fait de façon volontaire. On construit un bloc et on indique dans les prises présentées une prise qui n'est pas forcément utile. Elle est utilisable mais on peut s'en passer grâce à une méthode plus « astucieuse ».

Le but du jeu est de trouver cette prise. A l'issue d'une période de travail les élèves indiquent la ou les prises qu'ils pensent être des intrus et doivent montrer leurs méthodes. Les élèves du groupe montrent ce qu'ils avaient prévu.

Ce petit jeu plus que réussir le bloc invite à se poser la question de la méthode qui du coup devient un outil de discussion. (méthode pour les grands/ plus économique/plus technique : manière d'utiliser les prises différentes etc.

Ce travail de défi est très intéressant mais demande du temps. Du temps pour créer les blocs. Souvent les élèves veulent réaliser un bloc parfait. C'est le passage des autres qui va permettre de se rendre compte de l'intérêt du bloc. Les échanges de blocs et défis permettent à chacun d'enrichir leur répertoire gestuel (en acte, mais également en « conception » en sachant que cela peut se faire) , à la fois par la répétition mais aussi par l'observation/imitation.