**Plan détaillé TD 2 L3EM : lire la motricité du grimpeur**

**Enjeux du TD :**

* Identifier des indicateurs permettant :
  + d’observer et d’interpréter la motricité du grimpeur afin de pouvoir conseiller efficacement les élèves.
  + D’analyser sa propre pratique pour progresser.
* Identifier des principes pour construire des situations d’apprentissages pertinentes en escalade

**Introduction**: Répartition des apprentissages prioritaires au sein du parcours de formation des élèves.

1. **Optimiser l’utilisation des prises de pieds pour retarder l’apparition de la fatigue : poser ses pieds, sur la pointe, talons haut.** 
   1. Avoir les pieds posés
      1. Limiter le temps passé sur trois appuis
      2. Limiter le temps total pour franchir un passage
      3. Comprendre pourquoi les débutants ont du mal à poser leurs pieds
      4. Quels principes d’efficacité ? Quels critères de réussite ?
   2. Poser le pied sur la pointe
      1. Conséquences d’un pied mal posé
      2. Pourquoi le débutant pose t’il son pied sur la plante ?
   3. Poser le pied sur la pointe + talons hauts
      1. Pourquoi est il préférable d’avoir les talons hauts ?
      2. Une règle générale…. Et des exceptions
   4. Ce qu’il faut regarder quand les élèves grimpent
   5. Quelques idées pour construire des situations autour de la pose des pieds
   6. Jouer avec les contraintes pour susciter une activité adaptative : illustrations autour de quelques situations vécues en TP
2. **Construire des placements efficaces et développer de nouvelles coordinations**

Trois phrases de grimpeurs, trois problèmes de placement.

* + 1. Pourquoi je ne tiens pas la prise ?
    2. Pourquoi je n’atteins pas la prise suivante ?
    3. Pourquoi « *si je bouge, je tombe* » ?

Mini conclusion : la position du centre de gravité, un élément central pour comprendre la motricité en escalade.

1. **A vous de jouer : s’entraîner à lire la motricité sur des vidéos prises en TP.**