



escalade L3 EM TD1

Année universitaire 2023- 2024



En L2

Développer l'aisance en milieu vertical

Découvrir l'escalade libre de difficulté en moulinette

Comprendre la motricité en escalade



Aborder l'activité en tant qu'enseignant.e

Découvrir l'activité en tant que pratiquant.e



En L3

Savoir gérer un groupe en sécurité

Savoir quoi regarder pour réguler

Savoir créer des situations d'apprentissage pour transformer la motricité

6 TP en bloc

6 TP en voie

TP1 : Contest de bloc

TP2 : Travail autour de la pose des pieds

TP3 : Travail autour du placement du CG

TP4 : Ouverture de bloc

TP5 : Préparation évaluation

TP6 : Evaluation bloc

TP7 : rappel grimpe en moulinette

TP8 : savoir mousquetonner / Assurer en tête

TP9 : Apprivoiser la peur de la chute

TP10 : Vers la grimpe en tête

TP11 : Vers la grimpe en tête

TP12 : Evaluation

TD1 : lire la motricité du grimpeur

TD2 : ouvrir des blocs pour transformer
La motricité

TD3 : Enseigner en sécurité – enseigner la
sécurité

TD4 : Enseigner l'escalade en tête

TD5 : Gérer la peur en escalade

TD6 : Concevoir des formes de pratiques
scolaires en escalade

TP1 : Contest de bloc

TP2 : Travail autour de la pose des pieds

TP3 : Travail autour du placement du CG

TP4 : Ouverture de bloc

TP5 : Préparation évaluation

TP6 : Evaluation bloc

TP7 : rappel grimpe en moulinette

TP8 : savoir mousquetonner / Assurer en tête

TP9 : Vers la grimpe en tête

TP10 : Apprivoiser la peur de la chute

TP11 : Vers la grimpe en tête

TP12 : Evaluation

Les évaluations pratique

Evaluation par groupe de 6
20 minutes pour sortir 4 à 8 blocs
Après travail

Note sur 20 individuelle
+ bonus de groupe

Evaluation par cordée de 2

1 voie à réaliser en tête
À vue

Note = contrat de départ

TP1 : Contest de bloc

TP2 : Travail autour de la pose des pieds

TP3 : Travail autour du placement du CG

TP4 : Ouverture de bloc

TP5 : Préparation évaluation

TP6 : Evaluation bloc

TP7 : rappel grimpe en moulinette

TP8 : savoir mousquetonner / Assurer en tête

TP9 : Apprivoiser la peur de la chute

TP10 : Vers la grimpe en tête

TP11 : Vers la grimpe en tête

TP12 : Evaluation

Les évaluations théoriques

Création d'un bloc
Dossier de présentation
Analyse photo et vidéo du bloc

Semaine 42
Dépôt du dossier sur UNcloud

TP1 : Contest de bloc

TP2 : Travail autour de la pose des pieds

TP3 : Travail autour du placement du CG

TP4 : Ouverture de bloc

TP5 : Préparation évaluation

TP6 : Evaluation bloc

TP7 : rappel grimpe en moulinette

TP8 : savoir mousquetonner / Assurer en tête

TP9 : Apprivoiser la peur de la chute

TP10 : Vers la grimpe en tête

TP11 : Vers la grimpe en tête

TP12 : Evaluation

CC1

Les évaluations théoriques

Construire
une leçon
sur une
thématique
vue en TP

Entrée dans l'activité : grimper et faire grimper en moulinette en toute sécurité.
Améliorer la pose des pieds pour retarder l'apparition de la fatigue.
Adapter ses placements aux configurations de prises rencontrées.
Position de moindre effort et apprentissage de la gestuelle du mousquetonnage.
Apprentissage de la gestuelle de l'assurage en tête.
Construire la confiance dans le matériel et dans l'assureur : évoluer en confiance en situation suspendue.
Construire la confiance dans le matériel et dans l'assureur : de la peur de chuter au plaisir de voler



Semaine 50

Dépôt du dossier sur UNcloud

TP1 : Contest de bloc

TP2 : Travail autour de la pose des pieds

TP3 : Travail autour du placement du CG

TP4 : Ouverture de bloc

TP5 : Préparation évaluation

TP6 : Evaluation bloc

TP7 : rappel grimpe en moulinette

TP8 : savoir mousquetonner / Assurer en tête

TP9 : Apprivoiser la peur de la chute

TP10 : Vers la grimpe en tête

TP11 : Vers la grimpe en tête

TP12 : Evaluation



ELCAP
Escalade

Partenariat

1 séance offerte
pour le groupe

Entrée 9 euros
Pour les STAPS

**7 Rue des Compagnons
44800 ST HERBLAIN**

TD1 : lire la motricité du grimpeur

TP2 : Travail autour de la pose des pieds

TP3 : Travail autour du placement du CG

TD n°1

TD n°1

Lire la motricité
pour conseiller
efficacement
les grimpeurs

Analyser sa
grimpe pour
progresser plus
rapidement

Quoi enseigner
en priorité ?

Dans quel ordre ?

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Grimper et faire grimper en toute sécurité

Construire la confiance (en soi, en le matériel, en l'autre) pour être à l'aise en hauteur

Séquence 2/3 : perfectionnement

Enjeux d'apprentissages prioritaires

Construire des placements efficaces pour s'équilibrer dans des situations de plus en plus précaires

Développer de nouvelles coordinations pour atteindre des prises de plus en plus lointaines

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Séquence 2/3 : perfectionnement

Enjeux d'apprentissages prioritaires

Construire des placements efficaces pour s'équilibrer dans des situations de plus en plus précaires

Développer de nouvelles coordinations pour atteindre des prises de plus en plus lointaines

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de
pieds pour retarder l'apparition de
la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !



Membres inférieurs
=
plus puissants et
moins fatigables que les membres supérieurs

A chaque fois que j'ai un pied dans le vide, la masse que cet appui supportait est répartie sur les autres appuis

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Pieds pas posés = perte de temps = bras qui fument !



Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Pourquoi le débutant ne pose pas ses pieds ?

Parce qu'il agit avant d'avoir décidé

Comportement typique observable

Déplacer le pied, essayer toutes les prises avant d'en choisir une

Régulation à apporter

Choisis la prise avant de bouger le pied

Parce qu'il ne regarde pas ses pieds

Chercher la prise en tâtonnant, regard vers le haut

Regardes ton pied jusqu'à ce qu'il soit posé

Parce qu'il est mal équilibré au moment de bouger le pied

Prise d'élan
pose approximative du pied
Repositionnement du pied

Charge un pied avant de Bouger l'autre

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Je regarde mon pied dès que j'ai déplacé une main

Critères de réalisation

Décider à l'avance ou poser son pied

Charger un pied pour libérez l'autre

Guider le pied du regard

Critères de réussite

Mon pied va rapidement d'une prise à l'autre

Mon pied ne fait pas de bruit quand il se pose

Mon pied se pose sans tâtonner

Je regarde mon pied jusqu'à ce qu'il soit posé !

REGARDER ses pieds

DECIDER, S'EQUILIBRER, POSER



Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !



Moins de puissance

Moins de sensations

Plus aucune mobilité



La grimpeuse force plus sur les bras pour compenser



Pied bloqué
Pied qui quitte la prise

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Pourquoi le débutant pose son pied sur la plante ?

Parce qu'il recherche le maximum de contact pied /prise pour se rassurer

=> Faire vivre des situations qui rassurent sur la tenue des prises de pieds

Parce que cela correspond à la motricité usuelle du terrien

=> Rendre nécessaire le fait de changer de mode de locomotion

Parce qu'il a posé son pied à l'aveugle

⇒ Des situations qui facilitent la prise d'informations
⇒ Des situations qui ne pardonnent pas les pieds imprécis

Parce qu'il est trop focalisé sur ses mains pour penser à replacer ses pieds

⇒ Des mains faciles pour pouvoir gérer des pieds difficiles
⇒ Des pieds faciles, des mains inexistantes.

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

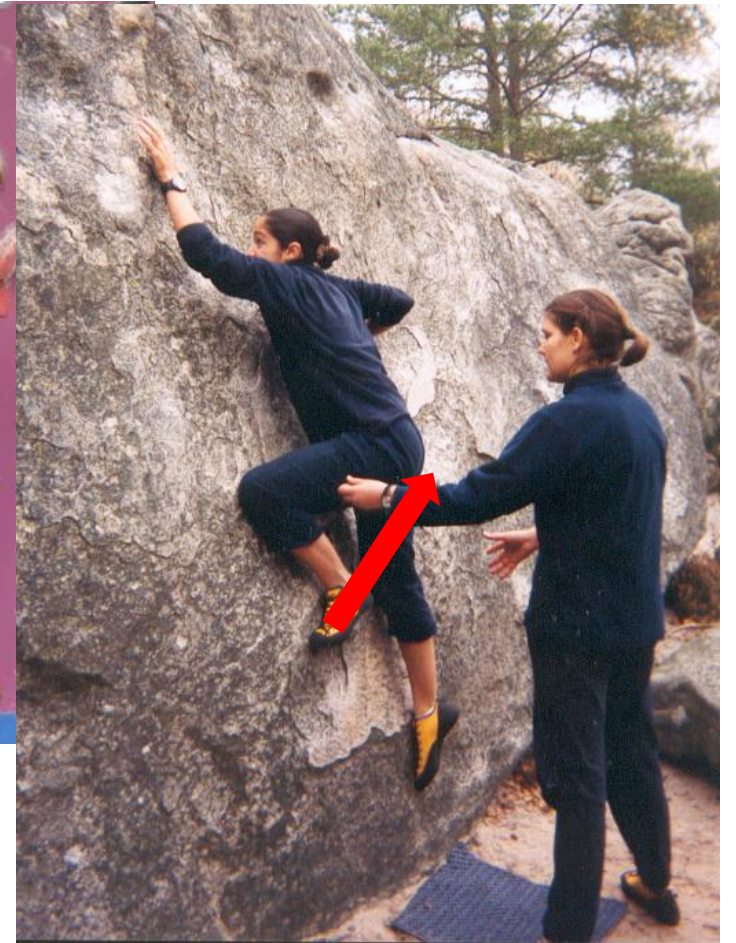
Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Troisième loi de Newton ou d'action/réaction:
L'action est toujours égale à la réaction ; c'est-à-dire que les actions de deux corps l'un sur l'autre sont toujours égales et dans des directions contraires »

Le support applique des forces sur le grimpeur



Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Pour réguler, regardez les pieds de vos élèves !

Pied qui tape

Pied qui tatône

Pose plante de pieds

Talons bas.

Comment guider les élèves vers
ces apprentissages ?

Des idées pour construire des situations d'apprentissages

Séquence 1 : initiation

Enjeux d'apprentissage prioritaires

Optimiser l'usage des prises de pieds pour retarder l'apparition de la fatigue

Pose tes pieds !

Pose tes pieds sur la pointe !

Talons haut !

Grimper sans faire de bruit

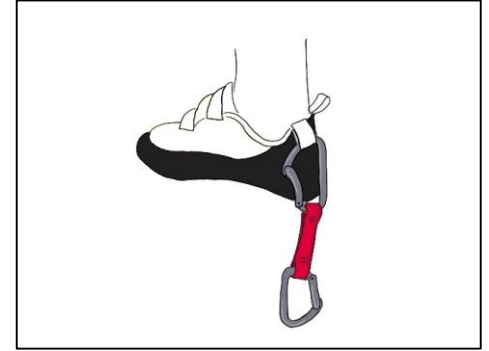
Utiliser des itinéraires en traversée

Situations en désescalade

Imposer des changements de pied

Petites prises de pieds / Grosses prises de mains

Petites prises de mains / grosses prises de pied



Une bonne situation d'apprentissage est une situation qui **oblige** à s'adapter ...

.... Et **qui rend possible** l'adaptation :

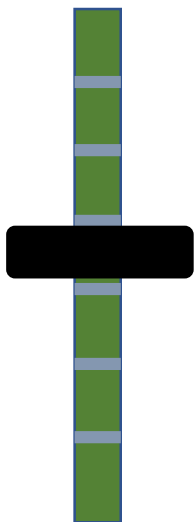
Un défi qui ne peut pas être réussi sans apprendre ce qu'il y'a a apprendre

Jouer sur certaines contraintes pour canaliser l'activité de l'élève vers les apprentissages souhaités

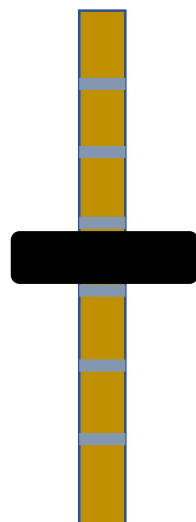
Une situation qui permet à l'élève de se focaliser sur le problème à résoudre (et qui ne cumule pas trop de problèmes à la fois)

... Alléger d'autres contraintes pour faciliter l'activité d'adaptation

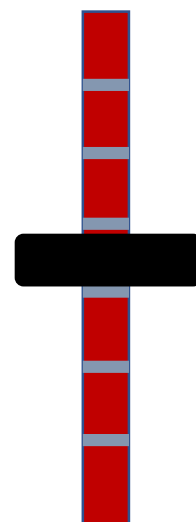
Contraintes
Informationnelles



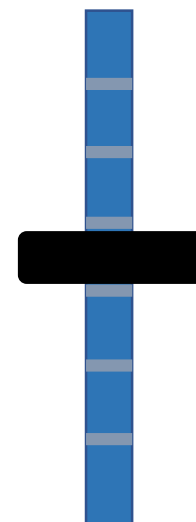
Contraintes
Biomécaniques



Contraintes
Énergétiques



Contraintes
émotionnelles



4 passages successifs au même endroit, prises libres

Passage 1 : arriver en haut

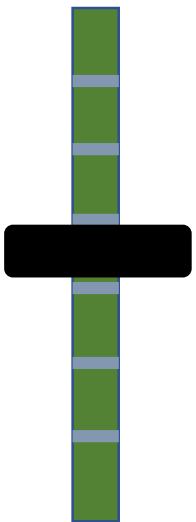
Passage 2 : arriver en haut, en essayant de serrer moins fort les prises

Passage 3 : arriver en haut, et desescalader

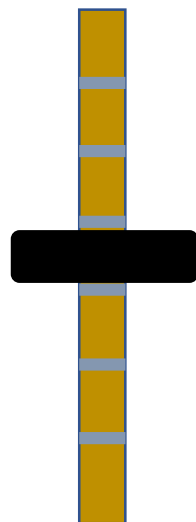
Passage 4 : Arriver en haut, desescalader, jacquadi petites prises de pieds

Incertitude supprimée + répétition + focalisation sur la qualité des poses de pieds

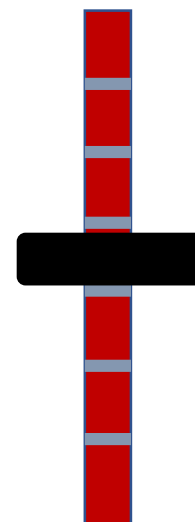
Contraintes
Informationnelles



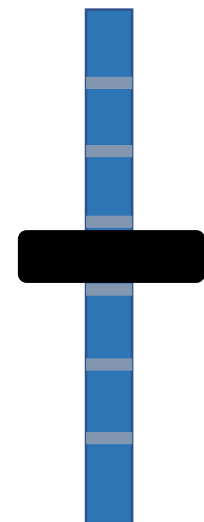
Contraintes
Biomécaniques



Contraintes
Énergétiques



Contraintes
émotionnelles



Séquence 2/3 : perfectionnement

Enjeux d'apprentissages prioritaires

Construire des placements efficaces pour s'équilibrer dans des situations de plus en plus précaires

Développer de nouvelles coordinations pour atteindre des prises de plus en plus lointaines

*« Wesh c'est pas une prise ça,
j'la tiens trop pas ! »*

*« Il manque une
prise là non ? »*

« Non mais j'suis trop petit(e) ! »

*« Non mais j'peux plus bouger
là, si je lâche une main je
tombe »*

*« Wesh c'est pas une prise ça,
j'la tiens trop pas ! »*



*« Wesh c'est pas une prise ça,
j'la tiens trop pas ! »*



*« Wesh c'est pas une prise ça,
j'la tiens trop pas ! »*

*« Il manque une
prise là non ? »*

« Non mais j'suis trop petit(e) ! »

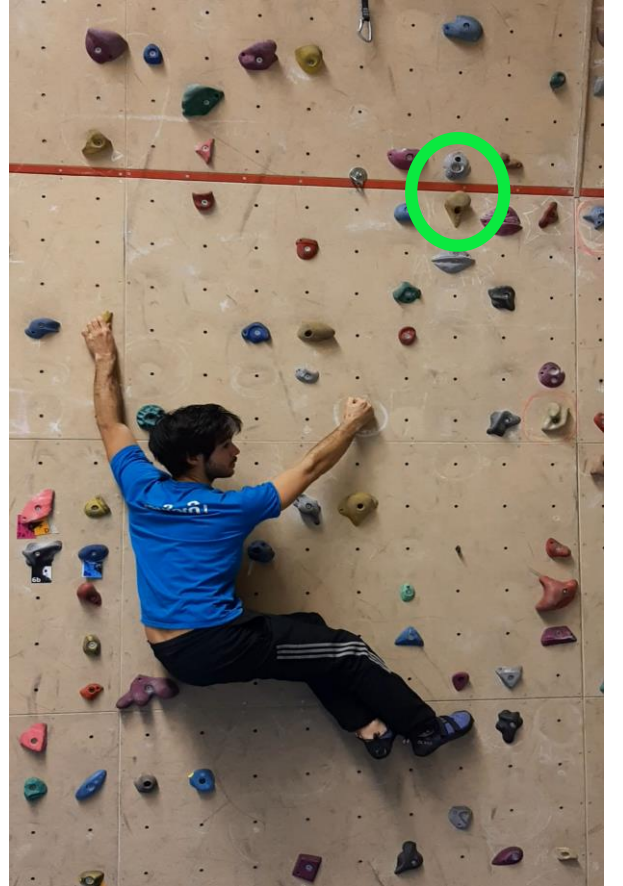
*« Non mais j'peux plus bouger
là, si je lâche une main je
tombe »*

« Il manque une prise là non ? »

« Non mais j'suis trop petit(e) ! »

« Ah je touche la prise mais elle est trop mauvaise »





*« Wesh c'est pas une prise ça,
j'la tiens trop pas ! »*

*« Il manque une
prise là non ? »*

« Non mais j'suis trop petit(e) ! »

*« Non mais j'peux plus bouger
là, si je lâche une main je
tombe »*

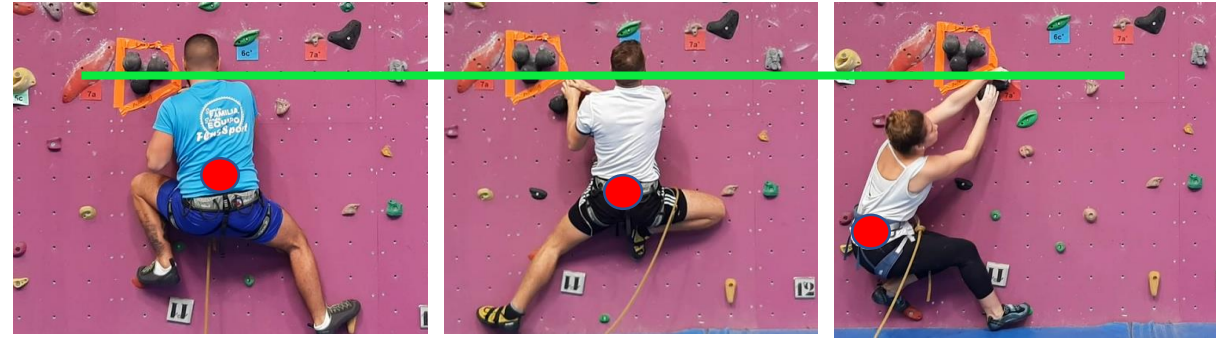
*« Non mais j'peux plus bouger
là, si je lâche une main je
tombe »*





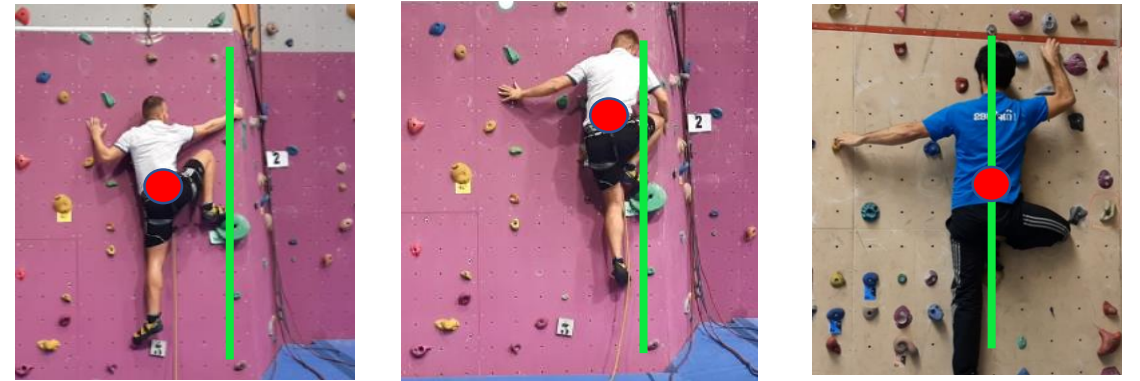
Regarder la hauteur du CG par rapport aux prises de mains

Si je ne tiens pas la prise, c'est peut être que mon CG est trop haut par rapport à mes prises de mains



Regarder la position du CG par rapport au pied le plus haut

Si je n'atteins pas la prise, c'est peut être que je suis mal placé pour pousser sur mon pied.



Regarder la position du CG par rapport à la main la plus en avance sur le déplacement

Si je ne peux pas bouger, c'est sans doute qu'il faut que je replace mon CG en dessous de ma main



Mise en pratique

