

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive
1^{er} et 2 septembre 2015

Atelier 11

Escalade

Formateur : Raphaël Jobin & Magali Descoedres

Bref descriptif

L'escalade est un sport fascinant, à la mode, mais difficile à enseigner. Comment faire en tant qu'enseignant pour varier, différencier ou encore évaluer les élèves ? Absorbé par les aspects de sécurité inhérents à la pratique, l'enseignant abandonne parfois les côtés techniques et ludiques. Le but de cet atelier est de comprendre les bases techniques de l'escalade et de découvrir les exercices ludiques qui y sont associés. Un accent sera aussi mis sur l'organisation du groupe et les différentes variantes envisageables de même que sur les diverses possibilités d'évaluation. Cet atelier s'adresse à des enseignants ayant suivi une formation de base en escalade.

Journées HEP EPS : Atelier escalade

Objectifs : - connaître les bases techniques de l'escalade et les exercices ludiques associés.
- savoir comment différencier et évaluer.
- vivre différentes formes d'organisation.

Planification :

| | | | |
|--|---|--|-----|
| Accueil, présentations, attentes, sécurité | | | 5' |
| MET : bloc + salle O : visualiser C : choix des prises en fonction de la couleur O : position de repos C : tenir 15" sur le mur O : faire + contrôler ½ noeud d'amarre et double noeud de huit C : faire les noeuds les yeux fermés | -> jeu du loup : les proies se réfugient en hauteur -> « twister » : gainage + suspension en respectant des couleurs -> combat de crocos : 1vs1 le perdant doit faire une montée sur le pan | En chaussure de sport | 15' |
| | -> guide aveugle avec corde à sauter + ½ noeud d'amarre + double noeud de huit | Avec baudrier Par 2 avec un inconnu 18 cordes à sauter max | 10' |
| PP : mur Préparation sécurité : O : maîtriser les 3 opérations d'assurage C : le faire à l'aveugle Ateliers ludiques : O : connaître les possibilités de différenciation C : exemples donnés discussion O : connaître le lien entre les jeux et les techniques C : exemples donnés discussion | -> CHECK, test 3m, haut, chute -> assurage poids | Avec chaussons Par 3, par niveau. Faible -> assurage poids d'abord 1 grimpeur, 1 assureur, 1 contre assureur (avec la main) 4 poids DISCUSSION + PAUSE | 30' |
| | Ateliers ludiques : 5 postes x 10' (voir fiche précise) | Par 2, possibilité de le faire par 3. Par affinité. Encordement sur double mousquetons à vis croisés sur double noeud de huit | 55' |
| | | DISCUSSION + PAUSE Rangement des baudriers | 20' |
| PP : bloc O : connaître des formes de tâches « collectives » | Jeux « collectifs » : -> course vitesse -> 1,2,3 soleil ! -> jeux des prisonniers collaboration | Choix de l'inclinaison Relais par 4 colonnes. 6 vs 6 Par 2 | 15' |
| RAC : O : connaître les principaux exercices d'étirements spécifiques à l'escalade | Stretching spécifique : - avant-bras - biceps - rot. internes épaules | | 5' |
| Discussion finale, feed-back, propositions ? | | | 10' |

Ateliers ludiques :

5 postes x 10' (2 à 3 niveaux par poste)

1 : Poussée des jambes :

1. Grimper avec 1 bras dans le plâtre.
2. Grimper avec 2 bras dans le plâtre.

1'. Poussée des jambes :

1. Grimper une dalle avec 1 main.
2. Grimper une dalle avec 2 doigts.
3. Grimper une dalle sans s'aider des mains.

2. Pose des pieds :

1. Grimper avec 1 sautoir sur 1 pied sans le faire tomber.
2. Grimper avec 1 LEGO sur 1 pied sans le faire tomber.
3. Grimper avec 1 LEGO sur chaque pied sans le faire tomber.

3. Préhension des prises :

1. Grimper avec 1 balle de ping-pong dans 1 main.
2. Grimper avec 1 balle de tennis dans 1 main.
3. Grimper avec 1 balle de ping-pong dans chaque main.

4. Préhension des prises :

1. Grimper à l'aveugle avec guidage du partenaire.
2. Grimper à l'aveugle sans indications.

5. Poussée des jambes :

Grimper avec des menottes (taille à adapter pour chacun : long = facile, court = difficile)

Contenu :

Progression sécurité

Eléments clés :

Conscience du risque

Sentiment de responsabilité – partner CHECK

Baudrier : Etre capable de mettre et contrôler le baudrier

Nœud d'assurage DEMI-NOEUD D'AMARRE : Etre capable de faire + contrôler + utiliser

le ½ nœud d'amarre : avaler, bloquer, descendre, donner du mou (principes : les 2 cordes restent parallèles, ne jamais lâcher la corde de freinage)

Feu vert

Test à 3 m

Communication claire

Nœud d'encordement DOUBLE NOEUD DE HUIT: Etre capable de faire + contrôler un double nœud de huit (principes : la corde passe dans les deux boucles en suivant le pontet, min 10 cm de réserve de corde)

Assurer des chutes (en moulinette)

Progression technique

Eléments clés :

Visualisation

Position de repos

Poser les pieds

Poussée des jambes et traction des bras

Préhension des prises

Déplacement du centre de gravité

Un mouvement en 3 phases :

1. Phase de préparation

Visualisation en position de repos – préparation des pieds

2. Phase de traction

Poussée des jambes, traction des bras et saisie

3. Phase de stabilisation

Déplacement du centre de gravité

Répertoire d'exercices :

Visualisation

- Visualisation : grimper en choisissant (montrant) toujours la prochaine prise
- Suite : grimper en prenant toujours la même suite de couleur pour les mains (vert-bleu-vert-bleu...)
- Dictée : grimper en se faisant dicter les prises par le partenaire
- Memory : grimper en prenant exactement les prises utilisées précédemment par le partenaire
- Touch and take : grimper sans avoir le droit de changer la prise choisie
- ...

Position de repos

- Délayer : grimper en lâchant dès que possible la prise précédente dans un équilibre parfait
- Charge : trouver des positions de repos où il est possible de délester la prise de main (tenir progressivement avec 5, 4, 3, 2, 1 voire aucun doigt en chargeant les pieds)
- Dessin : dessiner ou écrire quelque chose sur un support fixé sur le mur
- Pieds mobiles : à partir d'une prise de main chercher plusieurs positions de pieds différentes tout en maintenant une position de repos stable
- Main mobile : à partir des pieds fixes chercher plusieurs positions de main différentes tout en maintenant une position de repos stable
- 1, 2, 3, soleil !
- ...

Poser les pieds

- Le chat : grimper en posant précisément et silencieusement ses pieds
- Pointer : grimper en pointant toujours la vis avant de poser le pied sur la prise
- Hélicoptère : grimper en décollant et atterrissant très doucement sur les prises de pied
- Désescalader
- LEGO : grimper avec un lego en équilibre sur le pied
- ...

Poussée des jambes et traction des bras :

- Tube : grimper avec un tube en carton qui empêche de fléchir le coude
- Longues menottes : grimper avec de longues menottes (corde à sauter qui relie les 2 mains en passant par un mousqueton fixé au pontet) qui empêche d'avoir les 2 mains à la même hauteur
- Jump : grimper en sautant de prise en prise
- Amplitude : à partir de 2 prises fixes, chercher les prises les plus éloignées
- Fractionné avant la prise : attendre 3 sec devant la prochaine prise avant de la saisir
- ...

Préhension des prises :

- Aveugle : grimper à l'aveugle
- Balle de tennis : grimper avec 1 balle de ping-pong ou tennis dans la main
- Piano : pianoter avec les doigts sur la prise pour chercher la meilleure préhension
- ...

Déplacement du centre de gravité :

- Pendule : d'une position instable, chercher à se rééquilibrer rapidement pour retrouver une position de repos
- Fil à plomb : grimper avec 2 dégaines accrochées au baudrier (centre de gravité) en les alignant sous la prise de main saisie
- ...

Autres exercices ludiques :

- Course : grimper le plus vite possible
- Ballet : grimper de manière synchronisée
- Prisonnier : grimper en étant relié (amovible ! ex. aimant) à un partenaire.
- ...

Exercices orientés sur la sécurité :

- Drill : automatisation des gestes d'assurance en assurant un poids
- Confiance : le grimpeur se pend dans la corde sans les mains, l'assureur bloque
- Chute : travailler les réflexes d'assurance par des chutes en moulinette annoncées puis sans signal
- ...