

? Problème pro :

- Proposer une situation d'échauffement (ou d'apprentissage)
- simple, efficace
- et évolutive.

La situation / Le dispositif d'apprentissage

Objectif :

- Réaliser des blocs courts et simples (pour s'échauffer, ou travailler sa « technique » par exemple).
- Parer un grimpeur.

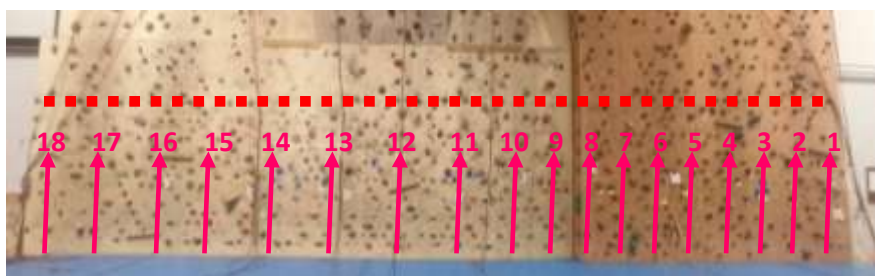
Dispositif :

Le dispositif : Il s'agit d'une situation simple, permettant de s'échauffer (ou de travailler) en bloc.

Organisation : sur votre bas de mur, tracez des blocs « simples » :

- pour chaque bloc, signalez (entourez à la craie par exemple) une prise d'arrivée (entre 2,5m de hauteur et 3 m).
- pour une meilleure compréhension, numérotez chaque bloc.
- vous pouvez (mais ce n'est pas forcément nécessaire dans un 1^{er} temps) indiquer aussi des prises de départ.

⇒ Ainsi, sur votre mur, vous aurez à votre disposition entre 15 et 20 « mini-blocs », souvent très simples.



N'oubliez pas également de déterminer une ligne de sécurité évidente à ne pas dépasser (ici en rouge).

Ci-contre les blocs 1, 2 et 3 du secteur de droite.



Le but pour l'élève : en 15 minutes, réussir un maximum de blocs. Pour que le bloc soit réussi :

- 1°) Il doit être réussi en « aller-retour », c'est-à-dire escalade-désescalade : interdit de sauter.



- 2°) La prise d'arrivée doit être stabilisée 3" avec ses 2 mains sur la même prise et ses 2 pieds sur 2 prises différentes.

- 3°) Le bloc doit OBLIGATOIREMENT être réalisé avec un pareur.



Déroulement :

- Les élèves sont par 2, alternent les rôles de pareur et de grimpeur.
- Durant les 15 minutes, ils essayent un maximum de blocs, valident ceux qu'ils réussissent.
- Les blocs ne sont pas à faire dans l'ordre, les élèves vont spontanément vers les blocs « libres ».



Important : cette situation d'échauffement peut devenir une situation d'apprentissage technique en jouant sur les variables (Cf plus loin « *Evolutions, variables* »).

Contenus visés

- **Méthodologique :** Les élèves alternent les rôles (grimpeur, pareur) ; ils sont vigilants sur le respect des consignes pour valider le bloc et des règles de sécurité.
- **Des contenus « moteurs »** plus précis pourront être visés en faisant évoluer les consignes (Cf partie « *Evolutions, variables* »).



Idées / Astuces pour ANIMER

(pour que ça fonctionne mieux...)

. Si vous avez un « petit » mur, peu large avec un nombre réduit de prises, vous pouvez former des groupes de 3 : un grimpeur, un pareur et un juge qui valide le bloc.

. Il est intéressant de faire pérenniser ce dispositif au fil de la séance en le faisant évoluer progressivement, avec le jeu des variables (voir exemple ci-contre). Ainsi, à chaque séance, vous pouvez par exemple reprendre cette organisation à l'échauffement en y ajoutant une consigne, une règle en lien avec un objectif technique ciblé.

. On peut ajouter un tableau récapitulatif des blocs réussis (Cf ci-dessous et en Annexe). Cela permettra de comptabiliser le nombre de blocs réussis par chaque élève. Il est aussi possible de mettre en place un système de points : 2pts si le bloc est réussi ; 1pt si le bloc est tenté mais non réussi.

Noter son score dans la case correspondante au bloc réussi.

Prénom	Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4	Bloc 5	Bloc 6	Bloc 7	Bloc 8	Bloc 9	Bloc 10	Bloc 11	Bloc 12	Bloc 13	Bloc 14	Bloc 15
Carla	2	2	2		2	2							2	2	2
Jade		2	2	1			1			2	2	2			
Lisine		2		2	2	2	2			2			2	2	
Mateo	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2
Aymene					2	2	2			2	1	1	2		
Adam	2	2		1			1		2		1	1		2	2
Ines				1			1				2	2	2	2	2

EVOLUTIONS possibles, VARIABLES...



Les variables sont nombreuses et fonction des objectifs techniques recherchés : quelques exemples :

- Pour travailler la prise d'information :
 - o Le bloc doit être réalisé d'une seule couleur de prise.
 - o Si plusieurs couleurs de prise, interdit d'enchaîner 2 fois la même couleur : mon pied droit est sur une prise rouge, je dois ensuite le poser sur une prise de couleur différente. Idem pour les mains.
- Pour inciter l'élève à utiliser des prises différentes, imposer les prises de départ :
 - o Par exemple, de petites prises pour les pieds.
 - o Ou des prises particulières pour les mains (inversées par exemple).
- Pour travailler la poussée des jambes :
 - o Si le bloc est réussi grâce uniquement à 2 prises pied -> 4 pts ; 3 prises pieds -> 3 pts ; 4 prises pieds -> 2 pts.
 - o « Prise de départ pied » imposées assez hautes.
- Pour prendre confiance en ses appuis : tenir les prises avec 3 doigts uniquement.

Pourquoi ça fonctionne ?



Au niveau organisationnel :

- Par rapport à un échauffement en traversée, il y a moins d'attente, tous les groupes fonctionnent en même temps.

Au niveau motivationnel :

- Situation « dynamique » : les blocs sont courts et nombreux. Les élèves enchaînent un nombre important de « petites montées » durant un temps de travail réduit.
- Le travail en bloc sur de petites hauteurs permet à tous les élèves de s'engager en limitant notamment les appréhensions.

Au niveau des apprentissages :

- L'organisation « de base » permet de travailler la parade.
- En y ajoutant progressivement des consignes, des règles, elle devient un moment privilégié pour développer les capacités motrices des élèves.



MULTI BLOCS



Noter son score dans la case correspondante au bloc réussi.

Prénom	Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4	Bloc 5	Bloc 6	Bloc 7	Bloc 8	Bloc 9	Bloc 10	Bloc 11	Bloc 12	Bloc 13	Bloc 14	Bloc 15