

# Progression de jeux, d'exercices et de situation en escalade

## Thème : jeux d'échauffement

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes/variables</i>	<i>Critères de réussite/ de réalisation</i>
<b>Prendre des informations rapidement</b> <b>S'équilibrer</b>	<b>1, 2, 3 soleil</b> A 3 le grimpeur est sur le mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix des prises</li> <li>• Varier le nombre d'appuis</li> <li>• Placement des prises /au grimpeur (au dessus, en dessous, latéralement...)</li> </ul>	Ne plus avoir d'appuis au sol Respecter les consignes de l'enseignant
<b>S'équilibrer</b>	<b>Les 10''</b> Le grimpeur doit rester statique sur le mur 10''	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix des prises</li> <li>• Varier le nombre d'appuis</li> <li>• Placement des prises /au grimpeur (au dessus, en dessous, latéralement...)</li> </ul>	Pas de déséquilibres (statut)
<b>Reconnaitre les prises et s'organiser en fonction du thème</b>	<b>Jacques a dit</b> Le grimpeur se positionne en respectant le thème	<u>Exemple de consignes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un pied en adhérence</li> <li>- 1 main</li> <li>- 1 pied</li> <li>- Pieds en carre interne</li> <li>- Prise tendue</li> <li>- Prise inversée</li> <li>- Une pince...</li> </ul>	Avoir choisi une position qui répond aux contraintes
<b>S'organiser pour préparer une réception</b>	<b>« zut je tombe »</b> A partir d'une position, sauter au sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les hauteurs</li> <li>- Varier les positions (de face, de profil...)</li> </ul>	Réception équilibrée sur 2 pieds

## Thème : jeux de traversée

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes/variables</i>	<i>Critères de réussite/ de réalisation</i>
<b>Construire un cheminement en choisissant les prises</b>	<b>Les aventuriers</b> Traversée du mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer d'un point de départ vers un point d'arrivée</li> <li>- Eliminer des prises mains et/ou des prises pieds</li> </ul>	Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas mettre doigt dans crochet

<b>Accepter le déséquilibre antéropostérieur pour percevoir les prises pieds</b>	<b>La femme enceinte</b> Traversée du mur avec un ballon sous le tee shirt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer d'un point de départ vers un point d'arrivée</li> </ul> Eliminer des prises mains et/ou des prises pieds	Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas mettre doigt dans crochet
<b>Se déplacer</b> <b>Découvrir une nouvelle gestuelle spécifique à l'escalade</b>	<b>Pas de géant, pas de fourmis</b> Effectuer une traversée tantôt en étant une fourmi tantôt en étant un géant Chrono possible.  <b>L'évadé</b> Entravé mains et pieds  <b>Les daltons</b> Idem mais à plusieurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Main dans le dos</li> <li>En croisant main</li> <li>En croisant pied</li> <li>Ligne d'épaule //</li> <li>Ligne d'épaule perpendiculaire...</li> </ul>	Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas mettre doigt dans crochet Respecter un espace suffisant entre les grimpeurs
<b>Changement de rythme, adaptation et observation</b>	<b>Le jeu du massacre</b> Une équipe effectue une traversée, dans certaine zone, des pirates tirent sur les grimpeurs avec balle en mousse. Si touché, éliminé !	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balle en mousse</li> <li>Hauteur très faible (50cm, en dessous 1<sup>er</sup> point ancrage)</li> <li>Nombre de lanceur</li> <li>Taille des zones pirates</li> </ul>	Ne pas sauter même si éliminer (désescalade)
<b>Connaître ses limites</b> <b>Mémorisations</b>	<b>Extrême limite</b> Aller le plus loin possible en étant capable de revenir à son point de départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer des prises à atteindre, des prises à utiliser...</li> <li>Utiliser les mêmes prises à l'aller et au retour</li> </ul>	Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas mettre doigt dans crochet
<b>S'organiser en fonction des prises de l'autre grimpeur</b> <b>Accepter le déséquilibre antéropostérieur</b>	<b>Les embouteillages</b> Traversée en se croisant	Un groupe de grimpeur se déplace de droite à gauche, l'autre de gauche à droite, alterner le passage dessus/dessous de l'autre grimpeur (attention aux chutes grimpeurs/grimpeurs)	Ne pas se tenir sur un grimpeur Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge
<b>Organiser son déplacement</b>	<b>La frontière</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En dessous</li> <li>Au dessus</li> </ul>	Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées

	<p>Se déplacer le long de la frontière en respectant les consignes</p> <p style="text-align: center;"><b>Le tunnel</b></p> <p>Idem mais dans la zone</p> <p style="text-align: center;"><b>La girafe</b></p> <p>Idem mais hors zone</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 mains dessus</li> <li>- 1 main dessus...</li> </ul>	<p>Ne pas sauter</p> <p>Ne pas dépasser la ligne rouge</p>
<b><i>Oser se décoller du mur</i></b>	<p style="text-align: center;"><b>Les obstacles</b></p> <p>Le grimpeur doit s'organiser pour passer par-dessus les obstacles mis sur le mur (ex : ballon de baudruche, cerceaux, peluches...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contourner par-dessous, par-dessus</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol</p> <p>Ne pas avoir pris les prises éliminées</p> <p>Ne pas sauter</p> <p>Ne pas dépasser la ligne rouge</p> <p>Ne pas toucher les obstacles</p>
<b><i>Optimiser son déplacement</i></b>	<p style="text-align: center;"><b>Les 4'</b></p> <p>En 4' réaliser le maximum de passage en traversée pour les grimpeurs pendant le temps limites (équipe en fonction du nombre d'élèves)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En cas de chute on repart du début</li> <li>- Obligation de tenir la prise finale 2'' pour valider la traversée</li> <li>• Temps, longueur, difficultés traversée, prise cible...</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol</p> <p>Ne pas avoir pris les prises éliminées</p> <p>Ne pas sauter</p> <p>Ne pas dépasser la ligne rouge</p>
<b><i>Prendre des informations rapidement</i></b>	<p style="text-align: center;"><b>Le béret</b></p> <p>2 équipes, les grimpeurs doivent aller chercher le béret placé sur une cible</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placement béret</li> <li>• Longueur traversée...</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol</p> <p>Ne pas avoir pris les prises éliminées</p> <p>Ne pas sauter</p> <p>Ne pas dépasser la ligne rouge</p> <p>Ne pas se jeter sur le béret (position stable pour le récupérer)</p>
<b><i>S'équilibrer pour manipuler</i></b>	<p style="text-align: center;"><b>La passe</b></p> <p>Par équipe, chaque joueur fait la traversée en bougeant à chaque fois un mousqueton ou une dégaine au point suivant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mousqueton ou dégaine porte matériel</li> <li>• Mousqueton ou dégaine dans main</li> <li>• Passage mousqueton ou dégaine main à main</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol</p> <p>Ne pas avoir pris les prises éliminées</p> <p>Ne pas sauter</p> <p>Ne pas dépasser la ligne rouge</p> <p>Amener le mousqueton ou dégaine jusqu'au dernier point</p>

<b>S'équilibrer pour mousquetonner</b>	<b>Le petit poucet</b> En traversée, le 1 <sup>er</sup> pose la 1 <sup>ère</sup> dégaine, le 2 <sup>ème</sup> pose la 2 <sup>ème</sup> etc....	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le grimpeur fait passer un brin de corde dans les dégaines qu'il pose dans la traversée</li> </ul>	Ne pas faire tomber
<b>Thème : jeu de blocs</b>			
<b>Objectifs</b>	<b>Tâches</b>	<b>Consignes/variables</b>	<b>Critères de réussite/ de réalisation</b>
<b>Inciter à aller vers le haut</b>	<b>Les nounours</b> Aller toucher un objet et désescalader	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauteur des objets (max ligne rouge)</li> </ul>	Ne pas sauter du mur
<b>Inciter à pousser sur les jambes</b>	<b>Play mobil</b> Le grimpeur a 2 balles de tennis dans les mains. Il doit monter jusqu'à la ligne rouge, lâcher balle puis désescalader	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinaison mur</li> </ul>	Poussée de jambe car ne peut pas tirer sur bras
<b>Vitesse et observation</b> <b>Manipuler des dégaines</b>	<b>La chasse aux trésors</b> Ramener un ou plusieurs objets accrochés au mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuel ou par équipe</li> <li>Durée des manches</li> <li>Nombre de grimpeur sur le mur</li> </ul>	Les objets doivent être rapportés dans le camps sinon pas comptabilisé
<b>Lecture, observation et anticipation</b>	<b>La pieuvre</b> En gardant une prise main fixe, toucher le maximum de prises avec l'autre main	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité de changer de main</li> <li>Touche avec les pieds</li> </ul>	Pareur scoreur Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas chuter
<b>Prendre des informations</b> <b>Optimiser son déplacement</b>	<b>L'élimination</b> Si le passage est réalisé on élimine une prise, etc....	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éliminer une prise main ou pied</li> <li>Avoir un point de départ et un point d'arrivée</li> </ul>	Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas chuter Avoir franchi le passage sans les prises interdites

<p><b>Prise de conscience du toucher en escalade</b></p>	<p><b>La sentinelle</b> En bas du mur, tirer au sort une photo et la reproduire sur le mur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficulté de la posture sur la photo</li> <li>- Peut se faire en situation défi (un prend position, l'autre doit reproduire)</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas chuter</p>
<p><b>Accepter le vide</b></p>	<p><b>Le hamac</b> Mettre les pieds en crochetage pour avoir le bassin à l'horizontal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assureur très vigilant car risque de chute</li> <li>- Sécurité passive à mettre en place en sus</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas chuter Bassin au niveau des pieds</p>
<p><b>Mémorisation</b> <b>Rendre compatible les mouvements</b></p>	<p><b>2 + 2</b> 1 grimpeur à partir de 2 prises mains rajoute 2 prises mains, le grimpeur suivant reprend le passage depuis le début et rajoute 2 prises mains etc....</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prises obligatoire</li> <li>- Niveau des grimpeurs homogène</li> <li>- Parade en suivant le grimpeur</li> <li>• Prises pieds obligatoires</li> <li>• Même façon de passer</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas chuter Avoir utilisé les prises imposées Avoir proposé un passage réalisable</p>
<p><b>Construire son déplacement</b></p>	<p><b>Le tarivrapa</b> Un grimpeur propose un passage de bloc en montrant au sol les prises de main et de pieds à utiliser, les autres grimpeurs essayent le pas de bloc. Si les grimpeurs ne réalisent pas le passage et que l'ouvreur le démontre il marque 1 point.  Construire un ou des mouvements</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser 2 à 5 mouvements</li> <li>- Longueur du trajet</li> <li>- Décrire un passage après sa réalisation</li> <li>- Trouver diverses solutions au même passage</li> <li>- Mouvement imposé</li> </ul>	<p>Réaliser le passage demandé Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas chuter</p>
<p><b>Lecture du mur, recherche de solutions</b></p>	<p><b>Les cibles</b> Le grimpeur a X prises à toucher sous forme de parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordre libre</li> <li>• Ordre imposé</li> <li>• Diminué le nombre de déplacement pour réaliser le parcours...</li> </ul>	<p>Ne pas poser les pieds au sol Ne pas avoir pris les prises éliminées Ne pas sauter Ne pas dépasser la ligne rouge Ne pas chuter Avoir utilisé les prises imposées</p>

<b>Utiliser toutes les parties du corps pour progresser</b>	<b>Le ramonage ou le père Noël</b> Utiliser toutes les parties du corps pour progresser dans la cheminée	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlever les mains</li> </ul> Trouver les techniques oppositions, poussée latérale...	Vigilance du preneur Poussée avec ses genoux, dos...pour favoriser le contact
<b>Thème : escalade en moulINETTE</b>			
<b>Objectifs</b>	<b>Tâches</b>	<b>Consignes/variables</b>	<b>Critères de réussite/ de réalisation</b>
<b>Prendre des informations visuelles</b>	<b>Le touche/pris</b> Prises touchées / prises utilisées	Si le grimpeur touche une prise il doit l'utiliser dans sa progression <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise de mains</li> <li>Prise de pieds</li> <li>Mains et pieds en utilisant le moins de prises possibles</li> <li>Diminuer le nombre de prises avec le nombre de passage...</li> </ul>	Ne pas chuter Assurage et contre assurage (selon le niveau sec ou corde molle)
<b>Prendre des informations tactiles</b> <b>Développer la communication avec le grimpeur</b>	<b>L'aveugle</b> Montée un voie à l'aveugle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grimper au toucher</li> <li>Grimper en fonction des informations de l'assureur</li> </ul>	Atteindre le point le plus haut de la voie sans chuter Le contre assureur donne les informations (assureur concentré dans son rôle en cas de chute !)
<b>Accepter la hauteur</b>	<b>L'artiste des cimes</b> Le grimpeur doit monter la voie et dessiner sur un carnet (ou question, ou devinette...)	- Accepter de se mettre dans son baudrier pour pouvoir faire le dessin ou écrire	Position assise dans baudrier Assureur bloque et attend signale du grimpeur pour descente
<b>Optimiser la poussée des jambes</b>	<b>Le « pas de bras pas de chocolat »</b> Escalader en utilisant le moins de prises mains possibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monter 2 fois les pieds avant de pouvoir monter les mains</li> <li>Interdire les prises entre bassin et épaules</li> <li>Aller chercher une prise main hors de portée avant le début du mouvement</li> <li>Varié les secteurs de grimpes</li> </ul>	Avoir déclenché le mouvement pas les jambes et non pas par les bras.

<p><b>Prendre des informations pour les pieds.</b> <b>Mémorisation</b> <b>Assureur : Apprentissage assurage en tête</b></p>	<p><b>Désescalade</b> Montée un voie puis la désescalader</p>	<p>Redescendre sans l'aide de la corde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redescendre par la même voie qu'à la montée</li> <li>• Redescendre sans utiliser même prises qu'à la montée</li> <li>• En utilisant le moins de prises mais possibles...</li> </ul>	<p>Avoir effectué la descente sans chuter avec les prises autorisées L'assureur donne mou au fur et à mesure (<b>apprentissage de l'assurage en tête</b>)</p>
<p><b>Accepter les déséquilibres latéraux</b></p>	<p><b>Zone interdite</b> Le grimpeur monte une voie de droite à gauche sans passer par la zone interdite</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La progression se fait par des traversées en diagonale</li> <li>- Interdiction de rester dans le couloir central (axe de la corde, point de renvoi)</li> <li>• En utilisant prises couloir (-)</li> <li>• Sans utiliser prises couloir...</li> </ul>	<p>Atteindre le sommet sans avoir pris plus de 2 prises dans le couloir</p>
<p><b>Utiliser les informations prises avant de partir</b></p>	<p><b>La voie éliminante</b> Le grimpeur doit monter la voie sans utiliser certaines prises</p>	<p>L'assureur ou le contre assureur interdit les prises les plus évidentes au grimpeur (indications données du bas de la voie avant de partir)</p>	<p>Atteindre le haut de la voie sans avoir pris de prises interdites</p>

## Thème : la chute

<p><b>Prendre confiance</b> <b>Intégrer l'espace arrière</b> <b>Mettre en relation risque et comportement adopté</b></p>	<p><b>Tigrou</b> Dans l'axe de la corde, se faire descendre en faisant de petits bonds</p>	<p><u>Grimpeur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser sur les 2 jambes</li> <li>- Se réceptionner jambes fléchies</li> </ul> <p><u>Assureur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérimenter différentes positions par rapport au mur ou à l'axe de la corde</li> <li>• Pousser de plus en plus fort, augmenter le temps aérien</li> </ul>	<p><u>Grimpeur :</u> Faire le moins de bruit possible à la reprise d'appuis sur le mur Etre toujours face au mur</p> <p><u>Assureur :</u> La corde ne doit pas gêner le grimpeur pendant la descente Trouver une position optimale près du mur et décalé de l'axe de la corde</p>
<p><b>Investir l'espace arrière</b> <b>Mettre en relation risque et comportement adopté</b></p>	<p><b>Le aaaaaaaaaahhhhhhhhhh</b> Expérimenter différentes hauteurs de chute dans l'axe de la chaîne d'assurage</p>	<p><u>Grimpeur :</u> Au moment de la chute se repousser du mur Anticiper la réception en fléchissant les jambes</p>	<p><u>Grimpeur :</u> Faire le moins de bruit possible à la reprise d'appuis sur le mur Etre toujours face au mur</p>

		<u>Assureur :</u> Dynamiser la chute <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chute sans et avec nœud magiques</li> <li>• Varier secteurs de chute (dévers, surplombs...)</li> </ul>	<u>Assureur :</u> La corde ne doit pas gêner le grimpeur pendant la descente Trouver une position optimale près du mur et décalé de l'axe de la corde
<b><i>Investir l'espace arrière et latéral de travail</i></b> <b><i>Mettre en relation risque et comportement adopté</i></b>	<p align="center"><b>Le pendule</b></p> Expérimenter différentes hauteurs de chute hors de l'axe de la chaîne d'assurage Commencer par des déplacements le long du mur ATTENTION les chutes latérales sont délicates (pendule)	<u>Grimpeur :</u> Anticiper le déplacement latéral par une recherche d'appuis rapides pour ralentir la chute <u>Assureur :</u> Dynamiser la chute, expérimenter différentes positions d'assurage <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer d'une prise placée à gauche à une prise placée à droite sans utiliser de prises mains</li> <li>• Augmenter l'écart</li> <li>• Augmenter la longueur du vol</li> <li>• Utiliser un nœud magique +ou-long</li> <li>• Varier les secteurs d'utilisation</li> </ul>	<u>Grimpeur :</u> Faire le moins de bruit possible à la reprise d'appuis sur le mur Etre toujours face au mur <u>Assureur :</u> La corde ne doit pas gêner le grimpeur pendant la descente Trouver une position optimale près du mur et décalé de l'axe de la corde
<b>Thème : escalade en tête</b>			
<b><i>S'équilibrer pour manipuler</i></b>	2 équipes face au mur sous forme de relais, 1 dégainé sur le mur avec un mousqueton accroché dessus, un mousqueton par équipe. But : échanger le mousqueton posé sur la dégainé et transmettre le mousqueton récupéré au partenaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echanger dégainé au lieu mousqueton (voir placement dégainé dans plaquette)</li> </ul>	Ne pas laisser tomber les dégainés ou mousqueton Trouver les PME



<p><b><i>Utiliser la technique optimale de mousquetonnage</i></b></p>	<p><b>Guirlande de mousquetonnage</b> Escalade en tête avec contre assurage en fausse tête (un assureur en moulinette et un en tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assureur donne du mou quand grimpeur prend la corde au niveau du pontet</li> <li>- Etre attentif au mousquetonnage</li> <li>- Etre capable de ravalier le mou rapidement</li> <li>- Etre capable de signaler un yoyo</li> </ul>	<p>Ne pas faire tomber le matériel Le bout de la corde du grimpeur sort de la dégaine à l'extérieur du mur</p>
---	--	--	--