

Colloque Orsay avril 2018

Propositions en escalade - Lycée Doisneau Corbeil-Essonnes



Objectif : TOUS AU SOMMET EN TÊTE !

1^{ère} étape : du BLOC pour avoir un max de pratique et apprendre à grimper

Situation de « LA NAVETTE »:

Travail en A-R : Toucher la 1^{ère} dégainé et de-escalader pour toucher un plot, une cible basse en bas.

Réaliser 2 A-R sans tomber ni **sauter**.

Variables :

- *Toucher cible du bas avec main ou pied*
- *Varié position de la cible basse (droite gauche)*
- *Faire travailler 2 élèves en même temps à côté et les faire se croiser.*
- *Le carré magique : idem mais jouer autour d'un carré (2 dégainés et 2 cibles basses et utiliser les côtés, les diagonales....)*

ORGANISATION : mettre les élèves par deux (un grimpeur / un pareur)

- Chaque navette inventée par le grimpeur est un défi lancé à l'autre.
- Un ou deux essais possibles à chaque fois.
- Si je réussis à faire la navette proposée par mon camarade, j'ai 1 point.
- Si je ne réussis pas, je n'ai pas de point.

- Garder et tenir son score tout du long.
- Faire décaler les groupes d'un cran à chaque fois pour se lancer des défis sur des blocs différents à chaque fois OU décaler une personne dans chaque duo pour changer les groupes.
- Faire le bilan de son score à la fin (indicateur par rapport à soi, à la classe ou son partenaire du début).

2^{ème} étape : VERS l'ASSAUT de la VOIE. Comprendre comment le matériel fonctionne et lui faire confiance

Situation du « OUISTITI » :

Installer une longue vache (2 m) à son baudrier : savoir s'encorder avec un nœud de 8 et faire une queue de vache au bout.

Monter à la 1ère dégainé et se vacher. Se suspendre, se balancer : faire confiance au matériel.

Enlever la vache et de-escalader.

A refaire 3 fois : être capable de le faire SEUL.

Variables :

- *Défi vitesse avec son voisin, avec la classe (jouer sur la vitesse d'exécution).*
- *Faire la pose la plus originale possible.*
- *Se faire passer un ballon avec tous ceux qui sont suspendus sur le mur.*

Situation du « REMONTE PENTE » :

Matériel : Baudrier, descendeur et son mousqueton à vis, corde.

La corde est installée dans la 1ère dégainé.

S'encorder sur le bout de corde qui sort de la dégainé.

Installer le descendeur sur l'autre bout et l'accrocher sur son propre baudrier.

Se remonter et se redescendre soi-même.

Objectifs :

- Apprendre à bien installer le descendeur et comprendre comment il fonctionne (brin de vie, bloquer la corde, donner son poids, manip' en 5 temps...).

- Apprendre à s'asseoir dans le baudrier et se repousser du mur avec les pieds.
- Faire confiance dans le matériel.

Variables : *Faire des défis vitesse*

LE PROTOCOLE DU 1^{er} POINT :

« PASSE à TON VOISIN » :

Garder la situation du « remonte pente » **mais cette fois-ci** c'est le partenaire qui récupère le descendeur et assure à la sécurité.

PREALABLE OBLIGATOIRE : Rester vigilant sur le placement des deux (grimpeur à l'extérieur des tapis et assureur proche du mur pour visualiser la poulie).

L'assureur installe le descendeur et assure le grimpeur jusqu'au 1er point, le bloque et le fais redescendre (arrivée assis au sol).

Variables : *le grimpeur peut faire le Ouistiti en haut*

3^{ème} étape : L'ASSAUT DE LA VOIE. Réussir à aller EN HAUT.

Pour le démarrage des voies, garder toujours un protocole rigoureux avec l'autorisation de partir donnée par l'enseignant à chaque fois:

« LE TEST au 1er POINT » (Cf. Article Contrepied)

- Les 2 s'encordent à chaque bout de corde (vérifier s'il n'y pas de nœud)
- Le grimpeur installe la corde au 1er point et redescend.
- Le grimpeur recule à l'extérieur des tapis / L'assureur se place au pied du mur
- L'assureur installe le descendeur (sur le brin qui descend de la dégainé) et teste pour sentir le poids de son grimpeur.
- Le grimpeur monte au 1er point, s'assoit et se fait redescendre

« L'ASSAUT DE LA VOIE »: Monter dégainé après dégainé.

- 1ère étape : Le grimpeur monte à la 2ème dégainé, installe la corde, se fait bloquer par l'assureur, s'assoit et redescend.
- Le grimpeur monte à la 3ème et redescend.
- Le grimpeur monte à la 4ème et redescend.
- Le grimpeur monte à la 4ème et redescend.

- Le grimpeur finit la voie et redescend.

Variables :

- *Les étapes sont à moduler en fonction de la cordée : arrêt ou non à la 3ème dégainé puis à la 4ème dégainé. Changement des rôles à la moitié...*
- *Test 1er point, montée à la 2ème puis finir la voie.*
- *Test 1er point, montée à la 2ème puis à la 3ème et finir.*
- *Jouer sur la constitution des duos d'une séance sur l'autre (bon/en diff pour arriver à l'atteinte de l'objectif commun pour la classe : TOUS EN HAUT). Celui qui a déjà atteint le sommet devient alors « un guide » pour faire réussir l'autre.*
- *Utiliser poster pour la classe pour noter à chaque fois les étapes atteintes par chaque élève. Assurer un suivi individuel de chacun tout en gardant l'objectif commun du « tous en haut ».*