

CLUB AEEPS
Activité escalade « motricité » (Denis Barbier Novembre 2016)
Construction de bloc (orientation professeur)

Séance N°6 :

Le but est d'essayer de créer des blocs permettant de valider des acquisitions motrices.

Par 2 (ou seul suivant le nombre)

Construction de bloc à thème :

Chacun va essayer de construire des blocs permettant de répondre à un problème moteur à résoudre. Soit un mouvement, soit 2 de suite.

Dans l'idéal, il peut être intéressant de proposer **2 niveaux de difficulté** pour chaque thème.

- Un niveau facile avec de bonnes prises. (crochetantes pour les mains et plutôt grosses pour les pieds)
- Un niveau plus difficile avec des prises plus petites, plus difficiles à tenir ou plus espacées les unes des autres (sans être morphologique)

Le sens de déplacement peut varier : Du bas vers le haut/ latéral / combinaison des 2.

Attention malgré tous vos efforts d'ouverture, souvent des élèves réussiront à passer autrement que vous l'aviez prévu. Cela n'interdit pas de leur proposer de réaliser votre solution.

Une fois les blocs réalisés, on les présente aux autres.

La vérification porte :

Sur le thème : la motricité prévue est elle effectivement sollicitée. Sinon, quelles modifications apporter pour que le bloc pose bien le problème prévu.

Sur la difficulté : Les ressources des grimpeurs pour lesquels le bloc est ouvert permettent elles de résoudre le problème posé. Si non quels ajustement sont nécessaires (éloignement/rapprochement des prises, Taille et orientation des saisies etc .)

Dans l'idéal, faire passer des grimpeurs de taille différente pour tester les blocs.

Les départs doivent être imposés et peuvent se faire :

Pour les pieds :

- un pied au sol, l'autre sur une prise
- 2 pieds sur 2 prises
- 1 pied sur une prise l'autre en appui sur le mur.

Pour les mains :

Sur une seule prise ou deux .

On indique les mains, mais il est préférable d'éviter d'imposer quelle main (ex : Main droite sur cette prise et gauche sur celle-ci) Il est plus intéressant de permettre aux élèves de décoder d'entrée le meilleur choix.

- On peut si on le souhaite mettre une consigne qui accompagne le bloc. (ex : Changement de pied interdit)

- On peut donner des noms aux blocs qui peuvent amener les élèves à rechercher la solution. (Ex : le changement de main, le croisé etc.)

Des blocs posant des problèmes différents :

Des Blocs qui ne nécessitent pas de perte de plus d'un appui simultanément.

(3 appuis minimum en permanence sur le mur)

Dans Espace Proche d'Action : (Bloc EPA) (pas de déplacement important du centre de gravité) :

1. **Bloc de type grimper à l'échelle. (Bloc EPA /1)**
Pas de déséquilibre/ accrochage/ possibilité de ramener mains et pieds au même niveau
2. Bloc de type grimper à l'échelle avec des barreaux qui manquent
Pas de déséquilibre/ accrochage/ impossibilité de ramener mains et pieds au même niveau
3. Bloc de type grimper à l'échelle avec des barreaux serrés
Risque de déséquilibre/ accrochage/ impossibilité de ramener mains et pieds au même niveau et mains et pieds très resserrés de chaque côté d'une ligne verticale
4. Bloc de type grimper à l'échelle qui se décale latéralement
Risque de déséquilibre/accrochage/ impossibilité de ramener mains et pieds au même niveau avec alternance d'écart entre les pieds et les mains.
5. Bloc de type grimper à l'échelle qui nécessite un changement de pied
Risque de déséquilibre/accrochage/ impossibilité de ramener mains et pieds au même niveau

6. Bloc de type grimper à l'échelle avec des prises de mains verticales
Risque de déséquilibre/ possibilité de ramener mains et pieds au même niveau/absence de saisie horizontale.

Bloc qui « impose » (induit) un groupé/dégroupé. (Bloc EPA/2)

Espace important sans prise de main/ des pieds excentrés qui empêchent de développer facilement.

7. Groupé/Dégroupé

2 bonnes prises de mains et 2 pieds hauts avec pieds intermédiaires et zone sans prise de main.

8. GP /Imposer l'utilisation d'une adhérence de pied sur le mur puis d'un groupé/dégroupé.

Mettre les pieds hauts sans pieds intermédiaires.

9. GP / avec départ en appui de main. (soit paume, soit plat de main)

Un groupé dégroupé qui commence par double ligne d'action à l'amble et croisée (ligne d'appui complémentaire avec la main). Idem avec appui de main. (mauvaise prise de main horizontale) et

10. GP avec départ avec mauvaise main haute et verticale main basse qui fait démarrer en ligne d'action double croisée et à l'amble

11. GP avec utilisation d'une prise inversée.

12. G/P avec changement de main ou départ croisé.

Bloc Hors Espace Proche d'Action : (Bloc HEPA) mouvement conduits, c'est à dire qui font perdre un appui de pied. Passage sur 2 appuis (1 main et 1 pied)

Mouvements de face : (avec prise horizontale)

- Développés contro-latéraux (dans l'idéal réaliser 2 mouvements de suite)
 - o Pied dans l'axe.
 - o Pied désaxé.

Complexifier le mouvement avec la contrainte de changement de main et/ou de pied

Complexifier le mouvement avec la contrainte de croisé de pied et/ou de main.

Complexifier avec le choix de prise

Combinaison des 2 mouvements à la suite (jouer sur les 4 possibilités)

Mouvements mettant en jeu des oppositions :

- o Développés à l'amble (homolatéral) de face . Pied dans l'axe en carre interne
- o Pas d'épaule
- o Les écarts
- o Dülfer
- o Arête
- o Appui de main
- o Inversé
- Compression

Mouvements de profil : (enroulé)

- Développés contro-latéraux
 - o Pied dans l'axe.
 - o Pied désaxé
 - o Combinaison des 2.(pieds) indifférenciés.
 - o Avec drapeau
- Développés à l'amble (homolatéral)
 - o Pied dans l'axe.
 - o Pied désaxé
 - o Avec cancan

Mouvements en vissage:

- o Lolotte

Des mouvements particuliers

- Pied main
- Pas d'Adhérence
- Transfert d'appui
- Yaniro

Mouvements dynamiques :

- o Jetés (différentes variantes)