

EPS nouveaux programmes du collège

Escalade Niveau 1

Compétences attendues

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.

Mots clés

1/ La notion de *choix* implique que l'élève est capable de situer son niveau par rapport aux voies proposées. Voies qu'il connaît puisqu'il ne s'agit pas de grimper à vue.

2/ *Grimper en moulinette* : il n'y pas d'engagement, le risque de chute est minimisé, seule la peur de l'échec et le regard des autres élèves peut être un facteur de stress.

3/ *Privilégier l'action des membres inférieurs* : il est demandé à l'élève de montrer sa capacité à utiliser davantage ses jambes dans la conduite de ses déplacements. C'est la première étape qui marque l'évolution vers l'efficacité gestuelle.

4/ *Deux voies différentes à son meilleur niveau* : il s'agit d'imposer à l'élève de rencontrer deux situations différentes (voire plus... ?) de choix de réponses motrices adaptées pour conduire son déplacement. Ceci pour limiter l'entraînement répétitif d'une voie qui éloigne des compétences propres aux APPN (déplacement adapté à des environnements variés et incertains).

Par contre rien ne dit que ces deux voies sont de niveau différent.

Question : comment deux voies de même niveau peuvent-elles être différentes et qu'est ce qui fait la différence de niveau entre deux voies ???

5/ *Assurer un partenaire en toute sécurité* : l'élève maîtrise les savoirs basiques de la sécurité en moulinette (mettre un baudrier, s'encorder, assurer la montée et la descente de son partenaire, communiquer avec le vocabulaire spécifique).

Thèmes de travail / aux ressources

1/ *Bio-affect. → se sécuriser (en moulinette) - prendre confiance*

	Savoirs	Comportements visés
S	<ul style="list-style-type: none">• Connaissance du matériel	<ul style="list-style-type: none">• Assureur : concentration, vigilance, distance/mur, précision et contrôle des manipulations.
E	<ul style="list-style-type: none">• Mettre correctement un baudrier	<ul style="list-style-type: none">• Contre assureur : face à l'assureur, maîtrise la boucle de mou.
C	<ul style="list-style-type: none">• S'encorder avec un nœud de 8	<ul style="list-style-type: none">• Pour les trois (Gr, As, Co-As) : co-vérification et communication.
U	<ul style="list-style-type: none">• Assurer correctement en 5 temps	
R	<ul style="list-style-type: none">• Contrôler la descente• Contre-assurer• Communiquer	
I	Situations	
T	⇒ Apprentissage des gestes efficaces : atelier à 3 avec corde en place dans le point de renvoi, un élève qui freine la corde pendant que le second effectue la manipulation et que le troisième contrôle.	
E	⇒ Escalade en moulinette avec contre-assureur : le grimpeur est à 3/4m du mur, il avance quand la corde se tend, puis enchaîne l'escalade.	
	⇒ Escalade en moulinette avec contre-assureur : le grimpeur démarre au pied de la voie	

C O N F I A N C E	Savoirs	Comportements visés
	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre confiance dans le matériel et l'assureur • Accepter la hauteur et la verticalité • Maîtriser ses émotions • Adopter une attitude rationnelle face à une situation perçue à risque 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de la crispation du train supérieur • Attitude générale plus relâchée • Appréciation du risque plus objective
	Situations	
	⇒ S'asseoir dans le baudrier à différentes hauteurs à la montée (idem en mettant les mains dans le dos) ⇒ Effectuer des petits sauts vers l'arrière à la descente ⇒ Penduler lors d'arrêts à la descente (idem en allant toucher des zones latérales ou des dégaines)	

2/ Bio-méca. → privilégier l'action des membres inférieurs

Savoirs	Comportements visés
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'importance du rôle du train inférieur dans l'organisation de l'équilibre et la conduite du déplacement • Accéder à la notion d'économie énergétique 	<ul style="list-style-type: none"> • Charger les appuis pédestres en relâchant le train supérieur et en rapprochant le bassin du mur • Aligner les segments à partir des appuis pédestres • Monter les pieds puis pousser sur les jambes pour déplacer le CG
Situations	
⇒ Dans des positions statiques : supprimer une main, réduire le nombre de doigts sur les prises ⇒ Sur plan incliné, grimper mains à plat ou avec une balle de tennis dans les mains ⇒ Grimper avec trois doigts (bloc et voie) ⇒ Voie et bloc avec petites prises de mains et bonnes prises de pieds ⇒ Le fil à plomb (descendeur sur dégaîne au pontet, contact sur le mur dans les phases statiques) ⇒ Réduire le nombre de prises de mains ⇒ Limiter la hauteur des mains	

3/ Bio-info. → choisir et conduire un déplacement dans deux voies différentes à son meilleur niveau

Le choix repose sur le lien que l'élève peut établir entre l'expérience acquise (connaissance de son niveau et développement du répertoire gestuel), la connaissance des voies et sa capacité d'en analyser les caractéristiques (lecture et anticipation).

L'élève est capable de situer son meilleur niveau par les essais effectués au fil des séances et le topo de la SAE où les voies sont hiérarchisées. Les voies sont forcément différentes car il est rare d'avoir deux voies parfaitement identiques, par contre il est souhaitable que dans un même niveau elles posent des problèmes multiples : diversité des mouvements à réaliser, difficulté à anticiper, variation de l'intensité énergétique...

Le répertoire gestuel qui relève du domaine bio-mécanique se construit progressivement au fil des voies et des blocs réalisés dans la mesure où les situations proposées sont variées.

L'anticipation des mouvements à effectuer relève d'une démarche de questionnement à partir d'informations prélevées sur l'itinéraire.

Le problème posé à l'élève est de passer d'une lecture réactive induisant une adaptation des mouvements dans l'instant à une lecture prédictive où les séquences gestuelles sont programmées avant l'action.

Pour commencer, il va falloir rendre significatives toutes les informations et élargir l'espace d'information, puis être capable de mémoriser et d'anticiper quelques mouvements.

Savoirs	Comportements visés
<ul style="list-style-type: none"> Utiliser les perceptions tactiles et kinesthésiques Élargir l'espace visuel latéralement et vers le bas Mémoriser Anticiper 	<ul style="list-style-type: none"> Capacité à réorganiser sa posture et son déplacement Recul des épaules et mobilité de la tête pour balayer du regard sur les cotés et en dessous Reproduire un parcours de quelques mouvements Prévoir les mouvements sur un passage court
Situations	
⇒ Grimper les yeux bandés ⇒ La toile d'araignée ⇒ Désescalader, idem en contournant des zones ⇒ La statue ⇒ L'addition (2+2) en bloc (max 10 mvts) ⇒ Décrire la succession des prises de mains en bloc ou sur une zone délimitée en voie (max 8 mvts)	

Escalade Niveau 2

Compétences attendues : 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.

Analyse

A ce deuxième niveau, l'exigence "deux voies différentes" est plus forte. Il s'agit de faire la preuve de sa maîtrise (sécurité, motricité, lecture stratégique de voie, connaissance de ses capacités), non seulement dans deux contextes différents, mais aussi en enchaînant les deux efforts. Il y a donc la **nécessité d'une bonne gestion de ses ressources**.

Les mêmes thèmes sont approfondis avec l'exigence d'un niveau de compétence supérieur, et la notion de gestion des ressources délibérément affirmée.

Thèmes de travail / aux ressources

1/ Bio-affect. → se sécuriser (en moulinette) - prendre confiance

A S S U R E U R	Savoirs	Comportements visés
	<ul style="list-style-type: none"> Eviter de "tracter" le grimpeur Réguler la tension de la corde sans gêner le grimpeur Anticiper la chute Rôle d'aide et de soutien 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer corde molle Donner et reprendre le mou en fonction des mouvements du grimpeur Se rapprocher du mur et reprendre sec Conseiller et encourager son partenaire

A S S U R E U R	Situations	
	⇒ Assurer avec un capteur ou un nœud magique	
	⇒ Assurer un grimpeur dans une voie avec traversée et/ou des mouvements d'amplitude	
	⇒ Atelier de mouvements dynamiques sur des prises ou des zones cibles en haut de voie	
	⇒ Guider et stimuler son partenaire qui grimpe les yeux bandés ou dans une voie à la limite de son niveau	

G R I M P E U R	Savoirs	Comportements visés
	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter les déséquilibres • Se familiariser à la chute • Augmenter la confiance en soi • Améliorer la prise de décision 	<ul style="list-style-type: none"> • Décaler les épaules latéralement et/ou vers l'arrière • Se laisser aller dans le baudrier en lâchant les prises • Grimper à vue, à la limite ou au dessus de son niveau • S'engager rapidement dans l'action
	Situations	
	⇒ Traversée en bloc avec prises de mains écartées, voie avec itinéraire en ligne brisée	
	⇒ Atelier de mouvements dynamiques sur des prises ou des zones cibles en haut de voie	
⇒ Grimper des voies non connues, de styles différents (techniques, complexe, athlétiques...)		
⇒ Grimper vite : les prises brûlantes, duels de vitesse, parcours chronométrés, le béret en bloc...		

2/ Bio-méca. → optimiser les saisies et combiner efficacement poussée des jambes et tractions des bras

Optimiser les saisies

Savoirs	Comportements visés
<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer l'utilisation des surfaces d'appuis du pied • Affiner la pose du pied sous le contrôle visuel • Varier les sens et les types de saisies (m & p) • Utiliser d'autres formes d'appuis pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la pointe et les carres (interne et externe) de la chaussure, mobilité de la cheville • Guider—poser—charger—développer • La première saisie est la bonne, elle est optimisée en fonction du mvt suivant • Exploiter l'adhérence, le crochetage talon et pointe
Situations	
⇒ Traversées avec croisement des pieds (devant, derrière)	
⇒ Grimper sans bruit (voie et bloc) ; traversée sans faire tomber les bouts de ficelle des prises de pied	
⇒ Voies et blocs où les saisies sont orientées latéralement ou vers le bas ; changements de mains interdits	
⇒ Voie ou bloc à petites prises de pied ; passage avec adhérence imposée	
⇒ Traversée avec prises de pied écartées ; voie ou bloc avec dévers ou toit	

Combiner efficacement poussée des jambes et tractions des bras

Savoirs	Comportements visés
<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter des lignes d'équilibration et d'actions de combinaisons et d'orientations variées • Améliorer le contrôle postural 	<ul style="list-style-type: none"> • S'équilibrer et se déplacer sur trois ou deux appuis, utiliser le transfert du CG d'un pied sur l'autre • Repositionner le CG, à partir du remplacement des pieds

<ul style="list-style-type: none"> • Dissocier les ceintures • Augmenter l'espace de préhension 	<ul style="list-style-type: none"> • Les épaules et le bassin ont des orientations différentes • Rechercher l'amplitude maximale et utiliser les mouvements dynamiques
Situations	
<p>⇒ Grimper une voie avec les mains en yoyo; grimper une voie en traversant le couloir</p> <p>⇒ Traverser en bloc en gardant les bras tendus ; grimper une voie avec les menottes ; le mvt perpétuel</p> <p>⇒ Grimper une voie en diagonale avec des mvts d'amplitude, idem sur bloc en dévers</p> <p>⇒ En deux ou trois passages réduire le nombre de prises de mains (voie), dynamiser sur des prises cibles, jeté en bloc</p>	

3/ Bio-info. → choisir et conduire un déplacement dans deux voies différentes à son meilleur niveau

Savoirs	Comportements visés
<ul style="list-style-type: none"> • S'informer sur des sections plus longues • Connaître les principes bio-méca de base qui organisent le mvt • Accéder à une méthodologie de la lecture et de l'anticipation 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguer les zones dures et repérer les PME (position de moindre effort) • Décrire tous les mvts sur un passage court • Repérer les prises clés et anticiper les mvts entre deux PME, voire plus.
Situations	
<p>⇒ Décrire à vue globalement tout le cheminement</p> <p>⇒ En bloc anticiper tous les mvts d'un parcours (m & p, 5 à 6 mvts max)</p> <p>⇒ Décrire tous les mouvements entre deux PME ou dans une zone matérialisée</p> <p>⇒ Atelier ARO (anticiper, réaliser, optimiser) sur voie courte à partir d'un plan de voie</p>	

4/ Bio-énerg. → enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau

Savoirs	Comportements visés
<ul style="list-style-type: none"> • S'économiser dans une position statique • Adapter le coût énergétique au passage • Varier le rythme du déplacement en fonction de la difficulté • Prévenir la crise énergétique • Gérer ses ressources 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter les PME • Optimiser les séquences gestuelles • Accélérer dans le difficile et ralentir dans le facile • Redescendre à la PME • Enchaîner deux voies sans récupération
Situations	
<p>⇒ Dans une voie, marquer un maximum de PME</p> <p>⇒ Chercher plusieurs solutions pour un même passage ; optimiser un parcours en bloc après travail</p> <p>⇒ Marquer les différences de rythme dans une voie connue à son niveau</p> <p>⇒ Grimper à vue une voie à la limite de son niveau</p> <p>⇒ Enchaîner 2 voies de même niveau sans récupération, 2 à 3 fois, récup. 10'</p>	

