

ESCALADE EN E.P.S

**DES REPERES
POUR L'ENSEIGNANT
ET (surtout) POUR LES ELEVES**

Du N1 au N2/N3

Pour comprendre la démarche:

- Des Compétences attendues N1 et N2 (N3) déclinées et traduites en situations.
- Une méthodologie de l'approche par compétence: les élèves construisent ce qu'il y a à apprendre. Ils s'observent puis ils se conseillent afin de faire des choix, en connaissance de cause, lors de tâches complexe. Pédagogie du repérage où la co-observation est centrale.
- Une évaluation continue des acquisitions (niveaux des élèves et besoins) grâce à un suivi: utilisation de **fiches repères (co-observation)** + voies réussies (cotations et profils).
- Travail en cordées de besoins alternant avec des cordées dyssimétriques (cordées non figées afin de permettre l'adaptation des élèves + développer l'entraide): lien avec l'activité de repérage en co-observation.

Au fil du document vous trouverez:

- Des bulles commentaires (ou des liens) pour faire des relations, cibler les **repères**, visionner une vidéo d'élèves:

Lien avec les
Compétences
Méthodologiques et
Sociales (C.M.S)

Repères à construire:
aspect MOTEUR surtout.
lien avec la compétence
attendue (C.A)

Cliquer!

Commentaires sur
un niveau NON
ACQUIS



Commentaires sur
un niveau en cours
d'acquisition



Commentaires sur
un niveau ACQUIS



- Une explication de la présentation powerpoint **SLIDE** utilisable par l'enseignant et les élèves, affichée au mur par vidéo-proj (fichier annexe)
Cliquez pour voir la page d'accueil + explications
- Un tableur excel (fichier annexe " REUSSITE COTATIONS PROFILS") que les élèves remplissent au fil du cycle.

Progression dans le cycle:

Un cycle long (10 leçons minimum) est nécessaire pour mettre en œuvre cette démarche.

L1 à L3

PRE-REQUIS

- S'équiper: nœud de 8 pré-fait .
- Construction de la cordée, affinitaire au début.
- **Assurer la sécurité.**
- Connaître son niveau maximum et les profils de voies.

N2

Evaluation du niveau de compétence N1:

- s'équiper/ s'encorder,
- assurer en moulinette avec contre-assureur,
- confiance,
- action des jambes.

L4 L5

Tâches complexes:

- En début de leçon: mise en projet des cordées, motiver. Durée limitée (30-40')
- **Repérage:** alterner grimpe et co-observation. Méthodologie de travail qui prend du temps (organiser les rôles, guider les élèves, expliquer les termes...)

Situations cibles:

- Selon les besoins évalués lors du repérage.

L6

EVALUATION FORMATIVE

- Dresser un bilan sur ce qui est appris et sur ce qu'il reste à apprendre
- Les élèves en réussite seront responsabilisés (tutorat) dans la constitution de cordées dyssimétriques: objectif: aider, puis conseiller ses camarades

L7 à L9

Tâches complexes:

- Situer les progrès, marquer les réussites (évolutions des cotations réussies au tableur excel)
- **Repérage en cordées dyssimétriques:** Certains élèves ont validé tout ou partie de la C.A: ils deviennent vecteurs d'apprentissage pour les autres; repérer, expliquer, conseiller.
- Situations cibles:**
 - Alternier voies et blocs.
 - Travail en groupes de besoins (changement de cordées: s'adapter à différents partenaires)

L10...

EVALUATION SOMMATIVE

- Doit si possible proposer aux élèves des voies nouvelles, ou modifiées.

" ESCALADER " incontournable en EPS?

Choisir d'évoluer en hauteur plus ou moins "à l'envers" pour atteindre un sommet, sans avoir trop peur, en se sécurisant et en partageant ses sensations avec un compagnon.

Maitrise de soi, du stress

Ressentir, créer des mouvements

Gestion de risques

Coopération, confiance, estime de soi

**Utilité sociale (loisir, milieu naturel):
choisir et s'adapter.**

COMPETENCE ATTENDUE N1

Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

Et repérer des actions simples chez le grimpeur et l'assureur. Co-observer.

C.M.S qui gagnerait à être plus présente en EPS, dans toutes les APSA

Idem N3

Conduire son déplacement et se dominer en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.

Composante méthodo-sociale
(liée aux C.M.S): *connaitre* et se
connaitre.

COMPÉTENCE ATTENDUE

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette...

L'élève est plus compétent si il réussit une voie à vue :

(CP2: environnement varié. Incertitude.)

Repères à construire: *typologie de la voie, voir toutes les prises...*

Choix didactiques et pédagogiques.

Cœur de l'activité, il s'agit d'atteindre le sommet d'une voie grâce à des **choix** pertinents.

Pour l'élève, il s'agit de prélever les indices simples permettant de se connaître (*cotation*) et de reconnaître la *forme des prises*, le *profil* des voies pour adapter ses placements en fonction.

MOULINETTE

- Permet de limiter les techniques à maîtriser pour la sécurité.
- Plus grande quantité d'informations disponibles pour le déplacement.
- **Contraintes affectives limitées:** l'élève se sent plus vite protégé (chute réduite).

Les élèves choisissent 2 modes de grimpe à l'évaluation:

- **A vue** : essence de l'escalade, la voie est inconnue, la lecture avant de la tenter est obligatoire car l'incertitude est maximum.
- **Après-travail** : voie connue, travaillée pendant le cycle. Incertitude réduite, risque d'échouer limité.

COMPETENCE ATTENDUE

**deux voies
différentes...**

Choix didactiques et pédagogiques.

Profils des voies : dalle, dièdre, dévers.

L'ouverture des voies permettra aux élèves, pour une même cotation, de choisir 2 de ces 3 profils.

Cette différence doit aboutir à l'émergence de mouvements nouveaux, de posture inhabituelles (déséquilibres latéraux...placements de profil).

**à son meilleur
niveau...**

Les élèves connaissent les cotations grimpées et leur niveau maximum.

- variété des profils et offre suffisante de voies du même niveau, en majorité entre 4A et 5C.
- cotations clairement notées au pied des voies. Couleurs distinctes.

COMPETENCE ATTENDUE

en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Premier facteur de performance et de progrès pour nos élèves débutants.

cliquer

FICHE 1 PRIVILEGIER LES APPUIS

Choix didactiques et pédagogiques.

OBJECTIF

Passer d'une traction de bras, pour se rassurer, à une équilibration / propulsion des jambes.

Pour l'élève:

Soulager la traction excessive des bras par des **appuis plus solides**.

Permettre une prise d'informations élargie.

Appuis plus stables, plus solides = équilibration = possibilité de regarder les prises).

Équilibration = ressources affectives mieux maîtrisées.

- variété de prises (taille, forme, disposition).
- prise d'informations vers le bas (ciblée sur la forme, la disposition des prises).
- sensations, ressentis (contacts, amplitude, poussée, économie, relâchement des bras).

• **Co-observation** visant à identifier des **REPERES** :

- Tâtonnements
- Regard sur les pieds + appui en pointe.
- Amplitude des montées de pied.

COMPETENCE ATTENDUE

Assumer un rôle et
une responsabilité.

**Assurer un
partenaire en toute
sécurité.**

FICHE 2 ASSURER LA SECURITE CHUTER

cliquer

Choix didactiques et pédagogiques.

S'équiper seul:

baudrier et encordement en nœud de 8+ nœud d'arrêt

Maitrise de l'assurance en 5 temps et respect des règles de

vérification mutuelle:

Nœud ok?

Systeme d'assurance ok?

- Gabarit ok?

- maitrise du partenaire ok?,

- Corde en haut ok? (*vrille éventuelle si grimpeur plus lourd*)

- Contre-assureur prêt?

Connaissances et vocabulaire: communiquer en utilisant les bons mots: avaler/ donner du mou, sec!

Comprendre et identifier les repères simples permettant de se contrôler mutuellement : quoi regarder et dans quel ordre ?

Accepter de chuter (corde molle): confiance, maitrise des émotions, postures (grimpeur et assureur)

OBJECTIFS

Privilégier l'action des membres inférieurs.

Info: regarde vers le haut et devant soi ; prises dans espace proche des mains.



...vers un regard vers le bas + sur la forme des prises (choisir)

Bio-méca: Actions motrices saccadées et juxtaposées, saisies à bout de bras, tronc près de la paroi, bras fléchis.



...déplacer les pieds plus que les mains.

Pieds en "canard".



...vers des appuis en pointe, des changements de pieds.

Energétique: jambes raides, bras crispés, essoufflement.

...vers des placements + amples.
Relâchement du haut du corps.

Affectif: peur de lâcher et de se laisser porter par le baudrier.



...éprouver le matériel, le milieu. Se suspendre, tester...
Accepter de chuter.

Relationnel: confiance "aveugle". Pas de communication.



...vers une confiance partagée
D'une sécurité guidée
..vers une sécurité gérée.

C.M.S

Respect, Rôles, Projet, se connaître, se préparer, se préserver:

Connaitre son niveau maxi (cotations) et les profils de voies. Comparer/ évaluer.

S'équiper seul, s'encorder
Assurer en 5 temps,
Se vérifier mutuellement.

Demander le "feu vert"

Parler avec les bons termes.

AUTONOMIE

Pre-requis

1 S'équiper

Baudrier: dans le bon sens, serré à la taille, jambes ajustées. Entraide et vérification mutuelle (élèves d'AS...)

2 S'échauffer

- Retenir un panel d'exercices et être capable de les réaliser en groupe et en autonomie.
- Fournir un effort adapté aux situations à venir: *objectif pieds + chute*.

S'échauffer en BLOC:

Courses en relais: équipes de 2 ou 3:

But: clipper 5 dégaines (ou mousquetons) au 1^{er} point sur le mur avant les autres.

-la placer sur son porte-matériel avant.

Interdit de sauter pour descendre (mauvais pour le dos).

En cas de chute = remonter/ re désescalader.

Changer de secteur (se décaler de gauche à droite...)

Variables: rester en position de gainage pour celui qui attend. Contourner un plot, faire 5 pompes etc...

Chaque équipe emmêle le tas de dégaine de l'équipe placée à sa droite.

Droit de retirer une dégaine d'une équipe voisine (sans chuter!)

Monter/ Dé-escalader: par 2, (pareur éventuel), parcourir tous les débuts de voies en montée/ dé-escalade, sans sauter ni chuter (recommencer sinon).

Scoring: 1 bloc différent réussi sans chute = 1pt (10pts en – de 3 minutes)

Repères à construire:

S'équilibrer pour lâcher une main, tendre le bras qui tient la prise.

Mousquetonner : pourra servir en N4...

Esprit d'équipe, de cordée.

Connaissances: dégaine, porte-matériel, mousqueton, 1^{er} point d'ancrage...

Découverte des différents profils du mur



Repères à construire:

Regarder vers le bas, cibler ses pointes de pied.

Pre-requis

S'échauffer en BLOC:

Mousquetonner Main droite / main gauche (MD/MG):

en montée (1^{ère} dégain), puis en traversée.

BUT: réussir tous les blocs sans chuter.

Consignes:

- Mousquetonner d'une main, puis retirer la dégain avec l'autre main.
- Le bras qui tient la prise doit être tendu.
- Parcours en traversée ou en escalade/ désescalade au 1^{er} point.

Variables: placer/ enlever la dégain en croisant les bras, avec une prise inversée...

Le bras gauche est tendu puis l'autre bras se fléchit (mais l'élève se corrige ensuite).
Bascule du corps sur l'appui **NI acquis** 😊



Traversée/chevauchées:

Constituer plusieurs groupes dans la classe (4 ou 6) qui partent en traversée différents endroits du mur. Possibilité de noter des prises cibles (départ arrivée) afin de d'organiser le groupe. **Hauteur limitée (2 premières lignes prises de pied maxi)**

BUT: traverser sa zone sans chuter.

Consignes: un qui passe devant, l'autre derrière (jamais au dessus!)

Variables: au signal, saut en arrière (se repousser du mur, arrivée stable pieds....objectif: construire la chute.)



La **parade** peut être présentée à ce moment.

Cliquer !

Repères à construire:

Se reculer du mur (permet de mieux voir), maîtriser les déséquilibres, se gagner pour rester stable.

Pre-requis

3 ASSURER EN MOULINETTE

S'encorder: nœud de 8 pré-fait. Cet encordement doit être maîtrisé en 3 leçons.

Puis, ATELIER possible dans l'aménagement du cours.
Vidéo qui tourne en boucle sur un P.C ou au *slide*.

Situation grimpeur au sol:

Cordées de 3: grimpeur/ assureur/ contre-assureur

Consignes:

- Se vérifier mutuellement
- demander le feu-vert

- Marcher pour permettre à l'assureur de répéter les gestes.

Puis mini-voie (3m)

Apprendre à descendre en limitant le stress de la hauteur.

4 GRIMPER : MISE EN PROJET.

Connaitre les cotations, les profils... son niveau maxi.

Utiliser des médias: Tableau, affiche, ...PC: Tableur excel **REUSSITE COTATIONS PROFILS.**

Repères à construire:

- Nœud proche du pontet,
- La corde forme deux 8 doublés,
- 8 brins côte à côte,
- Nœud d'arrêt proche du nœud de 8.



Conduite typique: main tenant le brin sous le frein en haut. A corriger



Contre-assureur:

- 1 inattentif
- 2 n'avale pas la corde au fur et à mesure.

Cliquer !

ASSURER ET FAIRE DESCENDRE:

repères à construire

1 Se préparer

2 VERIFIER

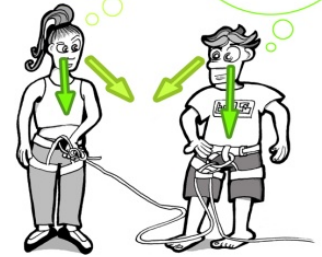
3 FEU VERT

Mousqueton à vis vissé.

Si l'assureur est droitier, le brin de vie (sous le descendeur) est à sa droite.

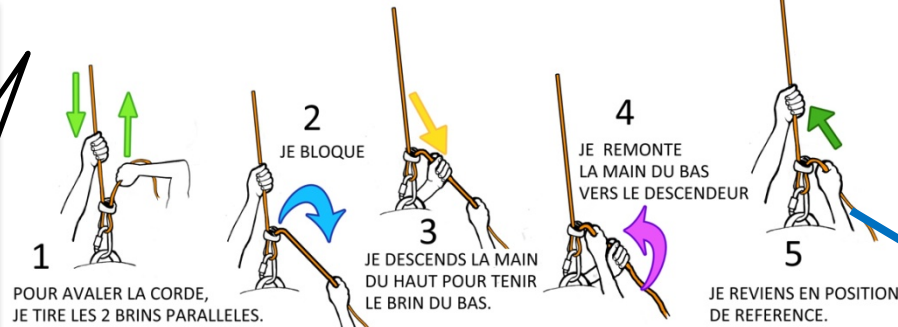
Nœud de mon coéquipier correct (au pontet, longueur de corde suffisante, nœud terminé).

Montrer son nœud: attendre le feu vert.



MONTEE

Pour des élèves à fort gabarit (surcharge), il est possible, lorsqu'ils grimpent, de vriller la corde en haut pour augmenter le freinage.



CONTRE-ASSURAGE:

Brin du bas toujours tenu à 2 mains.

Suivre les gestes de l'assureur sans le gêner.

DESCENTE

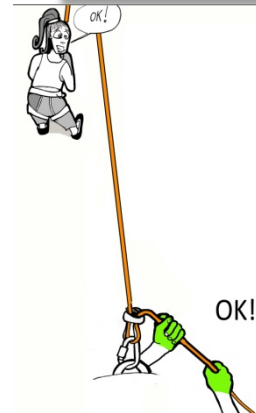
Le grimpeur dit: « SEC! Ou OK!» Assureur « OK ! »

Les deux mains tiennent le brin du bas.

Sentir le poids du grimpeur (il se met en arrière).

Faire coulisser la corde à vitesse constante.

Arrivée en douceur.



La parade en bloc

- Une capacité qui sollicite plusieurs ressources (*une compétence alors ?*)
Percevoir, anticiper, se placer/ déplacer, coopérer, gérer ses émotions, avoir une relation de confiance..
- Facultative sur les échauffements (hauteur limitée) ou sur une zone avec gros tapis (40cm):
choix pédagogique propre à chaque enseignant(e).
- Elle doit avoir du sens (comme en gymnastique): elle est nécessaire si le risque est objectif (angle de mur, bord de tapis, chute potentielle en déséquilibre, mouvements dynamiques ou aléatoires...)
- Il faut donc **chuter, pour savoir parer** (comme en voie: il faut chuter pour que l'assureur apprenne à enrayer une chute!)

REPERES A CONSTRUIRE

- Respect des distances entre grimpeurs.
- Ne jamais être l'un au dessus de l'autre.
- Donc, ne pas s'asseoir sur les tapis sous les voies.
- Tapis placés et scratchés.
- Mains au bassin, en retrait: *ne pas se placer dessous.*
- Suivre les déplacements du grimpeur (si traversée...)
- Anticiper la zone de chute: *comprendre le mouvement du grimpeur, prévoir le côté d'une chute selon le mouvement (rotation, effet de "porte").*



FICHE REPERE N°1

Cliquer ! pour voir
2 niveaux d'élèves
sur chaque capacité

PRIVILEGIER LES APPUIS

NOMS

Choisir les prises et les saisir
dans le bon sens:
Sans tâtonnements.
Nombre réduit de mouvements.

Pince	vertical	Inversée	Plat
-------	----------	----------	------

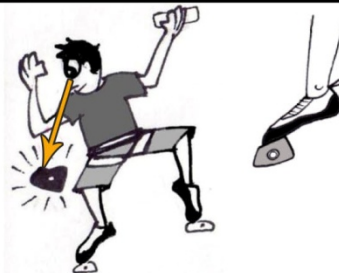


+de 40
mvts

De 40 à
20

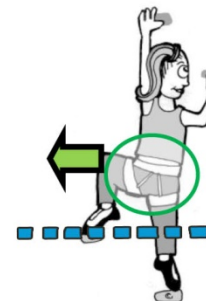
- de 20
mvts

Regarder ses pieds pour
être précis sur l'appui :
Vision large gauche/droite
Les "bonnes" prises de pied
sont vite choisies.
-Pied en pointe ou en **carre**.



Montée ample des pieds +
poussée complète :

Hauteur de genou.
Le bassin passe sur l'appui.



Retour diapo
précédente

FICHE REPERE N1

S'ÉQUIPER: baudrier



S'ENCORDER: nœud de huit



ASSURER LA SECURITE.

DESCENDRE- CHUTER

NOMS

Se vérifier mutuellement :
Nœud de 8 au pontet + mousqueton vissé + contre-assureur prêt



Assurer et faire descendre :
brin du bas tenu, une main en dessous du huit, 5 temps marqués.
Tendre la corde lorsque le grimpeur dit " sec !"
Deux mains en dessous pour la descente.
Connaître les termes et communiquer.



Descendre :
Se pencher en arrière avec aisance. Ne pas se crispier.
Les pieds sont à plat devant soi, jambes tendues.
Descendre en s'équilibrant.



Chuter volontairement :
La corde ne tire pas.
- Se repousser de la paroi.
- **Réception contrôlée :**
Viser la paroi, amortir avec ses jambes.
- **Se dominer, ne pas crier.**



Retour diapo précédente

BESOINS

3 constats dans nos classes

-Peur et manque de confiance: des élèves s'arrêtent à 3m, ils pleurent parfois, ils sont bloqués pour descendre.



- Les bras sont toujours crispés, en traction.

Les deux constats sont liés.

Elèves qui ont moins peur mais:

- Tâtonnements: souci des prises de main; les pieds sont aussi hésitants.
- Montée de pieds *parfois* ample, pas toujours en pointe.
- Bras fléchis le plus souvent.

Engouement, dépense énergétique:

Grimpe athlétique, rapide mais précipitée. Des garçons "têtes brûlées". Peu ou pas de lucidité. Bras en traction le plus souvent. Pour ces élèves, le NI est souvent acquis en quelques leçons.



Situations

1 et 1+

2

1+

3 4

4

3 +variable

1++

3 +variable

SITUATIONS CIBLES

1 ATELIERS CONFIANCE

Exercices qui évolueront vers l'apprentissage de la **CHUTE**.

“AUTO-ASSURE”

BUT: atteindre la 2^e dégaîne en s'auto-assurant.

Consignes:

- Toucher le 2^e point avec les pieds. Contre-assurer.

C.R: réussite en moins de 3 minutes (montée + descente).

Variables: 1) plus haut. 2) Utilisation du “smart” (auto-bloquant. Voir N2)

Esprit de cordée: le partenaire tient la corde pour la descente. Assumer le rôle de contre-assureur.

Repères à construire:

5 temps marqués
Confiance dans le matériel, sérénité
Poussée des pieds + synchronisation avec les bras.

+ “TOUCHE- LACHE”

BUT: se lâcher sans hésiter.

Consignes: corde qui tire et qui tient “sec”.

- Monter à la 1^{ère} dégaîne, la toucher et se lâcher instantanément.
- Puis la 2^e, et la 3^e dégaîne. Possibilité de marquer des prises “cibles”.

ASSUREUR: se laisser emmener au moment du “choc”. (1 ou 2 pas en avant). Ne pas assurer trop loin du mur (1m ou un pas).

C.R: je me laisse chuter sans hésiter dès que je touche la dégaîne.

Variables

++ Idem mais la corde est relâchée (molle). **Ne pas prévenir.**

- **Situation CHUTER de N2:** coopération/ synchronisation avec l'assureur.

Repères à construire:

Grimpeur: se repousser en visant une zone de réception.
Amortir avec les jambes.

Assureur:

- Distance de un pas du mur.
 - “timing” pour se laisser avancer au bon moment.
 - Un pied arrive sur le mur.
- Pour les 2:** sérénité, pas de cris.

Assumer une responsabilité:

Si un élève est bloqué en hauteur:
Demander à un élève à l'aise de le rejoindre pour l'aider à descendre (se mettre à côté, montrer le placement en arrière, encourager, soutenir...)

SITUATIONS CIBLES

2 EN VOIE ET EN BLOC: Mousquetonner main droite/ main gauche

Déjà abordé lors de l'échauffement (objectifs: se décentrer de la hauteur + créer des équilibres sur 3 appuis).

Critère de réalisation: le bras qui tient la prise est tendu.

Repères à construire:

Tendre le bras qui tient la prise est un signe de relâchement et permet un léger recul de la paroi pour mieux voir (utile au N2)

3 EN VOIE: " 2 PIEDS/ 1 MAIN"

BUT: atteindre le sommet (ou une hauteur) en ayant respecté la contrainte.

Consignes:

Grimpeur: **déplacer les 2 pieds avant de pouvoir lâcher une main.**

Assureur: corde tendue mais molle.

Contre-assureur: vérifier le respect de la règle.

Variables:

-Réussir dans 2 profils différents (lien avec évaluation).

-Pour augmenter la complexité (plus de contraintes: info + bio-méca) et pour améliorer la pose en pointe:

-**"DEGAINES AUX PIEDS"**: accrocher une dégainé derrière chaque chausson (ou les fixer avec un lacet à la chaussure).

-**BUT:** atteindre le sommet en faisant toucher 3 fois maximum.

Focalise l'attention et le regard sur les pieds.

Activité cognitive sur les appuis.

Cette contrainte permet de réduire les tâtonnements en obligeant les mains à rester sur les prises.



Repères à construire:

Le pied monte suffisamment haut pour être utile en poussée.

Pousser sur les jambes avant de tirer sur les bras.

Repères à construire:

Regarder ses pieds longtemps et les poser doucement en pointe.

SITUATIONS CIBLES

4 "MINI-MOUV"

BUT: atteindre le sommet (ou une hauteur) avec le minimum de mouvements.

CONSIGNES:

Grimpeur: réussir une voie avec un minimum de **mouvements**. Noter son résultat sur une fiche (ou liste collée au mur: permet de se situer par rapport aux autres; logique du record ou du défi personnel)

Assureur: corde tendue mais molle.

Contre-assureur: compter les mouvements.

C.R: barème (voir tâche complexe "challenge mini mouv")

Rôle: compter les mouvements. Faire la différence avec les prises.

Cliquer!

Variables:

- **Pour faire émerger des mouvements d'opposition en dièdre (N2):** donner un nombre maximum de **prises** sur un côté. Faire la différence avec les élèves entre *mouvement* et *prises* (sur une prise il peut y avoir plusieurs mouvements...)

- **Si les élèves ont encore du mal à poser les pieds en pointe, où si ils les posent trop précipitamment:**

"DEGAINES AUX PIEDS": accrocher une dégainie derrière chaque chausson (ou les fixer avec un lacet à la chaussure).

BUT: grimper sans faire taper les dégaines au mur (donc poser ses pieds doucement et précisément)

-Si ça touche, redescendre de deux prises de pied à chaque fois.

-Défis possible | contre |, celui qui arrive au 3e point le premier.

Favorise la lecture des prises:

le grimpeur réfléchit avant chaque mouvement (**vidéo**)
Inconsciemment, il va augmenter l'amplitude des jambes.

Conduites élèves:

- Des élèves vont compter et s'assurer que les partenaires comptent aussi (**début vidéo**; elle se retourne et dit «9!»)
- Main en l'air: hésitation sur la prise à saisir: à transformer pour les mains restent sur les prises, ou bien que la main libre soit relâchée (PME en N2).



Repères à construire:

Les pieds montent plus haut que le genou.
Pousser avant de tirer sur les bras
Les bras sont tendus le plus souvent possible.

TACHES COMPLEXES N1 et N2

Le principe d'une tâche complexe ou situation complexe est de solliciter le cœur de la compétence attendue, tout en exigeant un travail collectif et sans que les élèves y aient été préparés (situation inédite).

Son rôle est d'être un marqueur d'acquisitions, une preuve d'apprentissages. Elle sert à évaluer un niveau de compétence (tout ou partie de la compétence attendue).

L'aspect ludique, et collectif de ces situations est source de plaisir et d'entraide dans les cordées.

3 tâches différentes peuvent être proposées :

- 1) La première est un défi en DUO: "LA CHENILLE" En N1 seulement
- 2) La deuxième est un CHALLENGE inter cordées , s'appuyant sur la situation "MINI-MOUV".
- 3) La dernière est une situation de REPERAGE visant à vérifier/ valider grâce aux fiches repères.

L'utilité de ces situations globales est de donner du sens à ce que savent faire les élèves (à pointer leurs réussites) et ce qu'il leur reste à apprendre (besoin?) tout en créant une émulation collective.

TACHES COMPLEXES

1) CHENILLE

BUT: atteindre un sommet de voie en duo.

Duo: un grimpeur devant (encordé à gauche), un en dessous (encordé à droite) qui tient les chevilles du premier.

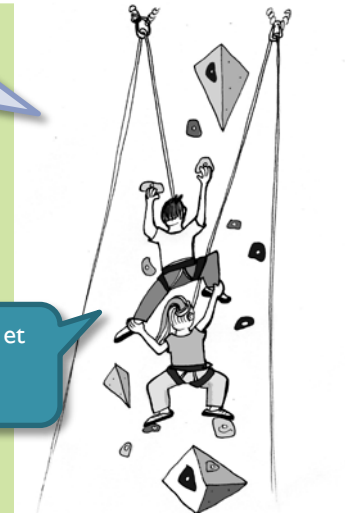
Echanger les rôles. (quelle différence?)

Variable: celui du haut place une dégaine (lien échauffement + situation). Celui du bas la récupère: (sur son porte-matériel) à la fin, combien en a-t-il récupéré?

Repères à construire:

Celui de devant doit "charger" (appuyer solidement) ses appuis pour tenir, car le second met du poids dessus ("privilégier les jambes")
Celui du bas est forcé de se reculer + s'adapter aux déplacements du premier.

Entraide (surtout si les niveaux sont différents et que celui du bas doit récupérer des dégaines).
Assumer des rôles. Communiquer.



2) CHALLENGE MINI-MOUV

BUT: marquer le plus de points

DEMI VOIE					VOIE ENTIERE					PROJET CHUTE		
ECHEC	> 25	25 à 21	20 à 16	15 à 10	< 10	> 50	50 à 41	40 à 31	30 à 20	< 20	1	-1
0	2	4	6	8	10	12	15	20	25	30		

Cordées de 3 dyssimétriques.

Niveaux différents: choix possible : demi-voie (si pbs affectifs) ou voie entière.

- Annoncer le **nombre de mouvements prévu** (puis noter le résultat).
- Grimper 2 fois, se conseiller. Bonus si amélioration au 2^e essai.
- Grimper 2 profils différents.

Repères à construire:

Percevoir la forme des prises.
Différencier les prises utiles des prises inutiles pour les mains.
S'imaginer en train de grimper pour compter ses mouvements.

Projet collectif: coopérer, s'entraider: l'élève le plus performant du groupe peut grimper en 1^{er} par exemple (flasher) en N2.

- Se connaître, choisir.

Retour situations

TACHES COMPLEXES

Situation qui sera proposée vers L4 afin d'évaluer les acquis des élèves (évaluation formatrice).
Le nœud en 8 devra être réalisé entièrement et seul.

3) REPERAGE

BUT: réussir une voie à niveau maximum.
(nécessité de se connaître et de connaître les cotations)

Utiliser les FICHES REPERES:

Co-observation: 1 cordée grimpe, 1 cordée observe.
Consignes: ne cocher que ce qui a été constaté (ne pas inventer).
Pour aider les élèves:

Si c'est jamais

Si c'est parfois

Si c'est souvent

Grimpeur: alterne escalade en voie et co-observation. Activité neuronale pour penser à certains repères (dessins ou mots clés) marqués sur la fiche).

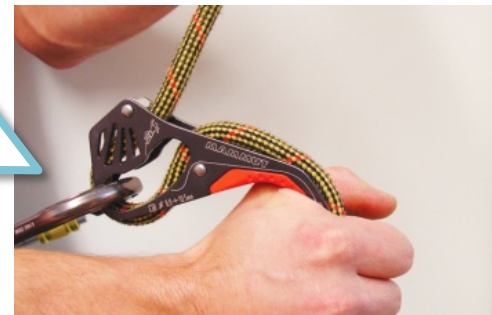
Observateur: intègre progressivement des principes, des postures, des techniques grâce aux dessins et aux mots-clés.

Rôle: **la co-observation est centrale.**

Activité d'échange ou de débat entre les élèves (quel niveau mettre? Quels repères?..) Puis activité de conseil : en fin de cycle, lorsque les élèves ont intégrés les repères à observer, ou bien que des grimpeurs performants se retrouvent avec d'autres plus en difficulté.

Astuce: pour que les élèves assurent seuls et ainsi **augmenter le nombre d'observateurs**, utiliser un système auto-bloquant, **mais qui ne déresponsabilise pas l'assureur** ([pas de gri-gri à l'assurage!](#)):

ex: "smart" de chez Mammut.



Installation et utilisation identique aux "tube", "reversos" et autres "paniers".

EVALUER un N1

Situation complexe: cordées de 4 (observateurs), temps limité par cordée, matériel au pied des voies, encordement à réaliser seul et entièrement (défaire le nœud après chaque voie).

Grimper et enchaîner en moulinette deux voies à son meilleur niveau. /10

COTATIONS Mode de grimpe	ECHEC	4A	4B	4C	5A	5B	5C
A VUE	0	2	3	3.5	4	4.5	5
APRES TRAVAIL		1	1.5	2	2.5	3	3.5

BONUS/ MALUS

DEVERS FILLES	TAILLE < 1.50m	TAILLE >1.70m	POIDS 55 à 65kgs	POIDS 65 à 75kgs	POIDS >65 Kgs	POIDS >75 Kgs
+1	+1	-1	+1	+1	+2	+2

En privilégiant les appuis. /4

Evaluation sur **fiches repères**.
Certains élèves auront donc validés avant l'évaluation sommative les acquisitions attendues.

Assurer un partenaire en toute sécurité. Descendre. Chuter. /6

COMPETENCE ATTENDUE N2

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau **en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.**

Assurer un partenaire en toute sécurité.

...et exploiter des repères pour soi et son partenaire.

Idem N3 *(qui cadre davantage sur des cotations...déjà grimpées par nos élèves depuis N2)*

Conduire son déplacement et se dominer en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette *des voies de difficulté 4 à 6.*

Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.

COMPETENCE ATTENDUE N2

Choisir et conduire un déplacement pour grimper et enchaîner en moulinette deux voies proches de son meilleur niveau.

L'élève est plus compétent si il réussi une voie à vue :
(CP2: environnement varié.
Incertitude.)

Repères à construire:
typologie de la voie, voir toutes les prises...

Choix didactiques et pédagogiques.

Idem N1 : Cœur de l'activité, il s'agit **d'atteindre le sommet d'une voie grâce à des choix** pertinents, qui permettent de grimper avec *efficience* (objectif à atteindre avec une idée de rendement : limiter le coût énergétique et /ou informationnel, affectif). Pour l'élève, il s'agit de prélever les indices simples permettant de se connaître (cotation) et de reconnaître la forme des prises, le profil des voies pour adapter ses placements en fonction.

La moulinette permet de limiter les techniques à maîtriser pour la sécurité.

Ceci permet en outre une **plus grande quantité d'informations** disponibles pour le déplacement. Les sensations se construisent mieux grâce à une **gestion affective limitée** : l'élève se sent plus vite protégé (chute réduite).

Enchaîner (réussir sans aide et sans chute) suppose de limiter les erreurs (placement, lecture). Il s'agit pour les élèves de **connaître leur niveau maximum** afin de s'engager dans des voies où la réussite (l'enchaînement) doit être privilégié = **1 chute maxi dans la même voie.**

Proches de son meilleur niveau : les élèves peuvent choisir une voie du niveau juste en dessous de leur N MAX (5A pour 5B par exemple). C'est cette petite marge qui doit leur permettre l'optimisation des appuis et des saisies.

Les élèves **choisissent** 2 voies d'un **profil différent** (dalle + dièdre par exemple) afin de respecter la variété et la richesse des styles rencontrés en falaise. Surtout, ils choisissent un **mode de grimpe** :

- **A vue** : essence de l'escalade, la voie est inconnue, la lecture avant de la tenter est obligatoire car l'incertitude est maximum.

- **Flash** : la voie n'a jamais été tentée (ou une seule fois : sachant que l'impact de nos élèves après un essai est négligeable. A adapter si les élèves sont en club ou à l'A.S).

Un partenaire a été **activement observé** dedans : le grimpeur a donc des informations, voire une démonstration. (**visionnage au P.C.**) **SLIDE** au vidéo-projecteur.

- **Après-travail** : voie connue, travaillée pendant le cycle. Incertitude réduite, risque d'échouer limité.

en **optimisant les prises de mains et de pieds**

cliquer

FICHE :
OPTIMISER SON DEPLACEMENT

La fiche N2 regroupe ces deux domaines de compétence

et en **combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.**

Notion d'**efficience** visée en N2 : grâce aux indices prélevés avant et pendant l'ascension (lecture prédictive et réactive) les élèves apprennent à anticiper les passages qu'ils vont rencontrer. **Notion de PME (Position de Moindre Effort)** → la capacité à **optimiser** prend tout son sens dans une voie « à vue » ou « flash », d'où l'importance de valoriser ces deux modes de grimpe.

Des situations de CO-OBSERVATION seront proposées pour aider à l'émergence des ces **REPERES** à prendre : quelles prises choisir/ éliminer ? Quand se reposer ? Comment *savoir ressentir* que je suis en PME ?

Dans une voie de niveau maxi : Quand se reposer ? Comment imaginer et construire des solutions ?

Quels types de saisies et appuis sont maîtrisés ? Les passages sont-ils réalisés en une fois, ou en plusieurs tentatives : capacité à **décider**, à choisir les bons mouvements ...

Continuité avec N1 de "privilégier l'action des jambes" :

FICHE N1 encore utilisée en N2

Le N2 doit tendre vers la capacité à **grimper avec fluidité, avec cadence** :

Repérage délicat (idée de liaison gymnique, d'enchaînement de plusieurs mouvements sans crispation ou hésitation). Les élèves vont plutôt observer des placements de profil, des rotations du corps, voire des dissociations bras/ jambes pour les plus concentrés.

Le **profil déversant** (léger ou prononcé) sera privilégié, pour les élèves en réussite :

Des situations en BLOC, favoriseront l'émergence de ces saisies et appuis, en limitant la charge émotionnelle tout en permettant le challenge personnel et l'émulation de groupe : réussir un maximum de blocs du TOPO, réussite de blocs à thèmes (traversée mini-mains, un seul bras, sans les mains etc...)

Assurer un partenaire en toute sécurité.

FICHE : ASSURER LA SECURITE CHUTER

Choix didactiques et pédagogiques.

S'équiper seul (boudrier et encordement).

Maitrise de l'assurage en 5 temps et respect des règles de vérification mutuelle:

nœud,

système d'assurage,

gabarit,

maitrise du partenaire,

Corde (vrille éventuelle si grimpeur plus lourd)

contre-assureur prêt

Connaissances et vocabulaire: communiquer en utilisant les bons mots: avaler/ donner du mou, sec!

Comprendre et identifier les **repères** simples permettant de se contrôler mutuellement : quoi regarder et dans quel ordre ?

Accepter de chuter (corde molle): confiance, maitrise des émotions, postures (grimpeur et assureur).

En N2: vers plus d'incertitude et d'engagement:

-chute imprévue,

-hauteur de chute plus élevée.

OBJECTIFS N2

OPTIMISER SON DEPLACEMENT

Info: regard vers le bas + sur la forme des prises (choisir)

...vers la relation prises/
placement/ effort.

Lire avant et après.

Bio-méca: appuis en pointe.
Poussée.
Bras crispés.

Cliquer pour voir les vidéo

Adapter ses placements aux
profils de voies: mouvements de
profil (grimpe en dévers)

Grimpe de FACE

NON
ACQUIS



ECA

Même élève 1 an
plus tard...(club)



Energétique: placements
plus amples.
Relâchement **partiel et
aléatoire.**

...vers un relâchement
complet et anticipé.

Position de Moindre Effort

Affectif:
confiance partagée.
Accepte + ou - la chute

...évaluer plus objectivement le
risque.

Relationnel: confiance mutuelle

.. vers l' **entraide** lucide

METHODO-SOCIAL

Respect, Rôles, Projet,
se connaître, se préparer,
se préserver

Projet de voie après-travail.

Parler avec les bons termes

Repérer et conseiller

AUTONOMIE

BESOINS en N2

Pour des élèves qui ont acquis le N1: pour qui des situations de N1 avec variables pourront être reprises afin de se centrer davantage sur les dissociations bras/ jambes et le relâchement avec lecture (PME).

Constat: jambes propulsives, vitesse, aisance à la montée + descente.

Situations

- Des élèves qui ne s'adaptent pas au profil:
grimpe de face en dévers, (vidéo diapo objectifs) 😞

n'utilisent qu'un seul côté en dièdre. →
(ici, cette élève n'utilise que la partie gauche, les bras sont fléchis, le corps reste collé: prise d'info + relâchement réduits).



Blocs à thèmes

4 variables

- Grimpe sans relâchement:
coût énergétique important, et cause d'échec rapide en gros dévers.



5

blocs

Pre-requis

1 S'équiper. *Idem N1*

Test nœud de 8 (*contrôle surprise!*) faire son nœud en 30 sec maxi

Deux par deux, un partenaire qui vérifie

Repères à construire: voir N1

Nœud proche du pontet, deux 8 doublés, brins côte à côte, nœud d'arrêt proche du nœud de 8

2 S'échauffer:

- Retenir un panel d'exercices et être capable de les réaliser en groupe ...
...vers une plus grande autonomie pour des élèves de 4^e 3^e.
- Capacité à fournir un effort adapté aux situations à venir.

S'échauffer en BLOC: *exercices identiques qu'en N1.*

+ Traversée/chevauchées:

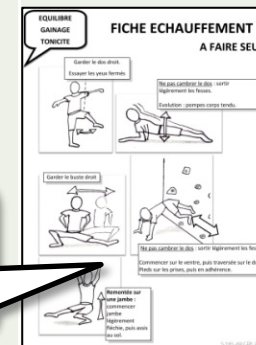
Variables: au signal, saut en arrière (se repousser du mur, arrivée stable à 2 pieds....objectif: construire la chute.)

+Fiche exercices par cordée:

Les élèves lisent les fiches, s'expliquent les exercices afin de les mémoriser pour produire un échauffement pour sa cordée.

AUTONOMIE plus grande des groupes lors de l'échauffement.

Cliquer pour accéder aux fiches grand format



FICHE REPERE N2

Cliquer ! pour voir 2 niveaux d'élèves sur chaque capacité

OPTIMISER SON DEPLACEMENT

NOMS

Choisir les prises et les saisir dans le bon sens:

sans tâtonnements.

Nombre réduit de mouvements

Pince	vertical	Inversée	Plat
-------	----------	----------	------



+ + de 30 de 30 à 15 - - de 15mvts

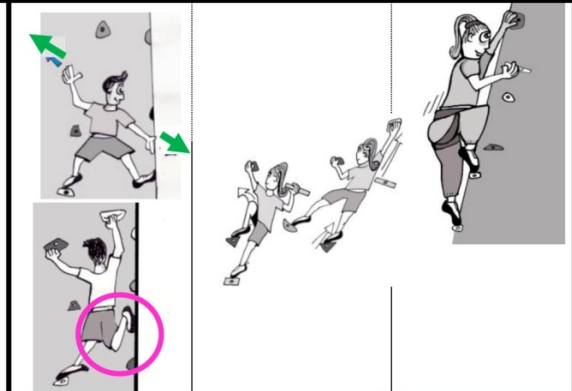
Exploiter une **PME** : avant et pendant.

respiration, lecture, relâchement des bras (*délayer*).



S'adapter aux différents profils :

- **Oppositions**, **lolottes** en dièdre.
- Profils en carres externes + groupé/ dégroupé en dévers.
- Ventre collé en dalle.



Barème à ajuster selon son mur:

Ex pour un mur de 8m de haut

+ de 20 / **de 20 à 10** / **- de 10 mvts**

Retour diapo précédente

FICHE REPERE N2

ASSURER LA SECURITE.

CHUTER

NOMS

Assurage en 5 temps fluide :

brin du bas tenu, une main en dessous du huit, 5 temps marqués.
Pieds décalés latéralement.
Deux mains qui tiennent dessous pour la descente.



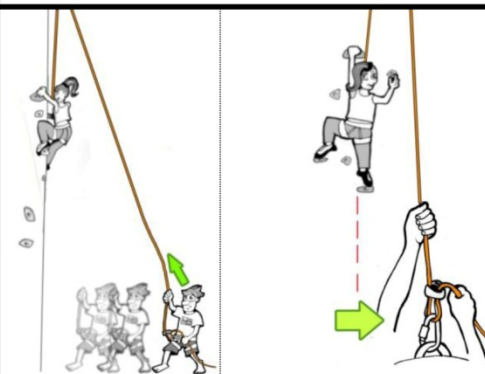
Etre au service du grimpeur :

Ajuster le mou (corde tendue et molle).

Se décaler de l'axe du grimpeur.

Communiquer : *avale, donne du mou, sec, ok !*

Amortir une chute : timing+ pas en avant.



Chuter volontairement :

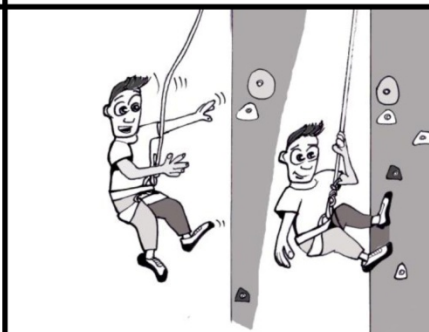
La corde ne tire pas.

- Se repousser de la paroi.

- **Réception contrôlée** :

Viser la paroi, amortir avec ses jambes.

- **Se dominer, ne pas crier.**



Remarque: les capacités à **s'équiper seul** (baudrier et encordement) + **vérification mutuelle** (regarder le nœud au pontet + descendeur avec mousqueton vissé + **FEU VERT DU PROF !**) **doivent être maîtrisées depuis le niveau 1.**

En cas de non-acquisition, elle seront notées en pénalités (jusqu'à -4 pts) le jour de l'évaluation.



SITUATIONS CIBLES

Les situations de N1 doivent être reprises en N2: jouer sur les **variables** pour augmenter le niveau d'exigence, selon les conduites des élèves. La capacité à CHUTER évolue vers plus d'incertitude.

La réalité nous montre qu'un seul cycle (de 8 leçons) ne suffit pas pour permettre à tous les élèves d'acquérir le N1 de compétence.

Deux nouvelles situation cible (N°5 et N°6) apparaissent en N2: "PME" et "FLASH"

5 "PME"

BUT: malgré la fatigue, réussir une voie en trouvant une ou plusieurs PME.

CONSIGNES:

- 1) Choisir une voie de niveau maxi.
- 2) Identifier et montrer 2 prises avec lesquelles je pense pouvoir me reposer.
- 3) Montée/ descente sur une voie toutes prises sans s'arrêter, pendant 3minutes!! (pré-fatigue)
- 4) Puis essai dans la voie: si la PME annoncée n'est pas faisable, modifier pour en adopter une autre.

Résultats

- Si la PME a été réussie, changer de profil.
- Si la PME a été modifiée, s'expliquer.
- Si il ya eu chute ou aucune PME, se corriger et recommencer.

Variables: défis sur le mur: trouver un maximum de passages où on il est possible lâcher les deux mains.

Remarque: dès lors que les élèves connaissent bien (trop) les voies, ils n'ont plus le besoin de se reposer (efficience car les mouvements sont intégrés). D'où l'importance de grimper dans son niveau max, dans des voies nouvelles, qui posent de nouveaux problèmes, et donc, qui impose de trouver des PME.

Repères à construire:

- Cibler le passage difficile de la voie et le repos possible avant (bonnes prises)

PME:

- appuis stables,
- les deux bras peuvent se relâcher,
- respiration complète et calme, -
- regarder/ repérer les prises qui vont suivre.

Pour motiver. Un challenge inter-cordées est possible: 1 point lorsque chaque grimpeur lâche les 2 mains dans une voie (bonus si cordées dyssimétriques, plus de points pour les plus faibles..)

SITUATIONS CIBLES

6"FLASH"

BUT: réussir une voie à son meilleur niveau (ou au dessus).

CONSIGNES: cordée de niveaux identiques.

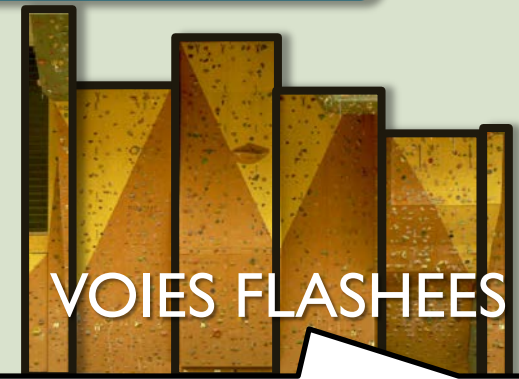
- 1) Choisir une voie de niveau maxi.
- 2) Après l'essai, identifier le ou les passages difficiles ("cruX") de la voie.
- 3) Visionner la démo de la voie au **slide** (ou P.C) et trouver une solution pour passer.
- 4) Appeler le prof pour lui expliquer cette solution.
- 5) Re-grimper

C.R: je vais plus haut au 2^e essai. **Projet:** voie réussie la leçon suivante.

Variables:

- Recommencer en changeant de profil. (objectif: 2 profils différents à l'évaluation)

Emulation et entraide
Capacité à communiquer et à expliquer.



Les élèves visionnent les vidéos des voies au SLIDE.

Repères à construire:

- "Arrêt sur image" au passage difficile.
- Identifier les solutions démontrées (expliquer au prof).
- Au 2^e essai: activité de conseil du ou des partenaires qui assurent/ contre-assurent.

"Flasher" une voie est à la portée des élèves qui disposent des ressources pour lire. Il est donc inutile de demander à un élève débutant de corriger ses placements sur un 2^e essai (Cette capacité demande d'une part une prise du recul (se concentrer, se questionner, observer, se conseiller) et, d'autre part, une envie de s'engager en fournissant un effort (persévérer) pour réussir ces passages difficiles.

SITUATIONS CIBLES

CHUTER

BUT: réussir les 3 niveaux de chute.

Consignes:

- Corde molle (tendre sans tirer)
- Grimper au 2^e point, prévenir, puis se repousser du mur.
- L'assureur doit au moment du choc, se laisser emmener vers l'avant pour terminer les eux pieds posés sur le mur.

La chute est validée lorsque l'assureur et le grimpeur ont réussis.

- 2) Idem mais à la moitié: donner un peu de mou (longueur: une brassée)
- 3) Idem mais au sommet de la voie (donner une à deux brassées de mou: **attention si le mur est inférieur à 8m, une seule brassée maximum.**)

Le professeur doit vérifier la longueur de mou qui est donné avant la chute pour ces deux niveaux.

Variables:

- 1) le grimpeur doit chuter entre la 2^e et le sommet sans prévenir.
- 2) En disposant d'un pointeur laser (prof): lorsqu'apparait le point laser devant soi, se lâcher instantanément (incertitude grimpeur + assureur: gestion du stress). Prévenir le groupe de cette possibilité en début de leçon.

Repères à construire:

Grimpeur: se repousser en visant une zone de réception.

Amortir avec les jambes, pieds à plat sur le mur.

Assureur: distance de un pas du mur, "timing" pour amortir au bon moment.

Gérer le choc + l'équilibre à maintenir.

Pour les 2: maîtriser ses émotions, ne pas crier.

Assumer une responsabilité:

Lorsque je suis assureur, je suis responsable de la qualité de la réception sur une chute en amortissant au bon moment.

Coopérer dans la cordée. Communiquer.

Une plus grande incertitude créer un stress, partagé dans la cordée, mais qui sollicite fortement l'estime de soi: fierté du grimpeur qui se lâche, responsabilité de l'assureur qui enraye en douceur.

Se préserver.

EVALUER un N2

Situation complexe identique au N1: autonomie des cordées (s'équiper, gérer le temps disponible...)

Grimper et enchaîner en moulinette deux voies à son meilleur niveau. /10

COTATIONS Mode de grimpe	ECHEC	4A	4B	4C	5A	5B	5C	6A
A VUE	0	1	1.5	2.25	3	3.75	4.5	5
TRAVAIL		0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5

BONUS/ MALUS						
DEVERS FILLES	TAILLE < 1.60m	TAILLE >1.80m	POIDS 60 à 70kgs	POIDS 70 à 80kgs	POIDS >70 Kgs	POIDS >80 Kgs
+1	+1	-1	+1	+1	+2	+2

Evaluation sur **fiches repères**.
Certains élèves auront donc validés avant l'évaluation sommative certaines acquisitions attendues.

En optimisant son déplacement. /6

Assurer un partenaire en toute sécurité. Chuter. /4

Incontournable...

- Séparer le groupe en **ATELIERS** : BLOC + MOULINETTES + ATELIERS CONFIANCE (+NŒUD DE 8).
 - Contre-assureur si nécessaire jusqu'à la fin du cycle. **Feu-vert obligatoire.**
 - Partenariat CLUB: ouvrir des voies à thèmes, richesse des cotations de 4 à 5 (demander éventuellement que certains "problèmes moteurs" soient posés dans les voies: thèmes: *pieds hauts, mouvements de profils, déséquilibres avec tracés sinueux...*).
 - **Les cotations doivent être marquées clairement au pied de chaque voie** (faire des voies bi-couleur pour augmenter le choix). Fiches plastifiées placées sous les prises (dévisser légèrement).
 - Des fiches situations (A4) plastifiées peuvent aussi être placées sous les prises pour améliorer la lecture des consignes.
 - **Afin de répondre à la logique de l'activité (et à la raison centrale qui justifie sa programmation en EPS) il me semble fondamental que les voies changent régulièrement, si possible avant une évaluation. En effet, si les élèves répètent ou travaillent les voies (bachotage), ils restent dans une logique d'enchaînement gymnique (CP3.) La voie, connue devient une performance mesurable à une échéance donnée (CPI).** Une astuce consiste à réserver certains secteurs où les élèves ne grimpent pas pendant le cycle (si votre mur vous le permet), ou bien de tourner quelques prises en début de voie.
- Cher(er)s collègue(s), si vous avez l'opportunité que des voies évoluent (même la veille d'une évaluation au bac), acceptez, car les élèves qui choisiront des voies "à vue" seront évalués réellement sur leurs compétences. Bien sûr, il faut garder quelques voies connues que les élèves choisiront comme "après-travail", mais en nombre réduit (une ou deux par niveau de 4C à 6A par exemple, soit 10 voies maxi).
- Coopérer avec un collègue voisin (installer les cordes, gérer le groupe...)

incontournable...

- Répéter et automatiser les repères de **SECURITE**:

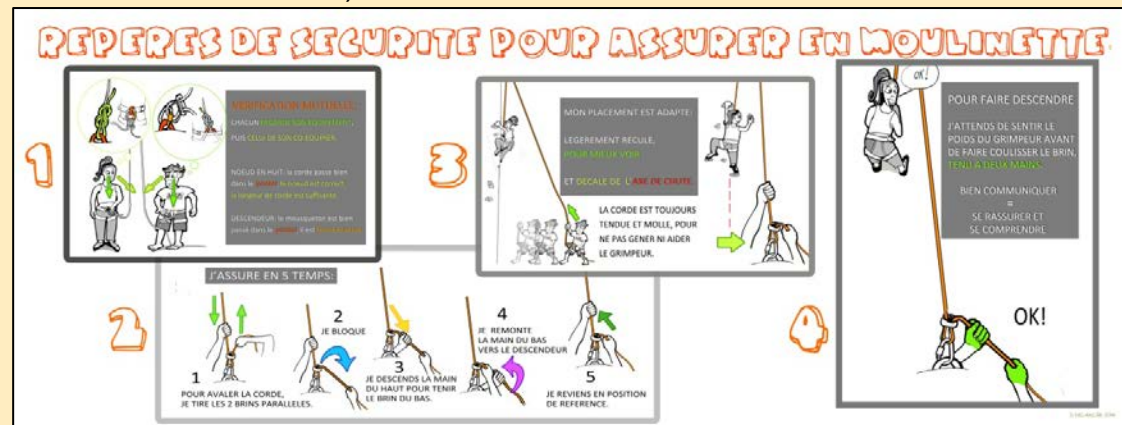
Vérification que toutes les cordes sont bien passées dans les 2 mousquetons en haut des voies.

Prof + élèves: le coup d'œil nœud en 8 montré, mousqueton vissé, longueur de mou.

Routines verbales: « Vérifié? Validé?..Feu-vert!... »

Règles de sécurité + connaissances affichées à proximité de la SAE (utilité du slide pour apporter des images, des connaissances lors des bilans)

Exemple d'affiche



- Construire la coopération des élèves entre-eux: pour mieux se décentrer, tout en conservant le contrôle final.
- Responsabiliser les élèves de l'A.S ou ceux et celles qui sont les plus compétents (meilleure estime de soi).
- Contrôle de routine (EPI, tapis, moulinettes dans 2 mousquetons en haut...)

Pour l'enseignant, c'est être capable d'intervenir = repérer, réagir, corriger.

EQUILIBRE
GAINAGE
TONICITE

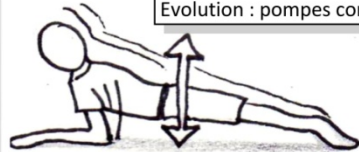
FICHE ECHAUFFEMENT 1

A FAIRE SEUL

Garder le dos droit.
Essayer les yeux fermés



Ne pas cambrer le dos : sortir légèrement les fesses.
Evolution : pompes corps tendu.



Garder le buste droit



Ne pas cambrer le dos : sortir légèrement les fesses.

Commencer sur le ventre, puis traversée sur le dos.
Pieds sur les prises, puis en adhérence.



Remontée sur une jambe : commencer jambe légèrement fléchie, puis assis au sol.

S DELARCHE 2015

EQUILIBRE
GAINAGE
COOPERATION

FICHE ECHAUFFEMENT 2

A FAIRE A DEUX (SUR TAPIS)



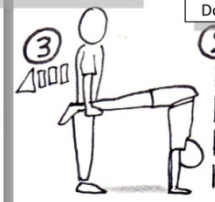
Dos droit !

Reculer doucement pour revenir à la position de départ



Tenir 3 secondes

Dos droit

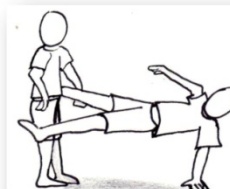
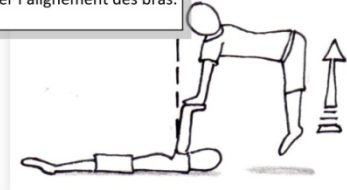


Dos droit !

Conserver l'alignement des bras.



Redresser son partenaire sans forcer sur sa nuque.



Si la jambe gauche est tenue, appui bras droit.

Tenir 3 secondes. Refaire sur le ventre.

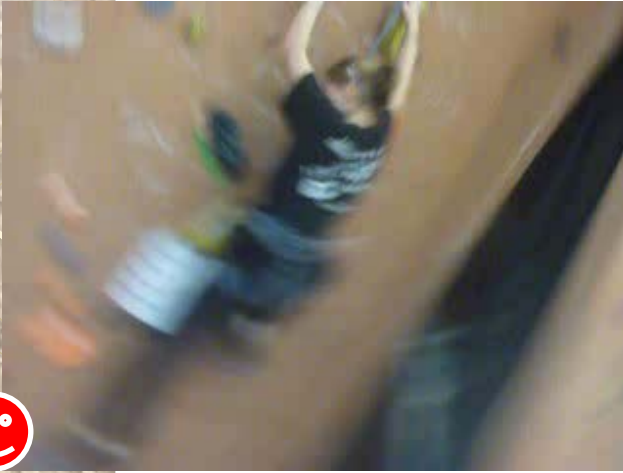


Pousser les jambes en avant/arrière et droite/gauche.



Tapis obligatoire.
Plus dur : Essayer en lâchant les mains.

S DELARCHE 2015



Grimpe de face en dévers:

Remarque: le NI est acquis car les jambes sont en poussée, avec amplitude et cadence. Elève d'AS.



Juste après un Feed-back + démonstration de l'enseignant des mouvements de profil.

Remarque: on constate une volonté de se tourner mais insuffisante; (hésitation à faire pivoter le genou). Le fait de démontrer (ou de dire) ne suffit pas, il faut répéter, et repérer pour stabiliser.



Même élève , même profil, un an plus tard, avec pratique en club:

Remarque: variété des mouvements, (adhérence, profil), fluidité (aucuns tâtonnements).

On tend à rechercher ces postures, ces dissociations en N2 (et N5!) en conscience qu'un cycle de 8 leçons ne suffira pas pour beaucoup d'élèves; privilégions déjà l'acquisition réelle du NI.

Privilégier les appuis: ce qu'il faut repérer et faire apprendre à repérer chez nos élèves observateurs en NI. vidéo en bloc possible.

Niveaux différents sur le même profil (dalle positive)
Cliquer pour déclencher la vidéo

1) Tâtonne-t-il?



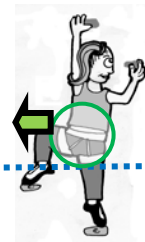
1) NON ACQUIS

2) Regarde-il ses pieds pour être précis (en pointe)?



2) ECA
Regard oui, pieds non

3) Les pieds montent-ils assez haut?



3) ECA
Parfois



1) ACQUIS

2) ACQUIS

3) ACQUIS

Retour fiche NI N°1

OPTIMIER SON DEPLACEMENT: ce qu'il faut repérer et faire apprendre à repérer chez nos élèves observateurs en N2.

Niveaux d'acquisition différents: Cliquer pour déclencher la vidéo

1) Exploite-t-il une PME?

Est-elle utile? (relâchement, lecture...)

2) S'adapte-t-il aux profils?

- **Dévers** = mouvements de profil, dissociation bras/jambes

- **Dièdre** = oppositions, utiliser les deux faces.

- **Dalle** = amplitude des jambes (pied main), adhérences, collé.



1) **NON ACQUIS**
Aucune PME. Bras fléchis.

2) **ECA**
Profil dalle: poussée des jambes, pieds parfois en pointe, mais hésitants.



1) Elève d'AS, qui connaît la voie, et qui n'a pas besoin de PME.

2) Profil dalle et dièdre (opposition, profil). **ACQUIS**



1) **NON ACQUIS**
Aucune PME. Précipitation. Bras en traction souvent

2) Profil dévers : rythme, mouvements de profil. **ACQUIS**

Retour fiche N2 N°1

Slide (présentation powerpoint au vidéo-proj):

pour le prof et les élèves.

Prof: présenter le cycle, susciter des échanges...

Prof: pour donner des repères visuels surtout lors des bilans de leçon.



Prof: pour expliquer les fiches à toute la classe.

Elèves: vidéos des voies grimpées par les élèves de la classe option escalade (de 5A à 6A) Support pour découvrir de nouveaux mouvements, des solutions techniques. Un élève inapte pourra conseiller ses camarades...

Prof et élèves: pour présenter / s'approprier les critères.

Prof et élèves: pour stabiliser les connaissances, questionner en fin de leçon. Les élèves (inaptes mais pas seulement) peuvent le consulter sur les temps faibles du cours.

Elèves: noter les voies réussies (enchaînement) sur un tableur excel. Situer ses progrès et ses besoins de perf. Bilan visuel pour la classe en fin de leçon.

Elèves: vidéo en boucle pour s'exercer à faire le nœud de 8. Décharge le prof qui est souvent sollicité pour démontrer.

Pour permettre aux élève de noter leurs réussites et de suivre leurs progrès:

Ce tableur marque en couleur (du orange au vert foncé) le niveau de cotation réussi en face de chaque profil.
 Chaque élève apprend au fil du cycle à se connaître tout en reliant les cotations/ aux profils.
 Cette vision globale pour la classe peut être un support lors du bilan de leçon (mise en projet des élèves).

Microsoft Excel utilisation non commerciale - REUSSITE COTATIONS PROFILS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17		NOMS	DIEDRE GAUCHE	DEVERS GAUCHE	LEGER DEVERS	DALLE POSITIVE	DALLE VERTICALE	DIEDRE	DEVERS DROITE	DIEDRE DROITE
18	1	Johan		5c	5b		6a		3	
19	2	manon	4			3c	4a	5		4a
20	3	Hugo		3	4c	4A	5a			
21	4	Hicham	5a	4	5c	4b		5a		
22	5									
23	6									
24	7									
25	8									
26	9									
27	10									
28	11									
29	12									

Noter la meilleure cotation réussie.
 Remplacer la précédente à chaque fois.
 Si la voie n'est pas réussie, noter le N° de la meilleur dégainé atteinte.