

Faire de la varappe (3)

Vers l'escalade

A. Missana - P. Perotti - R. Rosset - M. Varisella
Enseignants d'E.P.S.

Dans ce troisième article sur l'escalade on présente des activités qui concernent le passage du plan horizontal au vertical en quittant de façon progressive les exercices réalisés par terre.

On proposera pour l'activité concernant le plan vertical des exercices à l'espalier et au cadre suédois qui permettront aux élèves de s'organiser dans les trois dimensions et de se confronter avec les concepts de hauteur et de vide.

L'enseignant devra du point de vue didactique tenir compte de:

- ne pas forcer la montée au moment où les élèves font de la résistance;
- enseigner à contrôler la respiration: sentir le rythme de sa respiration (penser aux actes respiratoires fait en sorte qu'ils s'allongent davantage et automatiquement on obtient une décontraction plus grande et un meilleur contrôle de soi);
- habituer graduellement à la hauteur en proposant aux élèves de regarder autour de soi avant de redescendre;
- travailler sur la décontraction en favorisant la prise de conscience corporelle de la contraction et de la décontraction pour rendre le geste efficace et économique;
- corriger les principales fautes:
 - * tenir le corps trop près de l'espalier (tenir le corps loin du mur permet d'être plus libre dans les mouvements et de pouvoir repérer plus facilement les points d'appui);
 - * tenir les bras toujours pliés;
 - * toujours travailler sur la pointe des pieds;
 - * ne pas maintenir les trois prises;

* ne pas déplacer trop de poids sur la jambe qui avance;

* faire des pas trop longs.

Réaliser ce genre d'activité nous permet de travailler pour:

- 1) la conscience corporelle: expérimenter son corps par rapport à l'objet (espalier, cadre suédois);
- 2) le répertoire moteur: monter, descendre, se déplacer, s'équilibrer;
- 3) le répertoire physique: agilité, articulation, coordination;
- 4) la maîtrise des émotions: agir seul, sans aide et sans peur;
- 5) la conscience et le respect de l'autre: respecter son tour de passage, ne pas pousser, s'organiser et jouer avec l'autre.

Du plan horizontal au vertical

- 1) Insérer sur la surface du twister (voir article précédent) des plans surélevés comme des tapis, grands ou petits, des bancs... sur lesquels reproduire la grille. Effectuer les déplacements en utilisant aussi les plans surélevés;
- 2) Relier la grille à un banc incliné fixé à l'espalier: se déplacer dans cette condition nouvelle.



- 3) Comme l'exercice précédent, mais en utilisant un grand tapis au lieu du banc ou de l'échelle horizontale.

Grimper sur l'espalier

- 1) Grimper librement sur l'espalier sans consignes

Variante

- Se déplacer en faisant semblant d'être: un chat, un indien, une personne avec une jambe raide...
- 2) Se déplacer dans les différentes directions: en haut, en bas, à droite, à gauche.
 - 3) Se déplacer dans toutes les directions en regardant continuellement une partie du corps et ensuite les pieds, en particulier.
 - 4) Un groupe d'élèves se place en différentes positions sur tou-

te la longueur de l'espalier et à différentes hauteurs.

Les composants d'un autre groupe se positionnent à une extrémité de l'espalier et en montant successivement ils doivent affronter une traversée en passant sur les camarades. Changer les rôles et les directions de la traversée.



5) La situation contraire à la précédente: les élèves qui sont en position statique à l'espalier prennent une attitude qui permette aux camarades de passer à l'intérieur.



6) Faire le slalom entre les camarades qui se sont arrêtés sur l'espalier.

7) Monter tous sur l'espalier: se déplacer et se croiser sans jamais s'arrêter sur l'espalier puis descendre.

8) Seuls, par couple ou par trois, reproduire les lettres de l'alphabet.

9) Se déplacer avec un ballon qui reste toujours entre l'espalier et le corps (mettre le ballon sous le tricot).

10) Se déplacer avec un ballon entre les cuisses ou entre les pieds.



11) Grimper les yeux fermés.

12) Monter et descendre la traversée en utilisant les différentes parties du pied: le bord intérieur, le bord extérieur, la pointe, le pied à plat.

13) Se déplacer en effectuant des demi-tours (demander qu'on joue avec le poids en éliminant progressivement la rigidité).

14) Se déplacer en tenant le dos contre le mur.

15) Monter et descendre un morceau de traversée en utilisant: quatre doigts, puis trois, deux et enfin un seulement.

16) Le même exercice que le précédent, mais en supination (la paume de la main vers le haut).

17) Grimper tous seuls en tenant unis la main droite avec le pied droit; la main droite avec le pied gauche; la main gauche avec le pied gauche...

Relier les deux membres avec des bandes de papier pincé de façon qu'il soit plus facile de défaire le lien en cas de danger.



18) Sensibiliser au déplacement du poids sur les jambes:

- monter et descendre avec les jambes écartées dès le départ et les maintenir ainsi;

- transférer sur l'espalier le pas du patinage.

19) Grimper en utilisant les mains en adhérence à l'intérieur du montant.

20) Monter, descendre et traverser en pinçant uniquement les montants verticaux.

21) Se déplacer en pressant les montants: les paumes des mains se regardent.

22) Le même exercice que le précédent, mais les paumes des mains ne se regardent pas.

23) Effectuer une traversée oblique en changeant la position des mains: les prises renversées, les mains au niveau de la tête, au niveau des épaules, du ventre, des genoux, des pieds.

24) Monter à des hauteurs différentes et se jeter par terre (disposer de petits ou de grands tapis en fonction de la hauteur des sauts)

25) Monter jusqu'au sommet de l'espalier et s'asseoir sur les derniers barreaux puis redescendre.

Variantes

- après s'être assis, sauter sur un grand tapis;

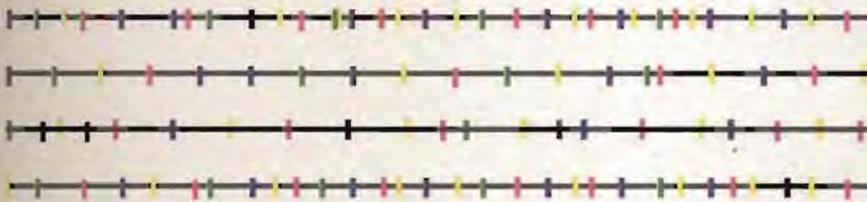
- après s'être assis, recevoir un ballon lancé par un camarade (trois points si on le bloque, un point si on le touche seulement).

Grimper sur l'espalier avec un passage obligé

Mettre sur les échelons de l'espalier, dispersés et au hasard, des bouts de ruban adhésif coloré. Les élèves exécutent les différentes propositions en posant les pieds et les mains uniquement là où l'on voit les marques colorées.

Dans les propositions qui suivent, cette obligation permettra d'augmenter la difficulté d'exé-

cution des exercices et de mettre davantage en évidence la prise d'information visuelle et l'enchaînement des actions: regarder - voir - agir.



1) Se déplacer sur l'espalier, dans toutes les directions, en mettant les pieds et les mains uniquement sur les marques.

Variante

Mettre les couleurs des rubans adhésifs aux pieds et aux mains (mettre un morceau d'adhésif sur la main et sur la chaussure). Monter, descendre et se déplacer en associant le membre à la couleur de la marque (par exemple la couleur rouge sur le pied droit, le vert sur le pied gauche, le jaune sur la main droite, le bleu sur la main gauche).

2) Monter, descendre, traverser en utilisant un nombre de prises précis (par exemple deux prises pour les mains et cinq pour les pieds).

3) Monter, descendre, traverser en faisant le pas le plus large possible.

4) Se déplacer dans les différentes directions en faisant les pas le moins larges possibles.

5) Se déplacer par couples unis avec le pied de la jambe qui se trouve à l'intérieur.



6) Le même exercice, mais en se mettant par trois.

7) Le même exercice encore (voir n° 5), mais avec une main liée.

8) Se déplacer en croisant les mains et les pieds.

9) Se déplacer en variant vitesse et rythme.

Grimper sur le cadre suédois

On peut effectuer sur le cadre suédois toutes les activités proposées sur l'espalier, compte tenu qu'avec cet agrès on peut augmenter la hauteur et en le tenant appuyé au mur on peut diminuer le plan d'appui surtout pour ce qui concerne les pieds et s'approcher donc davantage aux exercices à faire sur le rocher.

On fournira donc seulement quelques autres suggestions:

1) Monter et descendre sur le côté latéral du cadre suédois.



2) Même exercice, mais je monte d'un échelon le long du montant latéral ensuite je me place derrière le cadre; je monte encore d'un échelon, je reviens sur le montant; je me déplace devant le cadre; je monte d'un échelon, je reviens sur le montant et ainsi de suite...

La même chose pour descendre.



3) Mettre en ordre dispersé du ruban adhésif sur le cadre suédois (celui des tapissiers est excellent) et y écrire dessus un numéro ou une lettre. Certaines lettres seront écrites sur le côté antérieur de l'agrès et les autres sur le côté postérieur.

Partir d'un point quelconque et chaque fois qu'on arrive à une marque dont on ne voit pas la lettre, on peut choisir de tenter une autre piste pour monter. Si cela n'est pas possible, on doit obligatoirement passer sur l'autre côté et essayer la montée de ce côté là. Quand on se retrouve dans la même situation sur le nouveau côté, on fait le même raisonnement.

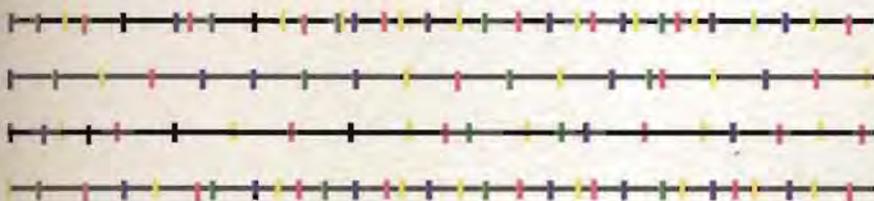
4) Marquer avec des rubans de différentes couleurs quelques échelons du cadre suédois en essayant de diversifier les distances entre les rubans de la même couleur. Donner la succession des couleurs pour aller récupérer les rubans: par exemple d'abord les rubans rouges, puis les jaunes et enfin les verts.

On vous rappelle que pour un travail intermédiaire avec les grands tapis on vous a fourni des suggestions sur le n°20 de la revue l'Ecole Valdôtaine.

Bibliographie

- EPS n. 217 - EPS n. 82
- Atti del corso di Aggiornamento per Insegnanti di Educazione Fisica nelle scuole Medie dal 1989 al 1993 - Ministero della Pubblica Istruzione - Ispettorato per l'Educazione Fisica sportiva - E. Montefeltro.
- Les n°s 5, 7, 20, 36 et 37 de l'Ecole Valdôtaine.

cution des exercices et de mettre davantage en évidence la prise d'information visuelle et l'enchaînement des actions: regarder - voir - agir.



1) Se déplacer sur l'espalier, dans toutes les directions, en mettant les pieds et les mains uniquement sur les marques.

Variante

Mettre les couleurs des rubans adhésifs aux pieds et aux mains (mettre un morceau d'adhésif sur la main et sur la chaussure). Monter, descendre et se déplacer en associant le membre à la couleur de la marque (par exemple la couleur rouge sur le pied droit, le vert sur le pied gauche, le jaune sur la main droite, le bleu sur la main gauche).

2) Monter, descendre, traverser en utilisant un nombre de prises précis (par exemple deux prises pour les mains et cinq pour les pieds).

3) Monter, descendre, traverser en faisant le pas le plus large possible.

4) Se déplacer dans les différentes directions en faisant les pas le moins larges possibles.

5) Se déplacer par couples unis avec le pied de la jambe qui se trouve à l'intérieur.



6) Le même exercice, mais en se mettant par trois.

7) Le même exercice encore (voir n° 5), mais avec une main liée.

8) Se déplacer en croisant les mains et les pieds.

9) Se déplacer en variant vitesse et rythme.

Grimper sur le cadre suédois

On peut effectuer sur le cadre suédois toutes les activités proposées sur l'espalier, compte tenu qu'avec cet agrès on peut augmenter la hauteur et en le tenant appuyé au mur on peut diminuer le plan d'appui surtout pour ce qui concerne les pieds et s'approcher donc davantage aux exercices à faire sur le rocher.

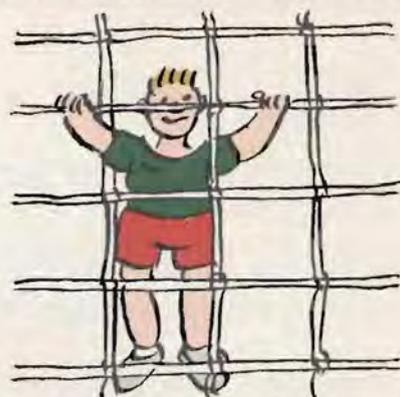
On fournira donc seulement quelques autres suggestions:

1) Monter et descendre sur le côté latéral du cadre suédois.



2) Même exercice, mais je monte d'un échelon le long du montant latéral ensuite je me place derrière le cadre; je monte encore d'un échelon, je reviens sur le montant; je me déplace devant le cadre; je monte d'un échelon, je reviens sur le montant et ainsi de suite...

La même chose pour descendre.



3) Mettre en ordre dispersé du ruban adhésif sur le cadre suédois (celui des tapissiers est excellent) et y écrire dessus un numéro ou une lettre. Certaines lettres seront écrites sur le côté antérieur de l'agrès et les autres sur le côté postérieur.

Partir d'un point quelconque et chaque fois qu'on arrive à une marque dont on ne voit pas la lettre, on peut choisir de tenter une autre piste pour monter. Si cela n'est pas possible, on doit obligatoirement passer sur l'autre côté et essayer la montée de ce côté là. Quand on se retrouve dans la même situation sur le nouveau côté, on fait le même raisonnement.

4) Marquer avec des rubans de différentes couleurs quelques échelons du cadre suédois en essayant de diversifier les distances entre les rubans de la même couleur. Donner la succession des couleurs pour aller récupérer les rubans: par exemple d'abord les rubans rouges, puis les jaunes et enfin les verts.

On vous rappelle que pour un travail intermédiaire avec les grands tapis on vous a fourni des suggestions sur le n°20 de la revue l'École Valdôtaine.

Bibliographie

- EPS n. 217 - EPS n. 82
- Atti del corso di Aggiornamento per Insegnanti di Educazione Fisica nelle scuole Medie dal 1989 al 1993 - Ministero della Pubblica Istruzione - Ispettorato per l'Educazione Fisica sportiva - E. Montefeltro.
- Les n°s 5, 7, 20, 36 et 37 de l'École Valdôtaine.