

Fiche d'exercices

Escalade : Apprenti grimpeur

Réaliser les premiers déplacements sur un mur d'escalade permet d'aborder la verticalité.

La démarche

Appréhender l'activité escalade nécessite d'abord de mettre les enfants en confiance pour favoriser leur envie d'explorer et d'agir. Par conséquent, les premières situations proposées doivent comporter un ensemble de tâches aux difficultés croissantes. Des consignes précises et ciblées soutiendront la progressivité des actions sollicitées.

La situation

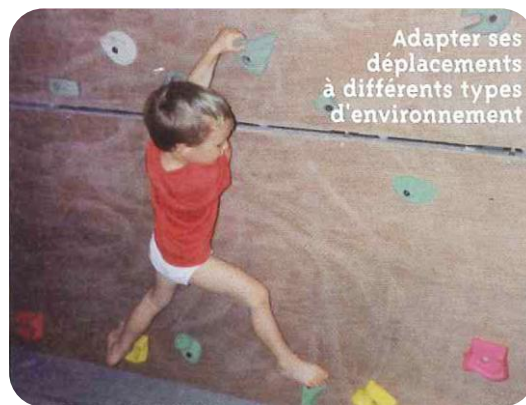
Objectifs : découvrir un nouvel espace et accepter le contact avec le mur; se déplacer, rechercher différentes formes d'équilibre; vaincre son appréhension et s'essayer à une gestuelle spécifique.

Dispositif : un mur d'escalade ou des espaliers ; des tapis de réception positionnés au bas de la structure ; afin d'assurer la sécurité des déplacements, limiter la hauteur des déplacements à 50 cm maximum au-dessus du sol et imposer un écart de 2 m entre les grimpeurs en action ce qui implique d'être attentif aux actions du camarade que l'on suit.

Consignes

Effectuer la traversée de la structure :

- librement dans un sens puis dans l'autre (afin d'éviter le croisement des enfants qui représente une difficulté, il convient d'organiser le parcours ou une rotation dans un premier temps) ;
- à pas chassés et/ou bras glissés; en variant les prises (pas croisés et/ou bras croisés ; pas chassés et/ou bras croisés ; pas croisés et/ou bras glissés) ;
- en conservant la ligne des épaules parallèle au mur puis perpendiculaire ;
- à reculons librement puis en reproduisant les gestuelles précédentes ;
- en variant les modalités (pas de géant, pas de fourmi, une main dans le dos, etc.)



Prolongements

A partir de ces déplacements, les situations progressives visent la découverte des différentes composantes de l'activité. Nous proposons ci-après 2 situations pour s'équilibrer et adapter sa gestuelle au déplacement imposé. Le dispositif demeure identique.

S'équilibrer et maintenir la posture environ 10 secondes

- La danseuse étoile : grimper sur la structure et au signal, lâcher et étendre à l'horizontale une jambe et un bras (4 combinaisons possibles).
- L'araignée : grimper et prendre la position de l'araignée, grand écart bras dans un premier temps, puis jambes et enfin combinaison des 2 (cette position peut aussi s'effectuer dans tous les sens et pas seulement à l'horizontale).

Adapter sa gestuelle

- Les créneaux du château fort : la trajectoire de déplacement est matérialisée par des rubans ou foulards qui dessinent des créneaux ; effectuer la traversée en respectant les horizontales, les verticales et les angles droits.
- Le tunnel : un chemin large de 2 m matérialisé par des cordes ou des foulards symbolise un tunnel ; effectuer la traversée sans sortir de ces limites.

Pour en savoir plus Retrouvez sur www.revue-eps.com, l'article « Connaissance de l'activité escalade » paru dans la Revue EPS 1 n°88, mai juin 1998.

Equipe des CPC-EPS 68,

Extrait de la revue EPS n°339, cahier 3 à 12 ans, novembre-décembre 2009, p. 9

