

Faire progresser les élèves en escalade

Académie de Poitiers 2019

FERGEAU Céline & Rochais Yohann

Préambule: créer les conditions d'apprentissage de l'élève en escalade?

Constat 1: difficulté liée à l'aménagement matériel du milieu notamment au-delà des 3m

Constat 2: complexité gestion du triptyque
1° Sécurité
2° tps de pratique effective
3° intervention auprès des élèves

- **Choix 1: « rentabiliser » un même dispositif pour travailler des pbs différents**
- **Choix 2: utiliser les rôles socio-participatifs comme levier des apprentissages moteur, et moyen de délégation des apprentissages**
- **Choix 3: différencier et gérer les effectifs en proposant des ateliers en bas de voie (bloc)**



Un postulat: Conception de l'activité pour faire progresser les élèves

- 1: jouer sur les contraintes environnementales plus que sur celles sur le grimpeur
- 2: amener l'élève à s'adapter plus qu'à reproduire (situation inédite)
- 3: mettre l'élève à l'épreuve dans un contexte ayant une résonance émotionnelle forte
- 4: augmenter le temps de pratique effective en évitant les ré-encordements systématiques
- 5: le bloc comme atelier de Remédiation/Personnalisation au regard du profil de l'élève



Logique de construction de la formation:

- **Choix 1: caractériser l'élève en action (interprétation)**
- **Choix 2: groupe de 3 collègues (interaction)**
- **Choix 3: construire des SA en bas de voies (coopération)**



Le grimpeur « ventouse » .

L' élève est collé à la paroi, accroché aux prises sans vouloir/pouvoir en bouger

- Vidéo



- Pb prioritaire???

Engagement
AFFECTIF

*Manque de confiance
en son matériel en son
partenaire*

Gestion
ENERGETIQUE

*Crispation excessive
dans la tenue des
prises*

L'élève
« ventouse »

*Recherche des prises
par tâtonnement
Pose de la voute
plantaire, talon en
dessous de la pointe
Mouvements statiques
uniquement*

Action
MOTRICE

*Perte des repères de
terrien*

Lecture/interprétation
COGNITIVE

Action MOTRICE

Voie	Bloc	CE
<p>- Flamant rose</p> <p>Situation 1 : une prise de main 2 prises de pieds</p> <p>Situation 2 : aller le plus haut avec 5 prises de main</p> <p>Situation 3 : rapport prise de pied/prise de main < ou = à 1</p>	<p>1°) Traversée sous une ligne brisée (élastique de saut en hauteur)</p> <p>2°) Bloc induisant des mouvements très simples ou très sécurisants (développés/</p>	<p>- Intention de monter les pieds avant les mains (flexion hanche, genou, cheville)</p> <p>- Je pousse sur le pied droit lorsque je tiens une prise main droite</p> <p>- Je pousse sur le pied gauche lorsque je tiens une prise main droite (et vice versa)</p> <p>- Je progresse par grouper dégrouper</p>
OUVERTURE de Bloc:		

Ouverture de BLOC

- Les développés



Forme de pratique scolaire

Cordée de 3 hétérogènes en leur sein sur le plan moteur

18 prises de mains à se répartir

Une tentative par grimpeur 15 minutes en tout

Chaque élève doit réaliser au moins 5 mètres

Performance cumulée des 3 grimpeurs pour un défi coopétitif au sein de la classe



V1	Mètres parcourus	V2	Mètres parcourus	V6	Mètres parcourus	V7	Mètres parcourus	V10	Mètres parcourus	V11	Mètres parcourus
Clara		Érika		Clarisse		Abel		Tanguy		Antoine	
Théo		Nathan G		Chloé		Mary		Lora		Camille	
Noah		Justine		Nathan B		Edgard		Thomas		Kevin	
		Dylan								Tom	
Total		Total		Total		Total		Total		Total	

« learning together » : (Johnson et Johnson, 1987) Travailler ensemble sur une même tâche. Les élèves coopèrent et décident quels moyens utiliser pour accomplir la tâche. Le groupe échange pour se répartir les rôles, les tâches, les contenus pour accomplir ensemble la même tâche.

CE

Charger la prise en réalisant une poussée complète de la jambe

Se grandir pour atteindre la prise avec les mains

Se mettre d'accord en fonction de son niveau estimé du nombre de prises que chaque grimpeur pourra utiliser

Décider de l'ordre de passage

Collectivement déterminer les prises de mains les plus appropriées pour réussir la situation

Lors du passage d'un grimpeur le conseiller en lui indiquant quelles prises il peut utiliser avec les pieds ou les mains

Engagement AFFECTIF

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1: Assurer et se faire assurer au sol</p> <p>SA n°2: Balançoire de droite à gauche du brin en direction de l'assureur. Balançoire face au mur tour complet au point mort arrière</p> <p>SA n°2: grimper les yeux bandés</p> <p>SA n°4 Duel de vitesse</p> <p>SA n°5 grimper en double (coopération au sein de cordées dissymétriques)</p> 	<p>SA n°1 Parcours de via corda se longer, avec la possibilité de s'asseoir dans son baudrier (prendre confiance en soi, en son matériel)</p> <p>SA n°2 apprentissage de la chute en Bloc</p>	<p>La solidité de la corde permet de tracter une voiture</p> <p>Notion de cordée: responsabilité mutuelle de l'intégrité physique de son camarade entre l'assureur et le grimpeur. La corde étant le brin de vie</p>

Gestion **ENERGETIQUE**

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1: Grimpe sur dalle grosses prise pour les pieds afin de prendre confiance en sa pose de pied et ainsi valoriser l'action des membres inf</p> <p>SA n°2 Grimpe escalade/de-escalade pour augmenter le temps de pratique</p>	<p>SA n°1: Atteindre une prise cible située en dessous de la ligne des 3m, avec prise(s) de départ le plus près du sol (nbre de mouvement +/- important)</p> <p>SA n°2: L'Ecureuil: amener 5 dégaines ou 5 anneaux jusqu'au premier point, une par une. (trajet à respecter ou non, point de départ plus ou moins éloigné de l'arrivée)</p>	<p>Avoir l'intention de pousser sur les jbes plus que de tracter sur les bras</p> <p>Monter les pieds avant les mains</p> <p>Ne pas trop serrer les prises, tenue de prise tendue</p>

Lecture/Prise d'info **COGNITIVE**

Voie	Bloc	CE
<p>Situation 1: Début de voie avec ordre des prises numéroté sur plan de route papier ou numérique</p> <p>Situation 2: Escalade de-escalade pour amener une prise d'info sur les pieds</p> <p>Situation 3: Situation des minis: utiliser un minimum de prises de main. Compter les PDM réellement utilisées</p>	<p>Situation 1: 2 + 2</p> <p>Situation 2: À partir de la prise départ aller toucher 4 prises scotchées</p> <p>N1: ordre des aiguilles d'une montre</p> <p>N2: diagonale</p>	<p>Repérer les grosse prises crochetantes (BACS) avec lesquelles je vais pouvoir progresser</p> <p>Avant chaque mouvement regarder autour de soi pour choisir les bonnes prises</p>

Le grimpeur « Tracteur» .

Les élèves monte d'abord ses mains, tracte sur ses bras avant de monter ses pieds

- Vidéo



- Pb prioritaire???

Engagement
AFFECTIF

A besoins de se rassurer grâce aux prises de mains

Gestion
ENERGETIQUE

Fatigue précoce des bras et avant bras, accentuer par le fait qu'il serre les prises

L'élève
« Tracteur »

Cherche à monter les mains avant les pieds

Action
MOTRICE

Repères uniquement au niveau des yeux

Lecture/interprétation
COGNITIVE

Action MOTRICE

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1 : Aller le plus haut possible avec 6 prises de main</p> <p>SA n°2: une seule couleur pour les mains, libre pour les pieds. Consigne: monter les pieds avant les mains</p> <p>SA n°3 le sac lesté 3 à 5kg porte matériel, Ou sac à corde sur le dos</p> 	<p>SA n°1 « on lâche rien » : 3 grimpeurs, côte à côte, les épaules ne dépassant pas la ligne des 3m. Se faire passer un objet (dégaine, chausson d'escalade) de main à main sous forme de relais traversée par 3 ou 4</p>  <p>SA n°2 « les minis » : utiliser le moins de prises de mains possible pour atteindre la prise finale</p>	<p>Rester bras tendus lorsque je déplace mes pieds</p> <p>Déplacer les pieds avant les mains pour être équilibré à la fin de chaque mouvement</p> <p>Je transfère mon bassin au dessus le l'appui avant de pousser (charger la prise)</p>
<p>OUVERTURE de Bloc grouper dégrouper</p>		

Ouverture de BLOC

- Grouper dégroupé



Forme de pratique scolaire

Par 4, un grimpeur, un assureur, un contre-assureur, un compteur.

Il s'agit sur 4 passages de déposer/poser le plus de dégaines, 16 max. une dégainé = 1 pt

1 grimpeur atteint la fourchette, +5 , +25 si 2, +75 si 3, + 100 si 4

Objectif : avoir un indice de grimpe le plus près de la fourchette cible pour **tous** d'où la bonification

Une fois atteint, maintenir son indice en grim pant des cotations supérieures pour gagner des bonifications

3	3+	4	4+	5a	5b	5c	6a
1	2	3	4	5	6	7	8

Objet d'enseignement : tous et toutes chargeurs pour aller plus haut avec la manière.

Valeur visée : développer l'entraide pour devenir chargeur en toute sécurité.

Pas en avant : charger le poids du corps sur l'avant pied pour libérer son déplacement.

Fil rouge : indice de grimpe = nombre de prises de mains utilisées/ nombre de dégaines récupérées.

L'indice de grimpe est construit lors de la première expérience de la FPS afin que les élèves estiment la fourchette qui fait qu'un indice est optimale, en l'occurrence [2-2,5] en dalle et [3-3,5] en devers.

A l'aide des indices des profils sont dégagés :

Grimpeur à l'échelle indice supérieur à 6

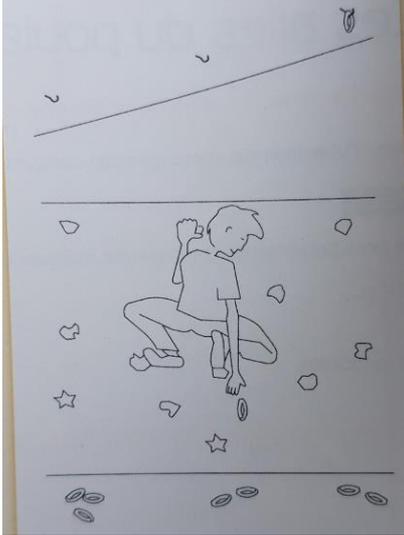
Grimpeur qui tracte [2,5-5,5]

Grimpeur qui charge [2-2,5]

Engagement **AFFECTIF**

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1: lâcher une main après chaque mouvements</p> <p>SA n°2 : Sur une voie en dalle, ou verticale, frapper des mains au niveau de chaque dégaine</p>	<p>SA n°1 : bloc en 1 mouvement. Grosse prise de départ, avec de nombreux pieds, aller chercher la prise de main la plus loin possible.</p>	<p>S'écarter du mur bras tendus pour regarder ses pieds</p> <p>Rester bras tendus lorsque je déplace mes pieds</p> <p>Coordonner l'action bras/jambes</p>

Gestion **ENERGETIQUE**

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1 : demander à l'élève de poser une dégaine à chaque plaquette rencontrée (obligation de lâcher une main = adopter une PME)</p> <p>SA n°2: indice de grimpe avec dégaine</p>	<p>SA n°1 : « No hand » Bloc sur dalle sans les mains (grosse densité de prise pour les pieds)</p> <p>SA n°2 « de plus en plus loin »; zone interdite de plus en plus large, des anneaux placés de plus en plus haut. Attraper voire replacer les anneaux à chaque hauteur</p> 	<p>Ne pas serrer trop les prises</p> <p>Souffler lors de la réalisation du mouvement</p> <p>Relâcher les bras (délayer) lorsque je suis équilibré</p> <p>Réaliser l'action bras/jambe le plus vite possible</p>

Lecture/Prise d'info **COGNITIVE**

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1 : « une prise de moins » Le grimpeur part dans une voie facile. Lors de sa descente il place un morceau de scotch. Le second grimpeur réalise la même chose. L'exercice s'arrête lorsqu'aucun grimpeur n'arrive à réaliser la situation</p> 	<p>SA n°1 : Bloc à l'étiquette avec prises imposées avec les mains et les pieds. Si possible dans le dévers et/ou avec des prises de main moyennes ou mauvaises et des prises de pieds plutôt bonnes (ouverture à l'étiquette avec prises imposées)</p>	<p>Je repère avant de grimper les prises favorables</p> <p>S'écarter du mur bras tendus pour regarder ses pieds</p>

Le grimpeur « Simple face» .

L'élève grimpe uniquement de face quelle que soit l'orientation des prises et/ou leur agencement

- Vidéo



- Pb prioritaire!!!

Engagement AFFECTIF

Appréhension de basculer sur un seul pied en carre externe

Gestion ENERGETIQUE

Mouvement de face limité en amplitude et souvent énergivore

L'élève « simple face »

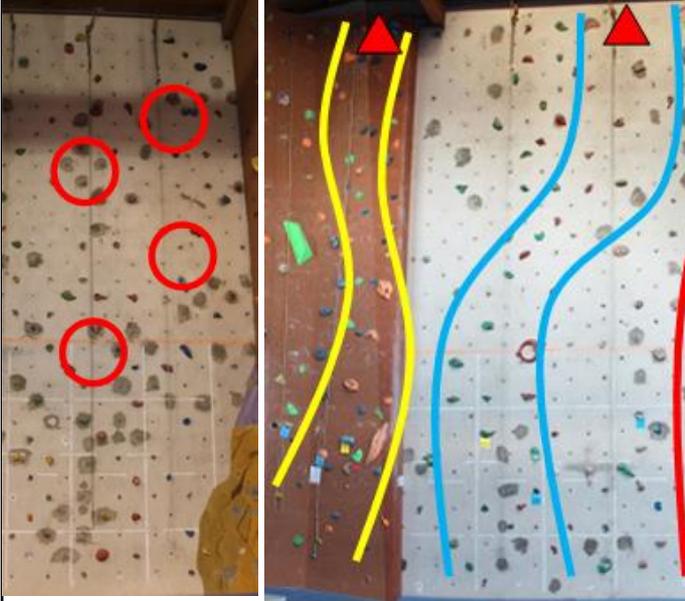
Recherche de repères et posture de terrien
Difficultés pour s'enrouler autour de l'axe vertébral et pivoter sur la pointe du pied

Difficulté pour décoder l'organisation et la nature des prises afin d'en déduire une forme de corps

Action MOTRICE

Lecture/interprétation COGNITIVE

Action MOTRICE

Voie	Bloc	CE
<p data-bbox="131 362 736 465">SA n°1 : Voie slalom (cerceau à chaque dégainé)</p> 	<p data-bbox="855 362 1435 662">SA n°1 : Bloc avec prises verticales (induisant des oppositions), bloc avec prises éloignées (à la couleur ou au scotch)</p>	<p data-bbox="1483 362 1804 753">Poser la pointe du chausson sur la prise pour visser/dévisser et passer d'une position de face à une position de profil</p> <p data-bbox="1483 819 1804 1110">Si la main est à droite, alors carre externe pied droit (alignement pied/main/prise d'arrivée)</p>
<p data-bbox="131 1096 1383 1139">OUVERTURE de BLOC: mise de profil, oppositions, dulfer, lolotte</p>		

Ouverture de BLOC

- Mouvement d'opposition & dulfer



Forme de pratique scolaire

Organisation :

1^{er} temps les élèves sont associés par besoins ou par niveau en sein de cordée de 3. Les cordées sont réparties sur les voies en essayant de faire correspondre les besoins de chaque cordée selon le support de grimpe (vertical, dalle, léger dévers, dévers, dièdre, arrête, surplomb....). A défaut en fonction de la difficulté de la voie. Chaque grimpeur effectue une ascension.

2^{ème} temps ; les élèves sont regroupés au sein de groupes hétérogènes à dissymétrie faible. Les élèves vont ensuite réaliser les 3 voies différentes, préalablement effectuées par l'un des 3 grimpeurs qui devient coach.

- choix 1 : soit ce dernier montre comment effectuer la voie. Les 3 grimpeurs ont 15 minutes pour aller le plus haut possible **Imitation**

- choix 2 ; ce dernier guide ses deux camarades durant leur ascension. Les 2 grimpeurs ont 10 min pour aller le plus haut possible **Tutorat**



vertical	vertical	Dièdre	Léger dévers	vertical	Vertical	Léger dévers	Gros dévers
----------	----------	--------	--------------	----------	----------	--------------	-------------

profil du support	vertical		dièdre/arrête		léger dévers		dévers		surplomb		BLOC			
	V1 & V2	V3	V1 & V2	V3 & V4	V1 & V2	V3	V4	V5	V6	V7	Bouton	Hennah	Chutes	Enna D
SPS 1	A1 alexandre	A2 alex	A3 Edouard	A4 Clémence	A5 Océane	A6 Eugénie	A7 magaud	A8 Camille A			Enna B	Chutes	Alex	Maïna
	B1 Marion	B2 Alice	B3 Maïna	B4 Ahimad et Manon	B5 Enna D	B6 Maïna	B7 Camille A				Camille	Maïna	Lucas	Camille A
	C1 Enla	C2 Flaviane	C3 Tiphane											
SPS 2	A1 alexandre	A2 Alice	A3 Tiphane	A4 Clémence	A5 Eugénie	A6 Camille A								
	A2 alex	A3 Maïna	A4 Enla	A5 Océane	A6 magaud	A7 Enna D								
	A3 Edouard	A4 Marion	A5 Flaviane	A6 Abigail	A7 Ahimad et Manon	A8 Maïna								
SPS 3	C1 Enla	A2 alex	B3 Maïna	C4 Enna D	A5 Océane	B6 magaud								
	C2 Flaviane	A3 Edouard	B4 Marion	C5 Maïna	A6 Abigail	B7 Ahimad et Manon								
	C3 Tiphane	A1 alexandre	B2 Alice	C6 Camille A	A4 Clémence	B5 Eugénie								
SPS 4	B1 Marion	C2 Flaviane	A3 Edouard	B4 Ahimad et Manon	C5 Maïna	A6 Abigail								
	B2 Alice	C3 Tiphane	A1 alexandre	B5 Eugénie	C6 Camille A	A4 Clémence								
	B3 Maïna	C1 Enla	A2 alex	B6 magaud	C4 Enna D	A5 Océane								

Fonctionnement inspiré du JIGSAW mise en place de tutorats

CE

Posture permettant la mise de profil : Pose du pied par la pointe pour avoir le talon au-dessus et ainsi pouvoir pivoter (visser : dévisser la prise) plus facilement sur la prise pour utiliser les carres externes

Changement de pied :

1') laisser de la place pour le 2^{ème} pied

2') enlever le premier pied tout en posant le deuxième simultanément

Changement de main ;

amener les 2 mains côte à côte en décalant la première pour laisser la place pour la 2^{ème}

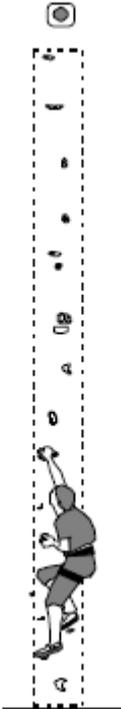
Coiffer/croiser ; amener la deuxième main plus à droite ou plus à gauche que la première, nécessité de décaler les pieds avant pour éviter l'effet charnière

Imitation : s'appliquer dans l'exécution du mouvement voire commenter ce que je réalise pour réussir

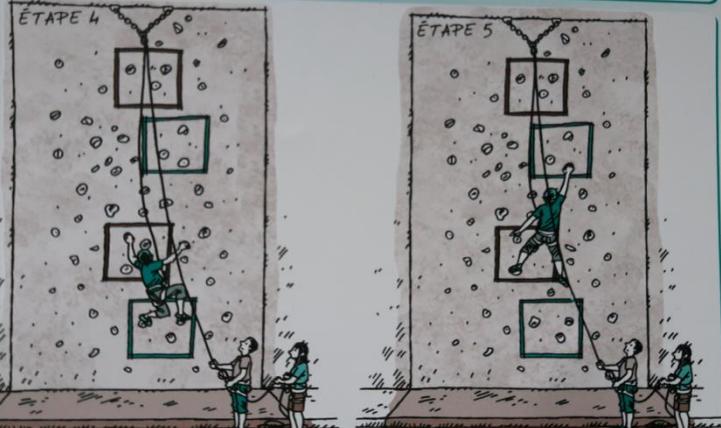
Tutorat : indiquer avec précision la prise à atteindre, prévenir de la nature de cette prise. Lui indiquer les temps de repos (rythmer sa grimpe)

Etre empathique en se mettant à la place de son camarade

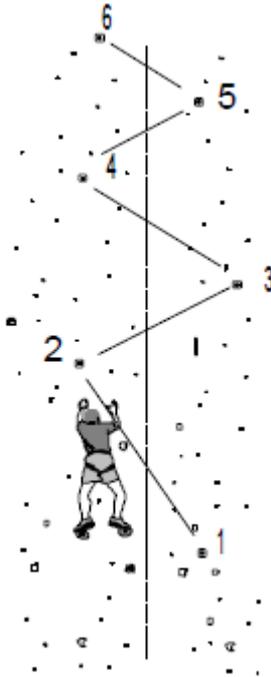
Engagement **AFFECTIF**

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1 : Voie slalom pour l'unijambiste. Utiliser un seul pied pour progresser, l'autre peut être en équilibre sur le mur, mais pas sur une prise.</p> <p>SA N°2 : grimper dans un couloir étroit de 60cm</p> 	<p>SA n°1 : Bloc au scotch oblique avec curseur pour mesurer la distance, différentes prises de pieds assez hautes pour permettre de développer en carre externe</p>  <p>SA n°2: deux élastiques tendus verticalement pour matérialiser un couloir étroit de 60 cm (accrochés avec des vis)</p>	<p>Si la main est à droite, alors carre externe pied droit (alignement pied/main/prise d'arrivée)</p> <p>Accepter le déséquilibre lors du mouvement</p>

Gestion ENERGETIQUE

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1 : Valider un maximum de prise de zone. Le grimpeur n'a le droit d'utiliser que les prises situées dans les zones (<i>matérialisées par des cerceaux ou à partir d'un road book imprimé ou à partir de l'outil dessin sur tablette</i>)</p> 	<p>SA n°1 « L'horloge »: A partir d'une grosse prise obligatoire, aller toucher un maximum de prises Faire évoluer la nature de la prise de main de départ (<i>une prise oblique impliquant une mise de profil plus importante</i>)</p> 	<p>Poussée rapide et complète de la jambe côté mur</p> <p>Sur prise verticale, garder le bras tendu lors du mouvement</p>

Lecture/Prise d'info **COGNITIVE**

Voie	Bloc	CE
<p data-bbox="131 362 855 465">SA n°1 : Respecter le chemin à suivre (en zigzag).</p> 	<p data-bbox="937 362 1420 522">SA n°1 : Réaliser une traversée avec ordre des prises de main imposé</p>	<p data-bbox="1561 362 1870 865">Je repère avant de grimper les prises verticales ou les prises éloignées (avec alignement pied/main/prise d'arrivée)</p> <p data-bbox="1561 933 1846 1150">Regarder ses pieds et poser la pointe du chausson</p>

Le grimpeur « Bulldozer » .

L' élève n'adopte pas la forme de corps la plus efficiente pour franchir le pas

- Vidéo



- Pb prioritaire???

Engagement AFFECTIF

Envie de réussir rapidement, d'aller vite gage de maîtrise selon lui. Il ne rythme pas sa grimpe

Pose des appuis grossière et/ou approximative. Combinaison traction poussée inexploitée (seulement l'un ou l'autre)

Action MOTRICE

Gestion ENERGETIQUE

Grosse dépense énergétique sur les bras particulièrement. L'élève grimpe en apnée

Pas ou peu de lecture prédictive. Pas de construction d'itinéraire avant ou pendant son ascension

Lecture/interprétation COGNITIVE

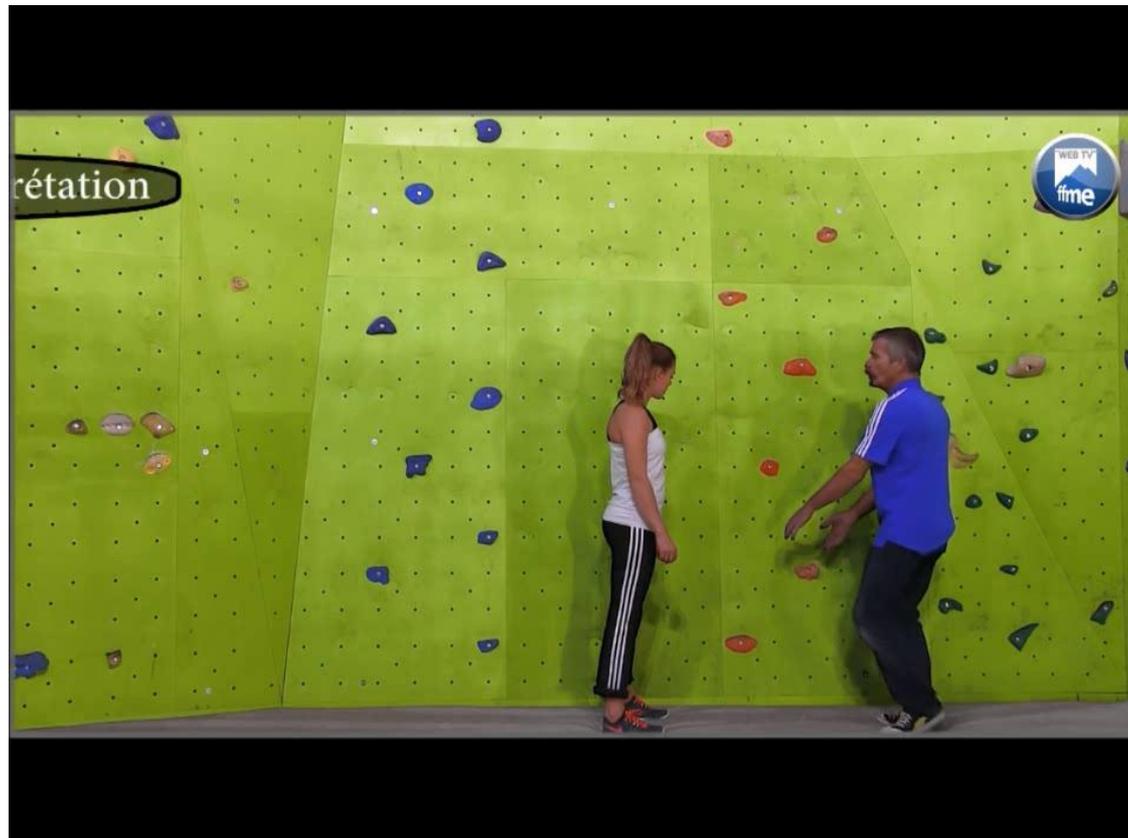
L'élève buldozer

Action MOTRICE

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1: grimper avec un seul bras sur la première partie de la voie et avec le 2^{ème} bras sur la 2^{ème} partie.</p>	<p>SA n°1: Par 3, à chaque passage réussi, le grimpeur élimine une prise, s'il ne réussit pas il continue de jouer mais n'enlève pas de prise</p> 	<p>S'économiser en conservant le plus possible une PME sur la phases statiques</p>
<p>OUVERTURE: Bloc dynamique, jeté, run&jump</p>		

Ouverture de BLOC

- Interprétation/lecture



Forme de pratique scolaire

But : marquer le plus de points

Consignes ; par 3, groupes hétérogènes ou non. Un grimpeur, un assureur, un contre assureur coach. Le grimpeur choisi la difficulté de de son parcours. Vert Orange Bleu Rouge
Il a 5 minutes pour le réaliser sans chuter ou faire sauter la boucle pincée. Chaque case validée lui rapporte 10 points

CR : marquer 50points



Rappel :

Niveau Vert : B1 ; A3 ; C4

Niveau Orange : C1 ; A3 ; C4 ; C2, A1

Niveau Bleu : A1 ; A3 ; B3 ; C3 ; A5, B2

Niveau Rouge : C2 ; A1 ; A3 ; C4 ; B5 ; C4 ; B3 ; C5 ; C2 ; A1

CE

Identifier avant de se déplacer les prises favorables à mon déplacement pour atteindre la prise cible

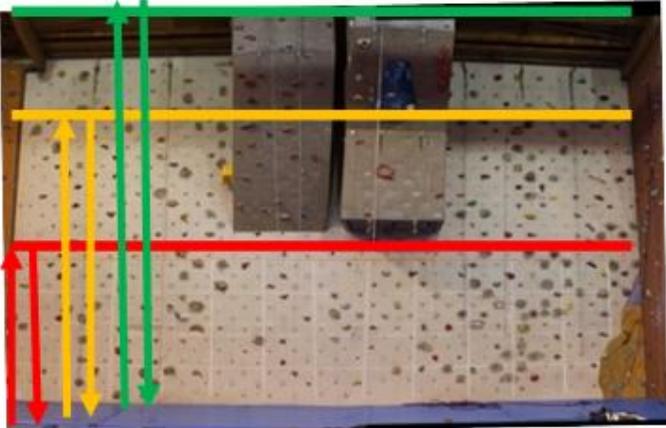
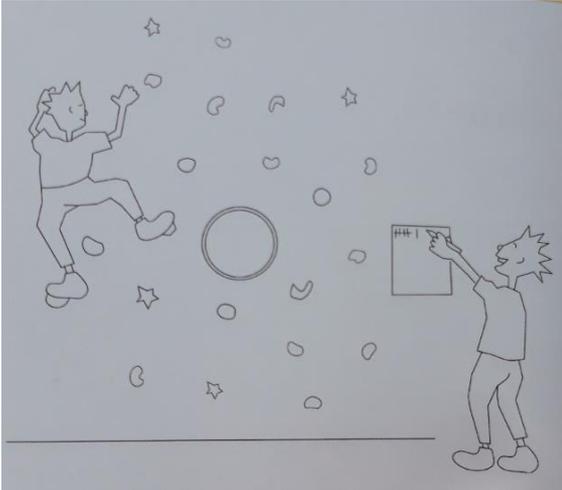
Je prends le temps d'observer en adoptant une position de moindre effort (bras tendu, bassin proche de la paroi, poids du corps sur les jambes) en tenant des prises favorables

Aider son camarade en lui indiquant les différentes prises potentielles à atteindre puis le guider dans son cheminement si j'observe qu'il ne trouve pas de solution

Engagement **AFFECTIF**

Voie	Bloc	CE
<p>Situation n°1: lièvre ou tortue? grimper lentement jusqu'à la zone difficile/ Accélérer dans ce passage où l'élève n' pas le droit d'utiliser les grosses prises</p> 	<p>SA N°1: marquer le plus de points en fonction de son niveau estimé, de la prise atteinte et en fonction du nombre de tentatives</p>	<p>Placer ses mains et ses pieds précisément, en dosant son geste.</p> <p>Lors des passages faciles grimper à l'image du paresseux</p>

Gestion **ENERGETIQUE**

Voie	Bloc	CE
<p>SA N°1 « que la force soit avec toi... » Enchaîner escalade/dé-escalade sans s'arrêter 1^{er} tiers, 2^{ème} tiers...</p> 	<p>SA N°1 « les 24h du mur »: Réaliser le plus de tour possible de cerceau sans utiliser les prise située dans le cerceau</p> 	<p>Inspirer expirer sur chaque phase statique</p> <p>Privilégier l'action des jambes sur chaque mouvement</p> <p>Eviter de tatonner en posant précisément ses appuis</p>

Lecture/Prise d'info **COGNITIVE**

Voie	Bloc	CE
<p>SA N°1; prise touchée/prise utilisée</p> <p>SA N°2: « Faire le bon choix » : A la moitié ou au 2/3 de la voie, une prise amenant à une PME est disposée suite à celle-ci l'élève doit s'engager dans l'un des 2 itinéraires. Un itinéraire plus court et direct mais seulement avec les petites prises ou un itinéraire plus long mais avec des prises plus grosses</p> <p>SA N°3: entre chaque plaquette, le grimpeur annonce à quelle allure il compte grimper (verte (rapide), orange rouge (lent))</p>	<p>SA n°1: Bloc au scotch ou à la couleur avec possibilité d'interprétation (prises faux amies)</p> <p>SA N°2: 2+2</p> <p>SA n°3: avec les étiquettes numérotées 1, 2, 3, matérialiser un enchainement de 3 prises de mains. A chaque fois que le grimpeur tient la prise n° 3 il doit s'arrêter pdt 3'' pour prendre de l'info avant de se saisir de la prochaine prise n°1</p>	<p>Lecture Prédictive Lire la voie avant de s'engager</p> <p>Repérer les prises favorables et celles qui ne le sont pas</p> <p>Lecture Réactive En fonction de mon niveau de fatigue j'estime l'itinéraire le plus approprié</p>

Le grimpeur « déséquilibriste » .

L' élève n'arrive pas à contrôler ou évite le déséquilibre engendré lors de la réalisation d'un mouvement

- Vidéo élève avec le haut noir



- Pb prioritaire???

Engagement AFFECTIF

Appréhension de la chute, de ne pas maîtriser ce déséquilibre que peuvent induire certains mvt (ex décroiser= effet porte)

Gestion ENERGETIQUE

Difficulté à doser l'NRJ appliquée sur les mvts statiques. Dilemme entre charger la prise (force) et contrôler le mvt (précision)

L'élève « déséquilibriste »

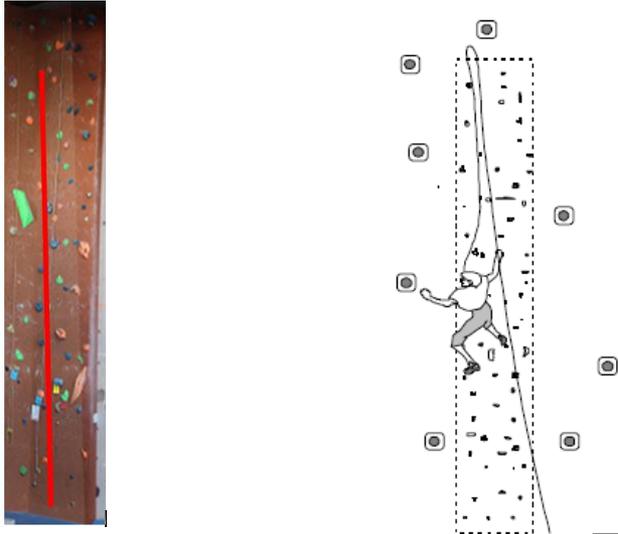
Difficultés pour contrôler la posture lorsqu'il « charge les prises » avec les pieds où lorsqu'il doit réaliser un mvt faisant sortir le CG du polygone de sustentation

Erreur d'interprétation de la nature ou orientation de la prise qui induit des mouvements de réaction (grimper à l'envers)

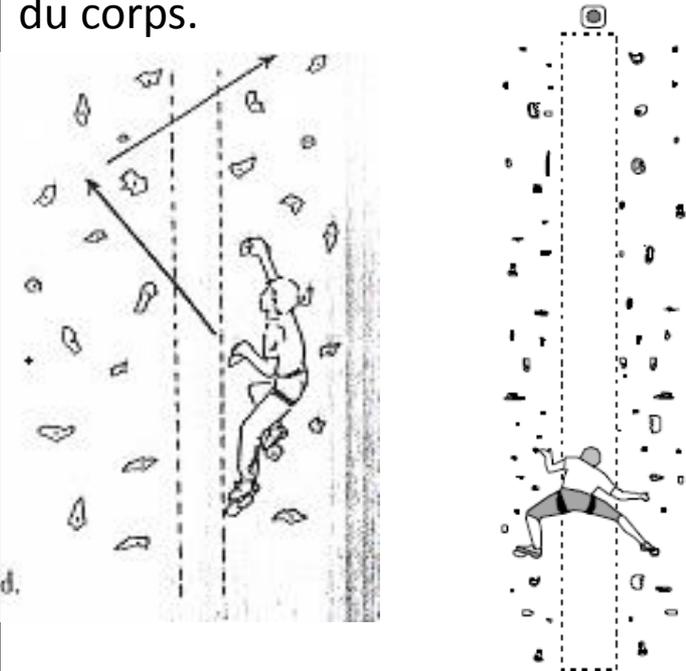
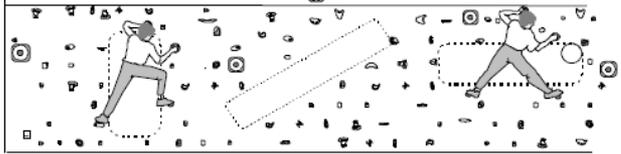
Action MOTRICE

Lecture/interprétation COGNITIVE

Action MOTRICE

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1; « I walk the line »: voie toutes prises, le grimpeur n'a le droit d'utiliser que les prises situées sur le trait avec les pieds. Ce qui va induire des mouvements tournants</p> 	<p>SA N°1: bloc avec déséquilibres subis (effet porte, mouvement sur le côté sans prise de pied...)</p>	<p>Accepter le déséquilibre généré par le déplacement du CG, contrôler ce déséquilibre en se décalant lentement (mouv stat) et en gagnant pour pouvoir charger la prise ensuite Ou en plaçant une jambe à l'opposée pour compenser le déséquilibre (drapeau)</p>
<p>OUVERTURE BLOC; bloc amenant des mouvement « tournants » (un effet porte ou balant) apparition de mouv compensateur comme le drapeau, croiser décroiser/changement de main/changement de pied</p>		

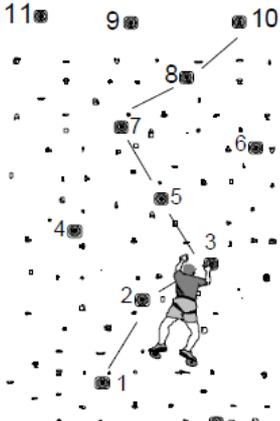
Engagement AFFECTIF

Voie	Bloc	CE
<p data-bbox="131 362 807 576">SA N°1 « le couloir interdit » : s'engager dans des mvts impliquant des transferts du poids du corps.</p> 	<p data-bbox="861 362 1460 499">SA n°1 traversée à faible hauteur, prises assez grosses mais éloignée les unes des autres</p>  <p data-bbox="861 768 1460 905">Evolution: aller chercher les prises dans un ordre imposé sans utiliser celles dans les « zones interdites »</p> 	<p data-bbox="1501 362 1827 1148">Accepter le déséquilibre généré par le déplacement du CG, contrôler ce déséquilibre en se décalant lentement (mouv stat) et en gainant pour pouvoir charger la prise ensuite</p>

Gestion ENERGETIQUE

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1: « sans maîtrise la vitesse n'est rien... » En moulinette, 2 grimpeurs s'affrontent. Le premier qui contrôle la prise de fin située dans le couloir du milieu a gagné. La nécessité de sortir de son couloir d'ascension va impliquer des déséquilibres pour les grimpeurs</p> 	<p>SA N°1: Bloc sans les mains Ou avec une seule main: « le manchot » ou une seule jambe</p>  <p>SA n°2 Bloc sur dalle avec petites prises</p>	<p>Poser les pieds en privilégiant la pose de la pointe, talon haut pour permettre la mobilité de la cheville</p> <p>Amener le poids du corps au dessus de l'appui pour charger la prise</p>

Lecture/Prise d'info **COGNITIVE**

Voie	Bloc	CE
<p>SA n°1 : partir dans une voie connue par l'élève et au niveau de la 2^{ème} dégainé, l'assureur donne une contrainte (ex : utiliser uniquement les prises de pieds de la voie d'à côté. ex : grimper de profil avec toutes les couleurs)</p> <p>SA N°2 : grimper en suivant l'ordre des prises avec les mains</p> 	<p>SA n°1 : 1 grimpeur, et 1 partenaire qui dicte (3 mouvements ou type de prises. Ex : dynamique, verticale, carre externe. Ex : croisé, inversée, réglette) au fur et à mesure de l'ascension. Libre au grimpeur de choisir ses prises. Ensuite l'ouvreur teste son bloc.</p> <p>SA 2: aller toucher le plus grand nombre de cible dans l'ordre où elles sont numérotées. Faire en sorte que l'ordre des prises implique un mvt susceptible de déséquilibre le grimpeur Evolution: mettre un temps limite pour placer le grimpeur dans le compris vitesse/maîtrise</p> 	<p>Prendre l'information autour de soi, identifier la nature de mouvement à réaliser avant d'atteindre la prise cible</p>

Des modalités de groupement pour engager l'élève dans la tâche de façon volontaire et conséquente

Mode de groupement	Effet recherché	Exemple de mobile
Gabarit	Sécurité active	Se rassurer et s'engager
Affinitaire	Sécurité affective	
Dissymétrique= réussir ensemble	Coopération interdépendance	Réaliser la plus grande distance collectivement
Homogène ou dissymétrie faible	Emulation	Aller le plus haut possible, ou grimper le plus dur possible
Club/entraîneur/entraîné= réussir grâce à l'autre	Responsabilisation Appropriation	Le coach démontre, modifie le bloc. Le coach donne une contrainte à son camarade dans la voie (prise interdite..)

Les variables

- hauteur de la voie
- inclinaison de voie
- Complexité des méthodes
- densité des prises
- orientation des prises
- taille des prises
- voie « après travail », « flash » ou "à vue"
- grimpeur aidé ou pas par observateur
- en moulinette, moulitête, en tête
- assurage corde tendue, molle
- pression temporelle
- nombre de voies à enchaîner

Les paramètres pour amener de la variété en BLOC



Sources d'informations

- Site FFME

<https://www.ffme.fr/escalade/video/escalade-ouverture-des-blocs-faciles.html>

<https://www.ffme.fr/escalade/video/escalade-ouverture-de-bloc-n-2-les-oppositions.html>

- Bibliographie



- Conception: FERGEAU Céline & ROCHAIS Yohann
- Participation PROUST Romain & ROSCELLI Jacques