

### CYCLE 3

#### Escalade – séance 1

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** Adapter ses déplacements à des environnements variés

**Compétences à travailler :** Lire le milieu pour choisir et conduire un déplacement adapté, ou modulable, à ses ressources et à l'environnement pour réussir à se déplacer sur un bloc et/ou une voie. Gérer son déplacement afin d'atteindre son meilleur niveau avec lucidité et préserver sa sécurité. Maîtriser et faire respecter les protocoles de sécurité pour soi et pour les autres.

**Attendus de fin de cycle :** Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu. Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé. Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

**SITUATION 1 :** L'araignée

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Lire le milieu pour faire des choix modulables afin de découvrir un nouvel environnement. Maîtriser les protocoles et techniques de sécurité avant, pendant et après la séance.

**Consignes :** Au signal, tu vas t'agripper sur le bloc ou mur d'escalade à deux pieds et deux mains, puis maintenir ta position pendant 10 secondes.

**Descriptif :** Par groupe de 5 ou 6 élèves par bloc (ou voie). Changer de bloc à chaque nouveau signal.

**Critère de réussite :** Le bloc est réussi si le grimpeur reste à 2 mains sur la prise d'arrivée et stabilise 10 secondes.

**Variables :** Inclinaison du pan, durée de stabilisation (plus ou moins 10 secondes)

**Matériel :** Blocs/voies, tapis au sol

**SITUATION 2 :** Les petits défis

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Lire le milieu pour faire des choix modulables afin de découvrir et se familiariser avec un nouvel environnement. Maîtriser les protocoles et techniques de sécurité avant, pendant et après la séance.

**Consignes :** tu vas te fixer sur un bloc ou mur d'escalade, et tu devras relever le défi proposé par le meneur (lâcher une main puis un pied, puis une main et un pied) et tenir ta position 10 secondes (décompte opéré par le meneur). On changera de meneur à chaque nouveau défi.

**Descriptif :** Par groupe de 6 élèves : un meneur, 5 joueurs. Le meneur défie les joueurs de lâcher une main puis un pied, puis une main et un pied. Attention seuls les défis proposés sont autorisés.

**Critère de réussite :** Le joueur accepte de lâcher une prise (pied, main). Le défi est réussi si les joueurs tiennent la position pendant 10 secondes.

**Variables :** Inclinaison du pan, durée du défi, durée de la position. Défi individuelle ou en équipe.

**SITUATION 3 :** Le loup et l'agneau

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Lire le milieu pour choisir et conduire un déplacement adapté, ou modulable, à ses ressources et à l'environnement pour réussir à se déplacer sur un bloc et/ou une voie. Gérer son déplacement afin d'atteindre son meilleur niveau avec lucidité et préserver sa sécurité. Maîtriser et faire respecter les protocoles de sécurité pour soi et pour les autres.

**Consignes** : si tu es un agneau, tu devras partir en premier à partir du premier cerceau et te déplacer horizontalement sur les voies pour échapper au loup. Le loup devra poursuivre l'agneau sur la même voie mais ne peut démarrer que lorsque l'agneau est arrivé au niveau du deuxième cerceau (mi-parcours)

**Descriptif** : La situation s'effectue sur une traversée, l'agneau dans le cerceau près du mur ne doit pas se faire rattraper par le loup qui démarre du cerceau plus éloigné avant la fin du parcours (demi- traversée)

**Critère de réussite** : L'agneau échappe au loup en respectant la consigne du déplacement horizontal. Le loup rattrape l'agneau avant la fin du parcours.

**Variables** : L'inclinaison, contraintes du parcours, position des cerceaux.

**Matériel** : 2 cerceaux au pied du mur (début et milieu de traversée).

**CYCLE 3**

**Escalade - séance 2**

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** Adapter ses déplacements à des environnements variés

**Compétences à travailler :** Lire le milieu pour choisir et conduire un déplacement adapté, ou modulable, à ses ressources et à l'environnement pour réussir à se déplacer sur un bloc et/ou une voie. Gérer son déplacement afin d'atteindre son meilleur niveau avec lucidité et préserver sa sécurité. Maîtriser et faire respecter les protocoles de sécurité pour soi et pour les autres.

**Attendus de fin de cycle :** Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu. Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé. Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

**SITUATION 1 :** La grande traversée

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Lire le milieu pour choisir et conduire un déplacement adapté, ou modulable, à ses ressources et à l'environnement pour réussir à se déplacer sur un bloc et/ou une voie. Gérer son déplacement afin d'atteindre son meilleur niveau avec lucidité et préserver sa sécurité. Maîtriser et faire respecter les protocoles de sécurité pour soi et pour les autres.

**Consignes :** tu dois effectuer la traversée en te déplaçant comme « un canard » pieds écartés, en suivant le camarade avant toi, sans poser le pied à terre.

**Descriptif :** Bassin de face, pieds écartés, sur l'intérieur du pied, déplacement à l'amble. Les élèves progressent sur les parois, en se suivant (marche en canard)

**Matériel :** Craie pour matérialiser le parcours

**Critère de réussite :** L'élève à fait toute la traversée en mobilisant les appuis des membres inférieurs afin de s'équilibrer.

**Variables :** Varier le mode de déplacement

La marche en croisé : Bassin de profil, marche normale les pieds se croisent en avançant sur carre externe et interne,

La marche en pointe : Bassin de face, seule la partie avant du pied prend appui.

**SITUATION 2 :** Course d'obstacles

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Lire le milieu pour choisir et conduire un déplacement adapté, ou modulable, à ses ressources et à l'environnement pour réussir à se déplacer sur un bloc et/ou une voie. Gérer son déplacement afin d'atteindre son meilleur niveau avec lucidité et préserver sa sécurité. Maîtriser et faire respecter les protocoles de sécurité pour soi et pour les autres.

**Consignes :** tu réalises la traversée en franchissant les obstacles (élèves fixes) sans tomber ni les faire tomber.

**Descriptif :** Quelques élèves sont positionnées de manière fixe sur le parcours, les autres doivent faire la traversée sans tomber, ni faire tomber les obstacles (élèves)

**Critère de réussite :** Le parcours est réalisé en totalité sans poser le pied à terre et sans faire tomber les camarades fixés sur les voies.

**Variables :** Nombres d'obstacles, écart entre les obstacles, position des obstacles, enjeu individuel ou en équipe, avec ou sans parade.

### CYCLE 3

#### Escalade - Séance 3

#### Défi coopératif

**CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :**

-Diversifier son répertoire gestuel et déterminer son cheminement en amont.

Mener une réflexion collective mettant en corrélation une lecture de la voie et le niveau de chaque membre de la cordée pour opérer des choix

**Attendus de fin de cycle :** Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.

Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

On conservera les jeux pour développer une gestuelle riche mais on commence à faire grimper (dans le respect absolu de la réglementation).

On délivrera un permis d'assurer (même si la limite de hauteur n'est pas dépassée : on s'encorde pour apprendre).

**Situation unique: Grimper ensemble !**

Compétences travaillées pendant la séance : valoriser l'action des membres inférieurs. Déterminer son cheminement (lecture prédictive) par un choix lucide des prises de mains.

**Consignes :** tu fais partie d'une équipe de 3, et au total chaque équipe a droit à neuf prises de mains au maximum pour que chacun touche le foulard placé à 2,50m.

**Descriptif :** Cordée de 3 élèves aux compétences hétérogènes sur le plan moteur

9 prises de mains à se répartir

Une tentative par grimpeur 15 minutes en tout

Chaque élève doit réaliser au moins 2,50 mètres en hauteur pour toucher un foulard.

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

**Critères de réussite :** chaque élève de l'équipe parvient à toucher le foulard sans dépasser le nombre de prises de mains prévues

**Variables :**

Nombre de prise de mains imposé

Hauteur à atteindre

Les membres de l'équipe ne peuvent pas utiliser la même prise plusieurs fois, ou plusieurs fois de suite (observation et stratégie d'équipe renforcée).

**Comportements des élèves :**

Charger la prise en réalisant une poussée complète de la jambe

Se grandir pour atteindre la prise avec les mains

**Stratégies d'équipe :**

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

## CYCLE 3

### Escalade - Séance 4

**CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :**

-Diversifier son répertoire gestuel et déterminer son cheminement en amont.

Mener une réflexion collective mettant en corrélation la lecture de la voie et le niveau de chaque membre de la cordée pour opérer des choix

**Attendus de fin de cycle :** Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.

Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

On conservera les jeux pour développer une gestuelle riche mais on commence à faire grimper (dans le respect absolu de la réglementation).

On délivrera un permis d'assurer (même si la limite de hauteur n'est pas dépassée : on s'encorde pour apprendre).

#### Situation 1: Avec une main

**Compétences travaillées pendant la séance :** valoriser l'action des membres inférieurs. S'équilibrer.

**Consignes :** « Réussissez le passage avec une seule main, l'autre dans le dos. »

**Faire évoluer le jeu :**

- Reprendre le jeu en faisant des petits pas.
- Reprendre le jeu en faisant de grandes enjambées
- Tenter la descente désescalade.
- Pénaliser des prises de main (marquage sur les voies)
- Mémoriser et imiter un passage d'un camarade.
- Voie selon le niveau des élèves.

**Critères de réussite :** Nombre de déséquilibres Nombre de réussite par rapport au nombre de passages.

**Variables :** degré d'inclinaison du mur ;

Nombre donné de possibilités de déséquilibres avant le retour en début de voie. Nombre de prise de pied.



**Situation 2: les mains à plat**

**Compétences travaillées pendant la séance :** valoriser l'action des membres inférieurs. S'équilibrer.

**Consignes :** tu dois refaire le même passage mais en mettant tes mains à plat, sans tenir les prises

**Faire évoluer la situation :**

- Reprendre la situation en faisant la descente aussi.
- En faisant de grandes enjambées
- En faisant des petits pas.
- Réussir la situation les deux mains dans le dos
- Mémoriser et imiter un passage d'un camarade.

**Critères de réussite :** Nombre de déséquilibres ; Nombre de réussite par rapport au nombre de passages.

**Variables :** inclinaison du pan ; contraintes du matériel (balles, gants...etc.) ; Nombre donné de possibilités de déséquilibres avant le retour en début de voie.

**Situation 3: Les balles**

**Compétences travaillées pendant la séance :** valoriser l'action des membres inférieurs. S'équilibrer.

**Consignes :** tu dois effectuer le passage en tenant une ou 2 balles de tennis

**Faire évoluer la situation** selon le niveau des élèves :

- Reprendre la situation en faisant des petits pas
- En faisant de grandes enjambées
- Tenter la descente en désescalade
- Interdire ou pénaliser des prises de main (marquage sur les voies)
- Mémoriser et imiter un passage d'un camarade.

**Critères de réussite :** Nombre de déséquilibres ; Nombre de réussite par rapport au nombre de passages.

**Variables :** inclinaison du pan ; contraintes du matériel : avec des gros gants, avec des chaussons; Nombre donné de possibilités de déséquilibres avant le retour en début de voie.

**Situation 4** : Avec 2 ou 3 doigts, comme le paresseux

**Compétences travaillées pendant la séance** : valoriser l'action des membres inférieurs. S'équilibrer.

**Consignes** : tu dois effectuer le passage en te servant de 2 ou 3 doigts de chaque main uniquement

**Faire évoluer la situation** selon le niveau des élèves :

- Reprendre la situation en faisant des petits pas
- En faisant de grandes enjambées
- Pénaliser ou interdire des prises de main (marquage sur les voies)
- Tenter la descente en désescalade
- Mémoriser et imiter un passage d'un camarade.

**Critères de réussite** : Nombre de déséquilibres ; Nombre de réussite par rapport au nombre de passages.

**Variables** : inclinaison du pan ; Nombre donné de possibilités de déséquilibres avant le retour en début de voie.



### CYCLE 3

#### Escalade - Séance 5

**CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :**

-Diversifier son répertoire gestuel et déterminer son cheminement en amont.

Mener une réflexion collective mettant en corrélation la lecture de la voie et le niveau de chaque membre de la cordée pour opérer des choix

**Attendus de fin de cycle :** Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.

Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

On conservera les jeux pour développer une gestuelle riche mais on commence à faire grimper (dans le respect absolu de la réglementation).

On délivrera un permis d'assurer (même si la limite de hauteur n'est pas dépassée : on s'encorde pour apprendre).

#### Situation 1 : L'écureuil

**Compétences travaillées pendant la séance :** Trouver une position stable (vers la recherche de position du moindre effort).

**Consignes :** tu trouves une position dans laquelle tu peux lâcher –rattraper simultanément les 2 prises de main

Dispositif : sur un mur vertical, les élèves trouvent les positions confortables où ils lâchent puis rattrapent les prises.

**Faire évoluer la situation :**

- En utilisant des prises de pied marquées (suite au passage des autres et à leurs positions de moindre effort variées), par imitation essayer de trouver la position permettant de lâcher les deux mains.
- Faire observer les élèves entre eux afin de reproduire/mémoriser les propositions

**Critères de réussite :** réussir à lâcher les prises et à les rattraper.

**Variables :** Durée du « lâcher prise ». Hauteur du « lâcher-prise »

#### Situation 2 : Frapper dans les mains

**Compétences travaillées pendant la séance :** Trouver une position stable (vers la recherche de position du moindre effort).

**Consignes :** tu lâches les prises de main, et tu essaies de frapper tes mains devant toi et derrière toi avant de rattraper les prises de main

**Faire évoluer la situation :**

- Frappez dans les mains en écho, au signal.
- Plusieurs fois de suite

- Nombre de frappe de mains

Critères de réussite : réussir à s'équilibrer en étant au confort, dans une situation stable.

**Variables** : contraintes : assis sur un talon, en écart, en grenouille, avec la pointe du pied croché.

#### **Situation 4 : Les lancers**

**Compétences travaillées pendant la séance** : Trouver une position stable (vers la recherche de position du moindre effort).

**Consignes** : tu trouves une position stable où tu peux facilement lâcher une main pour prendre un objet et le jeter pour atteindre la cible au sol.

**Organisation** : Sur un mur assez raide, les élèves trouvent des positions confortables près d'un seau rempli d'objets. Ils lancent les objets dans la cible placée au sol un peu excentrée de la surface de réception (sécurité).

#### **Faire évoluer la situation :**

- En utilisant des prises de pied marquées (suite au passage des autres et à leurs positions de moindre effort variées), par imitation essayer de trouver la position de confort.
- Placer plusieurs seaux pour différencier les difficultés.
- Comptage du nombre d'objets
- Temps limité
- Ajouter une cible de l'autre côté puis plusieurs cibles

**Critères de réussite** : réussir à jeter en 30'' au moins 10 objets dans la cible.

**Variables** : Durée du « lâcher prise ». Hauteur du « lâcher-prise », temps limité ou non, nombre de seaux, nom. Comptage individuel, comptage d'équipe, coefficient appliqué selon le seau. Différentes cibles Position des cibles. Taille des cibles.

#### **Situation 5 : Faire circuler un objet**

**Compétences travaillées pendant la séance** : Trouver une position stable (vers la recherche de position du moindre effort).

**Consignes** : tu trouves une position stable dans laquelle tu peux transmettre un objet à un camarade qui est présent sur le mur d'escalade à côté de toi...et ainsi de suite.

#### **Organisation :**

4 joueurs se placent sur le mur de manière à pouvoir faire circuler un objet mais sans être l'un au-dessus de l'autre.

#### **Faire évoluer la situation en jeu collectif**

- **L'horloge** : 2 équipes de quatre joueurs s'affrontent, le départ s'effectue à 8h.
  - o Atteindre « midi » le plus vite possible

- Réussir à faire tourner l'objet un plus grand nombre de fois dans le temps imparti.

**Critères de réussite** : L'objet est passé entre les joueurs sans tomber (ou tolérance d'1 chute) avec la possibilité de récupérer l'objet

**Variables** : l'heure de départ, ou le temps imparti, l'objet, l'écart spatial entre les joueurs.

Nombre de chute tolérée, type de pénalité appliquée, temps arrêté lors des chutes d'objet ou pas

### CYCLE 3

#### Escalade - Séance 5

**CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :**

-Diversifier son répertoire gestuel et déterminer son cheminement en amont.

Mener une réflexion collective mettant en corrélation la lecture de la voie et le niveau de chaque membre de la cordée pour opérer des choix

**Attendus de fin de cycle :** Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.

Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

On conservera les jeux pour développer une gestuelle riche mais on commence à faire grimper (dans le respect absolu de la réglementation).

On délivrera un permis d'assurer (même si la limite de hauteur n'est pas dépassée : on s'encorde pour apprendre).

**Situation : La précision des pieds**

**Compétences travaillées :** valoriser l'action des membres inférieurs. Faire attention à sa pose de pied. Prendre confiance en ses appuis, être précis avec les pieds pour alléger son travail des membres supérieurs (avant-bras). Pousser à fond sur les pieds

**Consignes :** tu essaies de poser délicatement ton pied sur les prises dans ton déplacement.

**Faire évoluer la situation :** regarder son pied quand il se pose sur la prise (le regard quitte le chausson seulement après contact)

Des objets en mousse très légers sont posés sur les prises : il faut grimper sans les faire tomber. Il faut pousser les objets au fond des prises ? avec le pied jusqu'à jambe tendue.

**Critères de réussite :** La pose du pied est réalisée délicatement sur les prises.

**Variables :** pans inclinés puis pan vertical, taille des prises, prises de pieds de plus en plus proches de l'axe de progression.

Réaliser le jeu de face puis de profil, à petites puis à grandes enjambées.