



escalade L3 EM TD2

Année universitaire 2024 - 2025

Ouvrir des blocs pour transformer la
motricité des élèves



Lucas Simon - Malleret & Hadrien Peres



Grimper
= s'adapter aux contraintes du support

Contraintes
du support



Si je tourne une prise de 90°, quel impact
sur la motricité ?

Adaptation
du grimpeur



Je veux amener mes élèves à mieux
poser leur pieds, que faire ?



Pourquoi faire du bloc en scolaire ?

??





Pourquoi faire du bloc en scolaire ?

Jouer avec ses limites
techniques et physiques

Accepter de tomber
beaucoup et de répéter
beaucoup

Partager les différentes
émotions du pratiquant
de bloc

TD2 _ Introduction



C'est impossible !

Put*** sa m*** je l'ai sorti !!!!!!!

ça tiens mais je bouge pas !

Je bouge mais je tiens pas la prise suivante



J'y suis presque

J'ai calé tous les mouvs' mais j'enchaîne pas

Passer par les différentes émotions du pratiquant de bloc

TD2 _ Introduction



Jouer avec ses limites
techniques et physiques

Des mouvements
amples où on vole

Des mouvements à la
limite de l'équilibre

Des mouvements
complexes qui obligent
à chercher des
solutions nouvelles

Des mouvements « à
sensation » où la
réussite se joue à rien



??

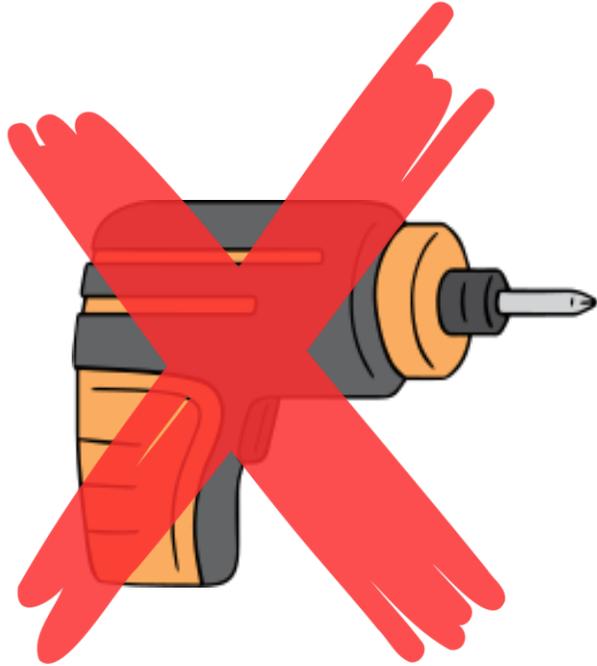


Comment ouvrir des blocs pour les élèves quand on est pas grimpeur ?

Comment s'adapter à l'hétérogénéité d'une classe ?



Une méthode accessible





Une méthode accessible



SCOTCH toilé



LASER = frite de piscine + crayon



Une méthode en 4 niveaux permettant à chacun d'apprendre à son rythme

N1

Toutes prises

N2

Toutes prises + Laser

N3

Mains imposées + pieds libres + Laser

N4

Mains imposées + pieds imposés + Laser

TD2_ Introduction



N2

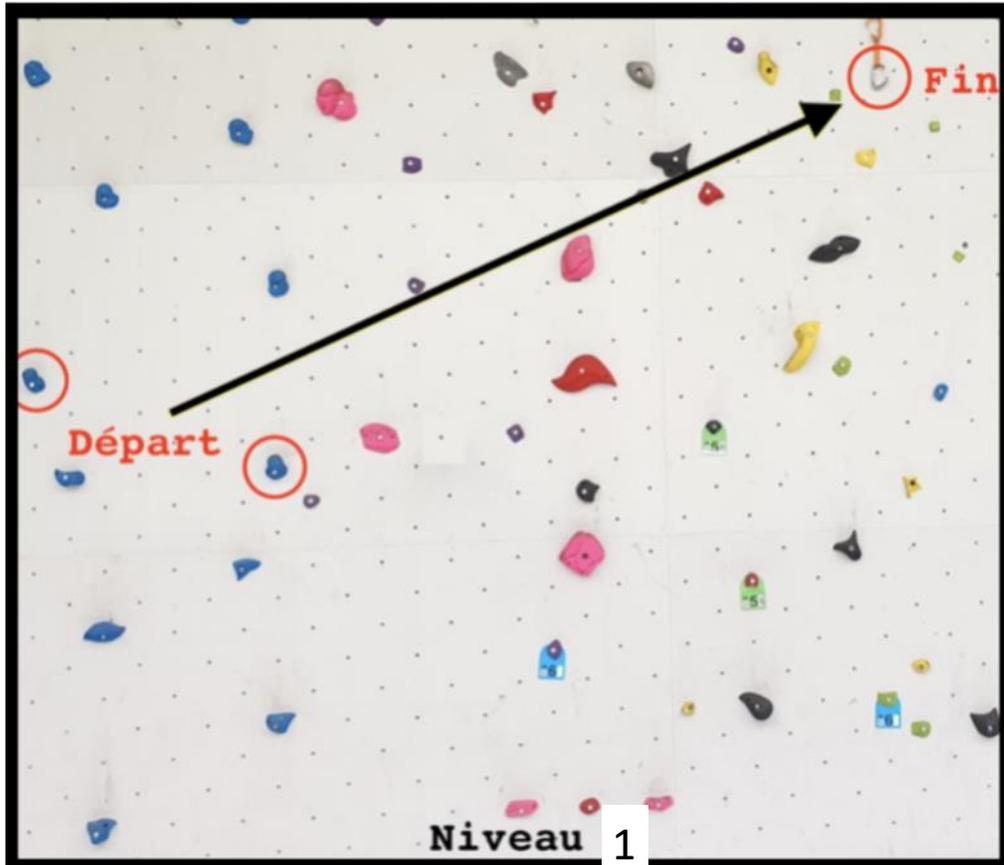


TD2_ Introduction



N1

Toutes prises



Permet repérage des prises

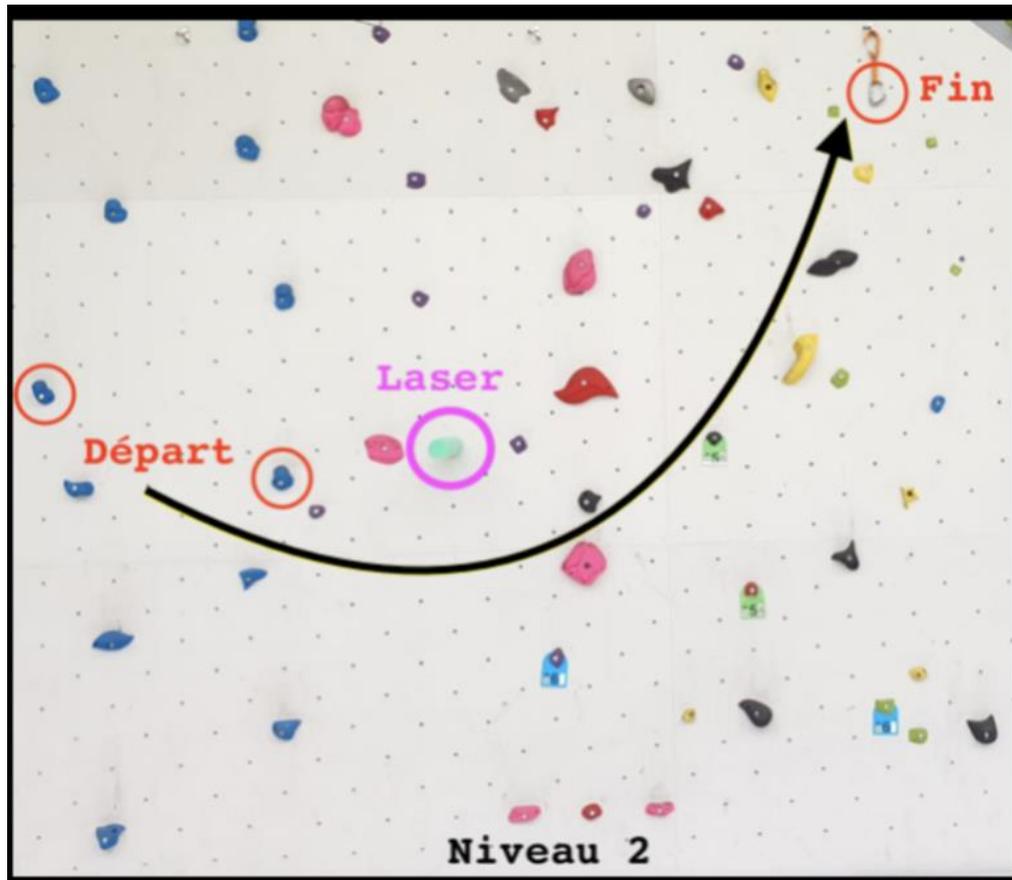
Volontairement facile pour
mise en réussite rapide





N2

Toutes prises + Laser



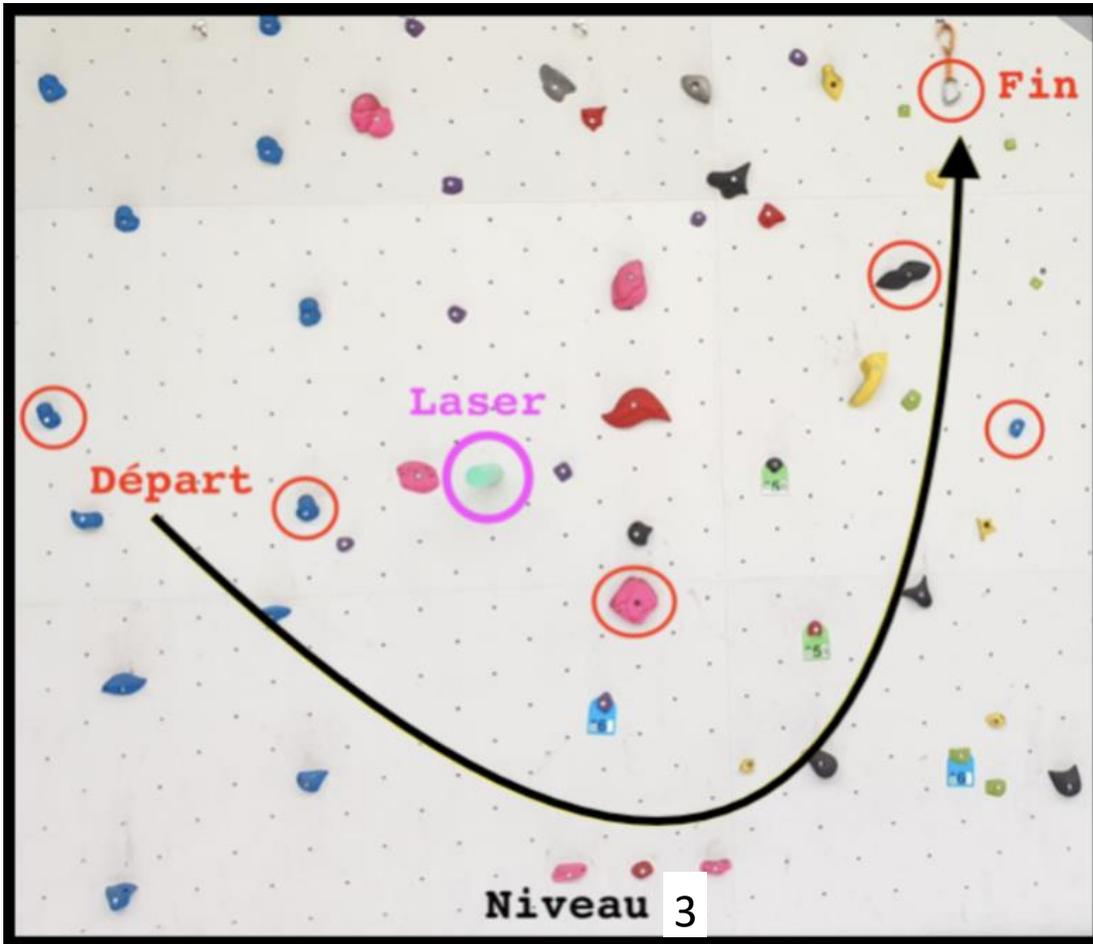
Le laser façonne un itinéraire

Induit des problèmes
moteurs particuliers



N3

Mains imposées + pieds libres + Laser



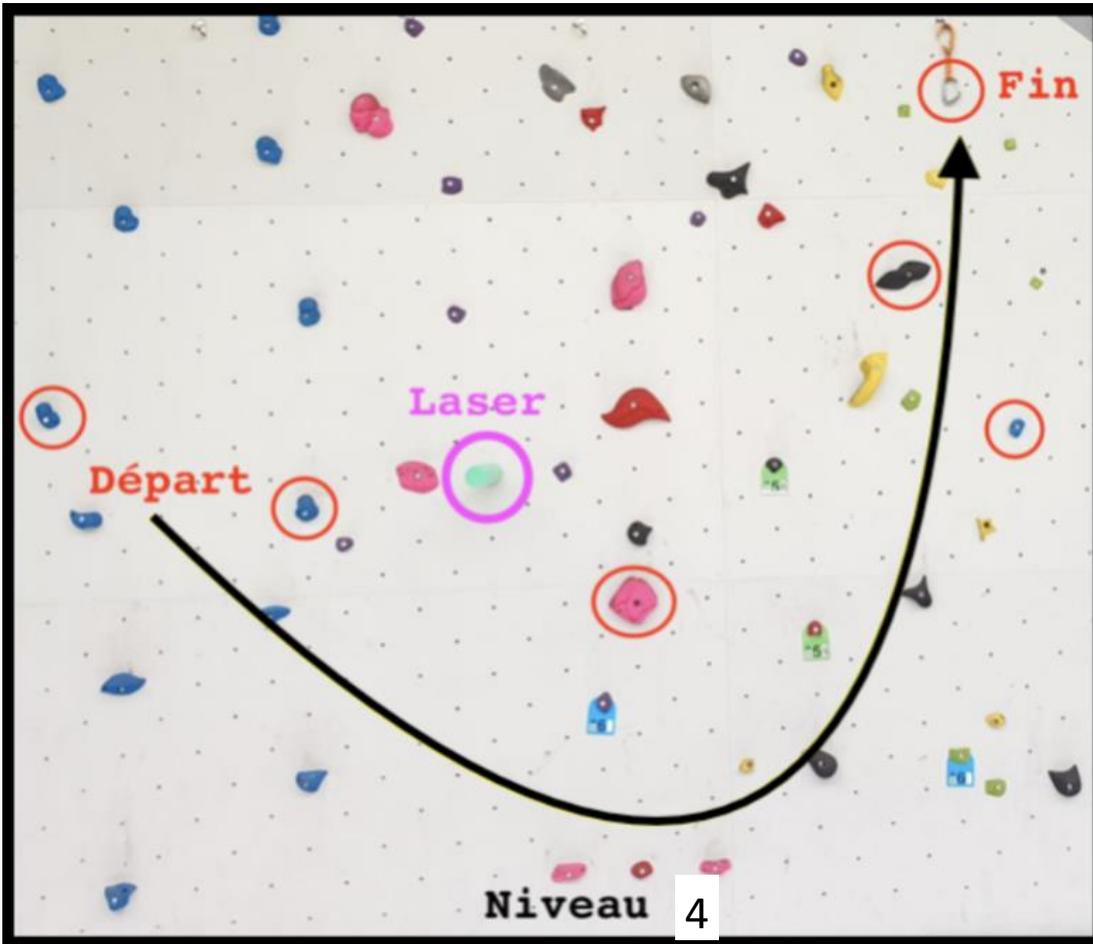
Mains imposées génèrent problèmes d'amplitude

Amplifie problèmes moteurs du N2



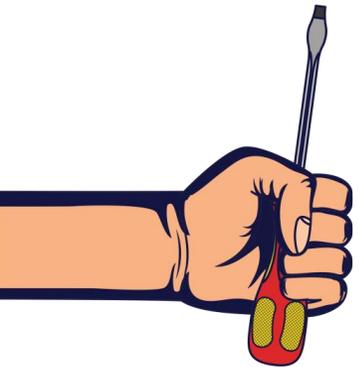
N4

Mains imposées + pieds imposés + Laser

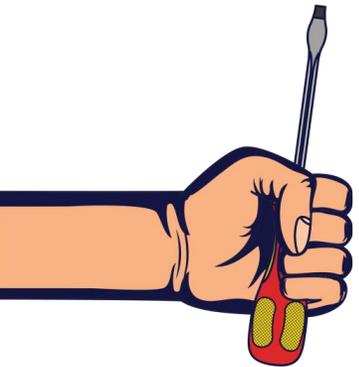


Resserre les adaptations possibles autour des modes de coordination recherchés par l'enseignant

Le choix de certains types de prises contraint à développer de nouveaux placements



Plan du TD



- 1 Faire vivre des expériences propres à chaque profil
- 2 Jouer sur les lignes d'action pour poser des problèmes d'équilibre
- 3 Être inventif sur le choix des itinéraires
- 4 Jouer sur le choix des prises pour affiner le style du bloc



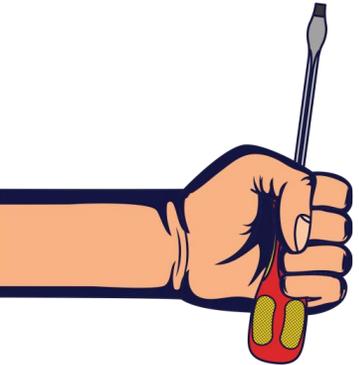
1

Faire vivre des expériences propres à chaque profil

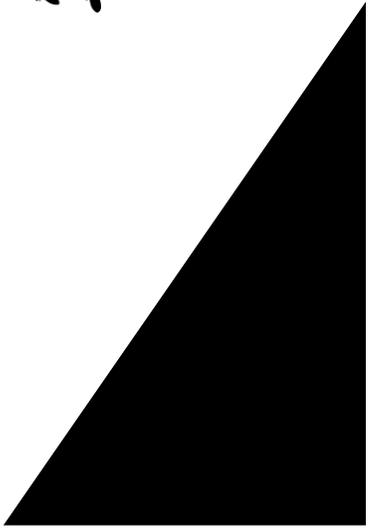
Jouer sur les lignes d'action pour poser des problèmes d'équilibre

Être inventif sur le choix des itinéraires

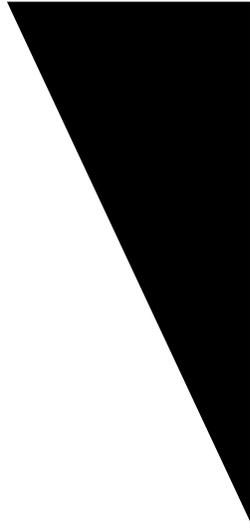
Jouer sur le choix des prises pour affiner le style du bloc



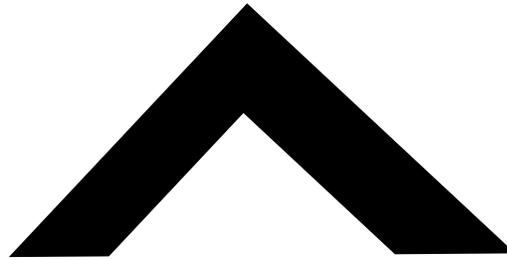
TD2 _ Profil du support



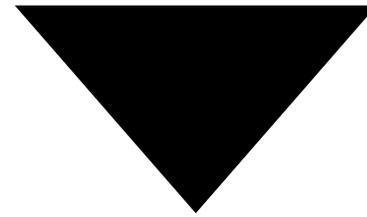
Dalle



Dévers



Dièdre



Arête

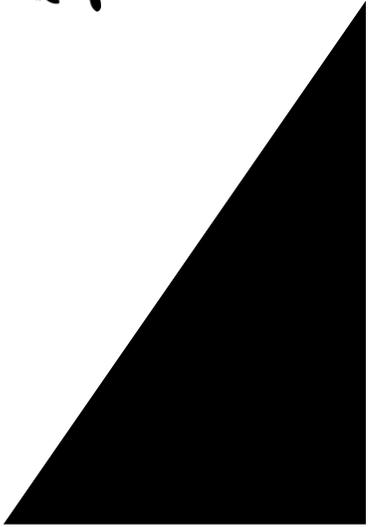


Vertical

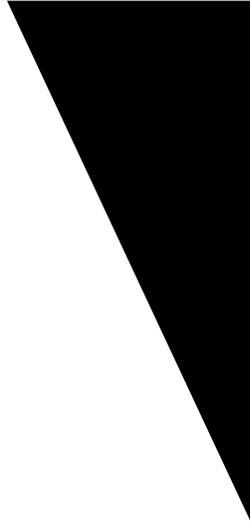


Faire vivre des expériences typiques propres à chaque support !

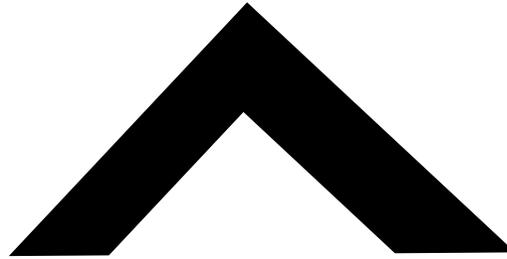
TD2 _ Profil du support



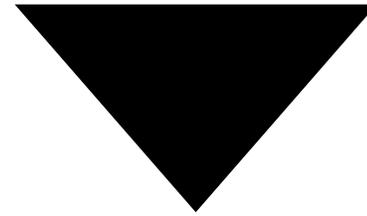
Dalle



Dévers



Dièdre



Arête

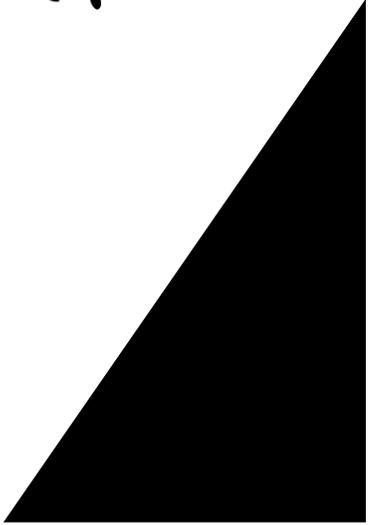


Vertical

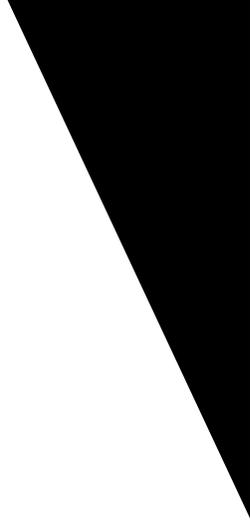


Pas de hiérarchie des niveaux : Le dévers est plus intense ... la dalle est plus technique ...

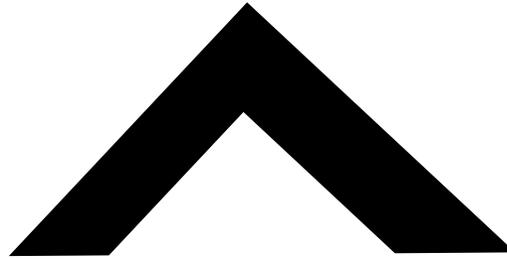
TD2 _ Profil du support



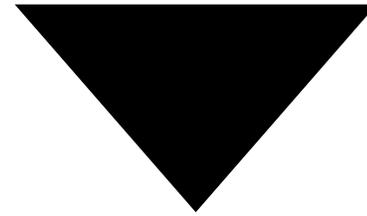
Dalle



Dévers



Dièdre



Arête



Vertical



Expérience typique en dalle
= Jouer aux limites de l'équilibre !



Des prises de pieds de plus en plus petites



Limiter la taille voir interdire
les prises de mains



Imposer des mouvements qui rendent
l'équilibre précaire

TD2 _ Profil du support



Des prises de pieds fuyantes
et/ou petites



Tu tires sur les bras, tu chutes !



Précision de la pose du pied
obligatoire



Obligation de faire confiance à
ses pieds pour charger les pieds



Des prises de pieds de plus en plus petites

TD2 _ Profil du support



Imposer des déplacements latéraux (Traversée/slalom)



Amplifie les déséquilibres à gérer / oblige à bien poser - charger - pousser



Des mouvements qui rendent l'équilibre précaire

TD2 _ Profil du support



Augmenter l'amplitude
entre les prises



Amplifie les déséquilibres à
gérer + oblige à changer de
mode de coordination



Poser
+ CHARGER
+ pousser



Des mouvements qui rendent
l'équilibre précaire

TD2 _ Profil du support



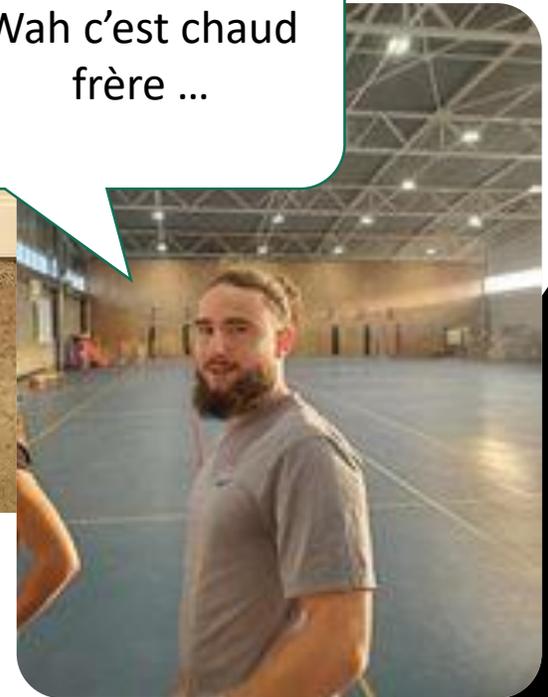
Imposer des déplacements latéraux (Traversée/slalom)

Augmenter l'amplitude entre les prises

Des prises de pieds fuyantes et/ou petites



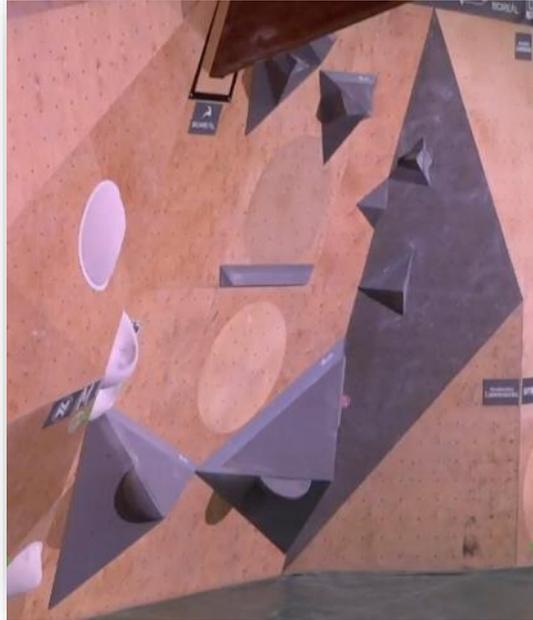
Wah c'est chaud frère ...



TD2 _ Profil du support



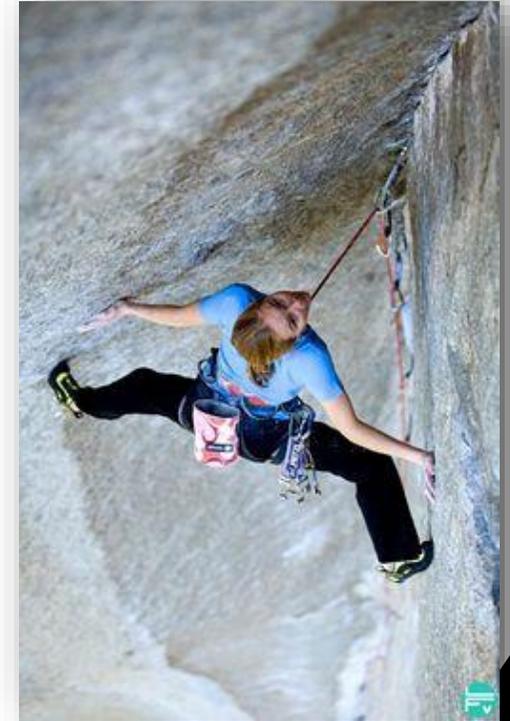
Utiliser des
macro-volumes



Utiliser des grosses
prises de pied sortantes



Utiliser le dièdre

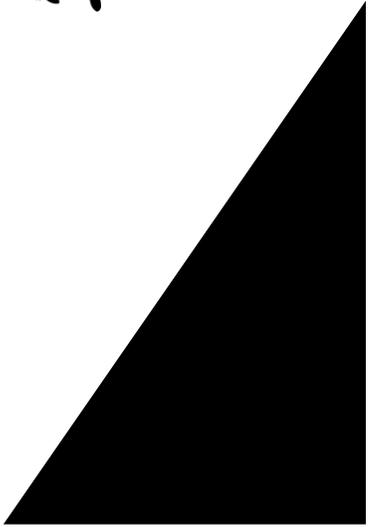


Et si je n'ai pas de dalle
sur mon mur ?

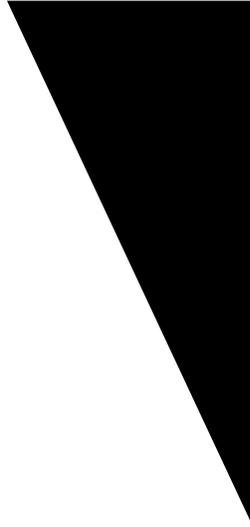


On peut grimper sans les mains à partir du moment
où le CG peut se placer au dessus des appuis pieds

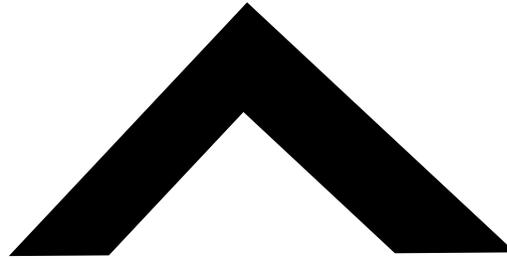
TD2 _ Profil du support



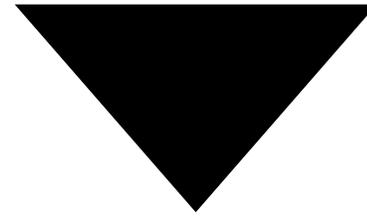
Dalle



Dévers



Dièdre



Arête



Vertical

TD2 _ Profil du support



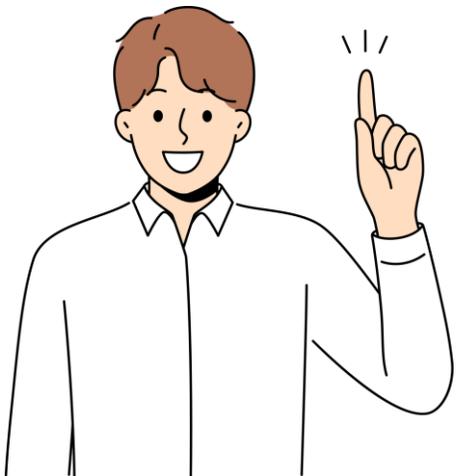
Expérience typique dans le dévers
= jouer avec la gravité



D'un point de vue
biomécanique

L'inclinaison du support provoque un effet de balan

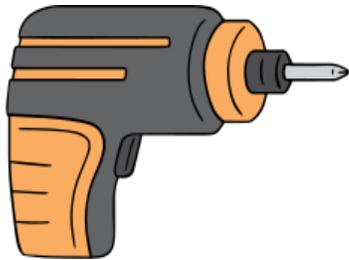
= Tendence du CG à s'aligner avec la direction de la force de pesanteur



TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dévers
= jouer avec la gravité



Créer des blocs qui nécessitent d'être forts sans forcer



Créer des blocs qui nécessitent de jouer avec la vitesse ou l'exploitation des balans pour avancer

TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dévers
= jouer avec la gravité

Rapprocher les mains
et les pieds



Rend nécessaire les
mouvements de vissage pour
s'économiser



Créer des blocs qui nécessitent d'être forts sans
forcer

TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dévers
= jouer avec la gravité

Aligner les pieds et
les mains

Espacer les mains
Sur l'axe verticale



Rend nécessaire les
mouvements d'enroulé pour
gagner en amplitude avec
efficience



Créer des blocs qui nécessitent d'être forts sans
forcer

TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dévers
= jouer avec la gravité

Espacer de très bonnes prises
de main



Encourage les jetés



Créer des blocs qui nécessitent de jouer avec la
vitesse ou l'exploitation des balans pour avancer

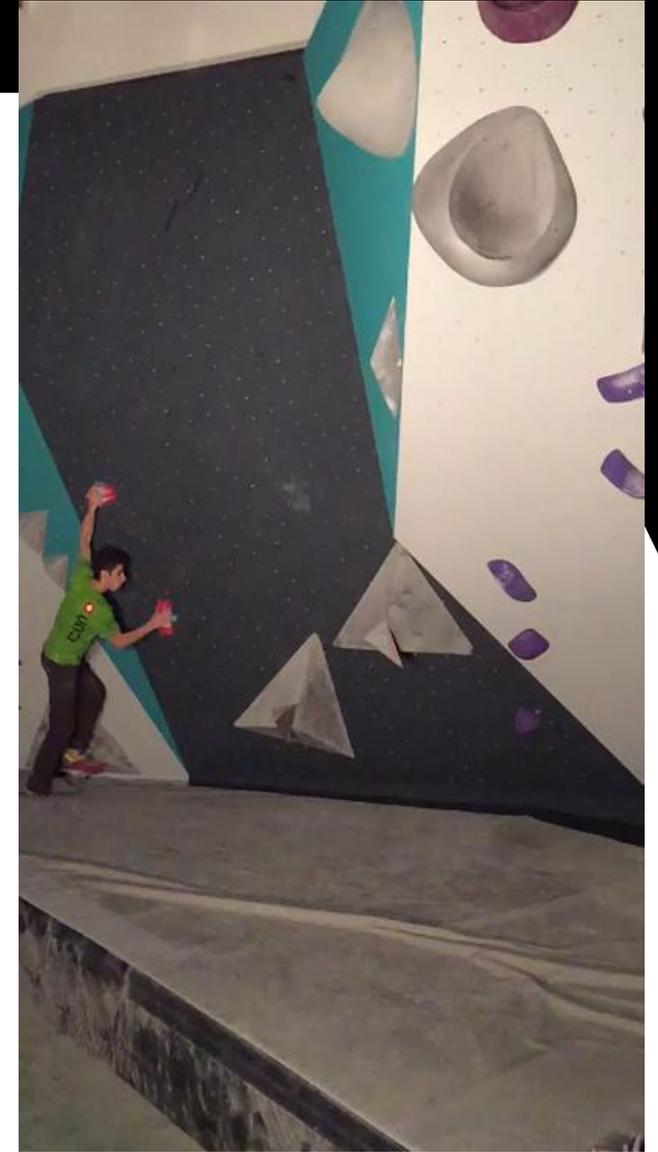
TD2 _ Profil du support



Monter la première prise de main



Run & Jump !



Créer des blocs qui nécessitent de jouer avec la vitesse ou l'exploitation des balans pour avancer

TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dévers
= jouer avec la gravité

Espacer de grosses prises de mains sur l'axe horizontal et limiter les pieds



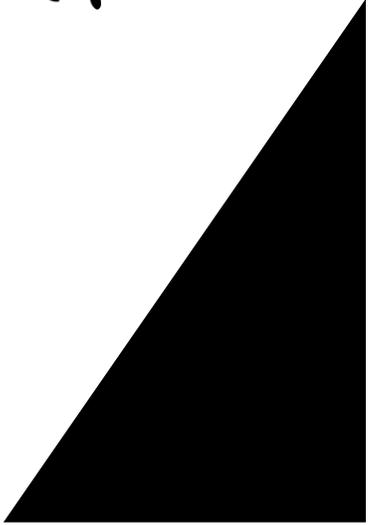
Incite à utiliser le déséquilibre du balan pour se propulser de prise en prise



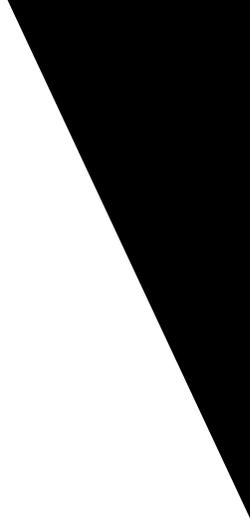
Créer des blocs qui nécessitent de jouer avec la vitesse ou l'exploitation des balans pour avancer



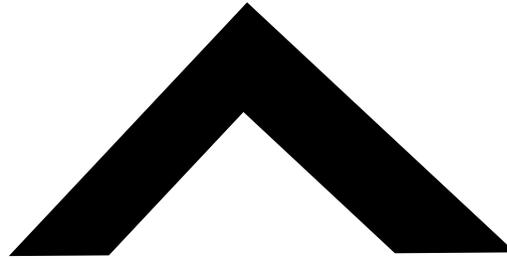
TD2 _ Profil du support



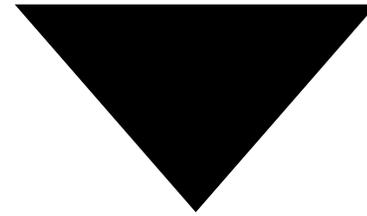
Dalle



Dévers



Dièdre



Arête



Vertical

TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dièdre
= ruser avec ses appuis



TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dièdre
= ruser avec ses appuis

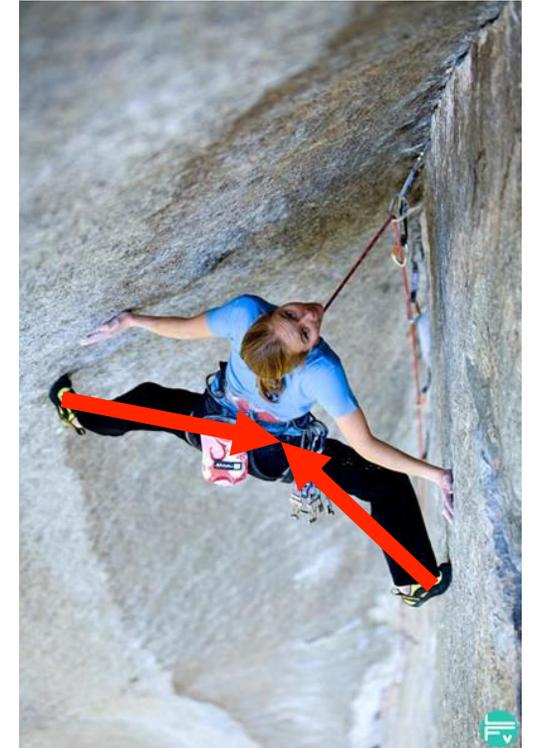
Jouer avec les oppositions

Deux pieds d'un côté,
deux mains de l'autre

Utiliser des prises sous les mains



Apprendre des mouvements de blocage



TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dièdre
= ruser avec ses appuis



Jouer avec les oppositions

Deux pieds d'un côté,
deux mains de l'autre

Utiliser des prises sous les mains



Apprendre des mouvements de blocage

TD2 _ Profil du support



Expérience typique dans le dièdre
= ruser avec ses appuis

Ne pas seulement tirer sur les prises... Mais aussi prendre appui dessus

Réaliser des adhérences



Réaliser des pieds - mains

Techniques de progression en arc



Apprendre des mouvements de blocage

TD2 _ Profil du support

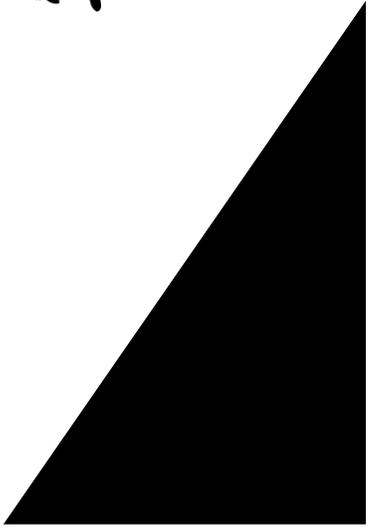


Expérience typique dans le dièdre
= ruser avec ses appuis

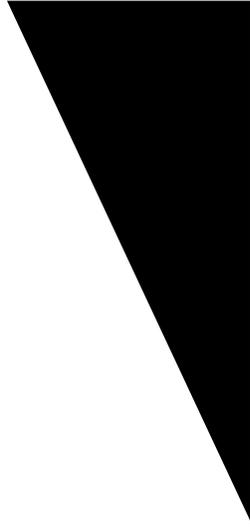
Des apprentissages spécifiques ... mais réinvestissables ailleurs que dans le dièdre !



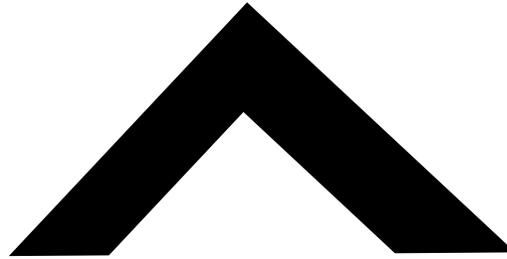
TD2 _ Profil du support



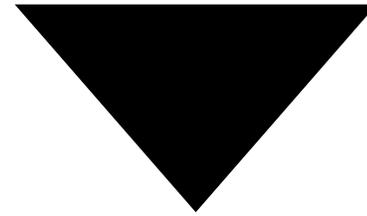
Dalle



Dévers



Dièdre



Arête



Vertical

TD2 _ Profil du support



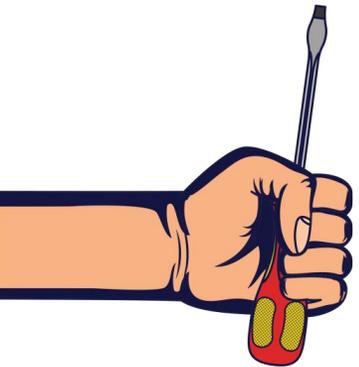
Expérience typique sur profil vertical
= déjouer les pièges



Jouer sur l'alignement des prises entre elles
pour générer des effets portes



Utiliser des prises peu crochetantes pour
amplifier la nécessité de bien se placer



Faire vivre des expériences propres à chaque profil

2

Jouer sur les lignes d'action pour poser des problèmes d'équilibre

Être inventif sur le choix des itinéraires

Jouer sur le choix des prises pour affiner le style du bloc

TD2 _ Lignes d action



-
-
-
-

Ligne d'action homolatérale



Gérer des déséquilibres rotationnels



Ligne d'action controlatérale



Gérer des transferts de poids



➔ Penser le crux à partir de la notion de ligne d'action

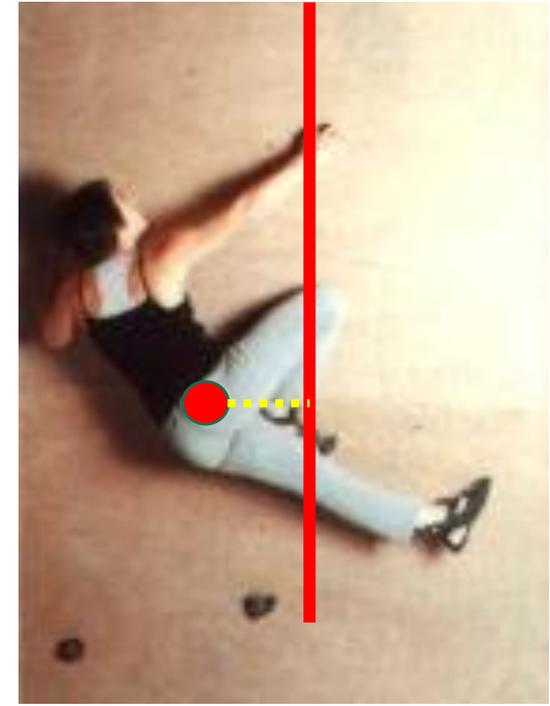
TD2 _ Lignes d action



Pieds mains alignés verticalement
et éloignés des prises
précédentes



Oblige à se replacer
pour rapprocher le CG
de la ligne d'action



Jouer avec la distance CG / ligne d'action

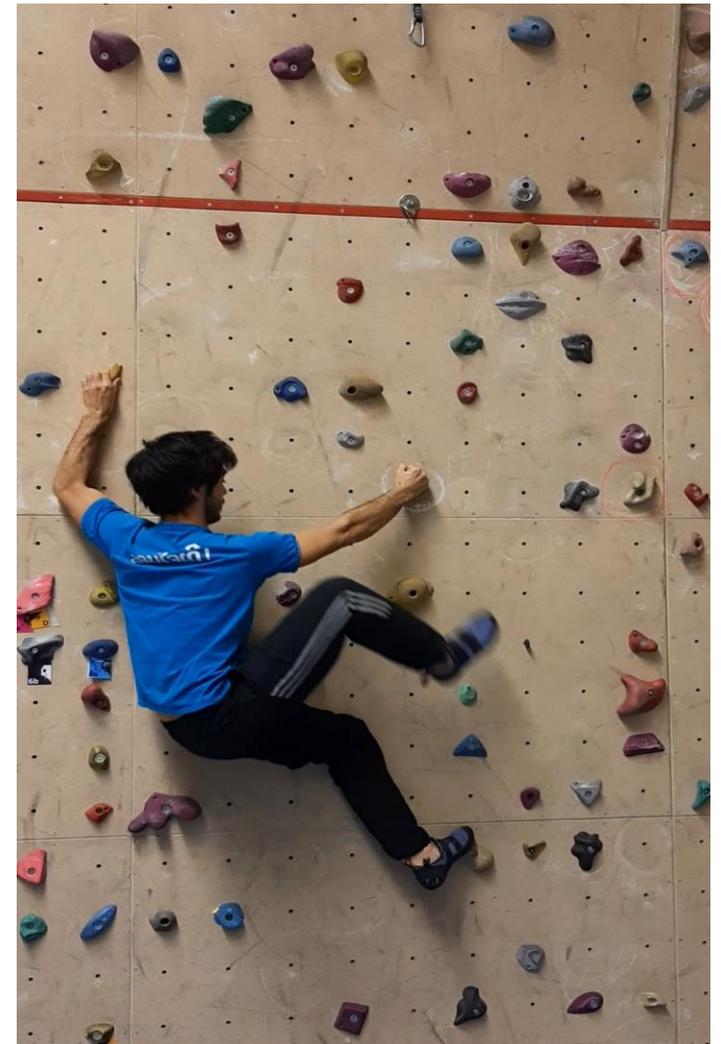
TD2 _ Lignes d'action



Ligne d'action controlatérale
Prise cible très haute
Mauvaise main gauche



Encourage des mouvements de
chargé / développé



Penser le crux à partir de la notion de ligne d'action

TD2 _ Lignes d'action



Ligne d'action
courte / obstacle
à franchir



Nécessité d'avoir le CG
bas sous les prises
et/ou d'effectuer des
mouvements groupés



Ligne d'action
longue



Confortable pour
maintenir l'équilibre
mais difficulté à
bouger ensuite



Jouer avec la taille des lignes d'action

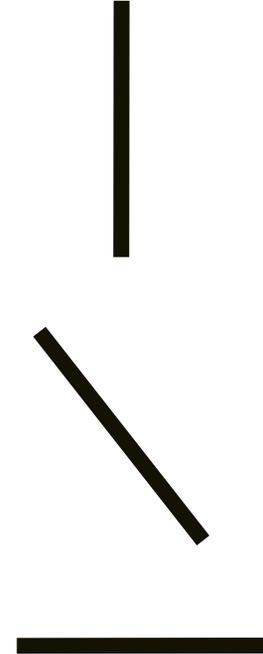
TD2 _ Lignes d action



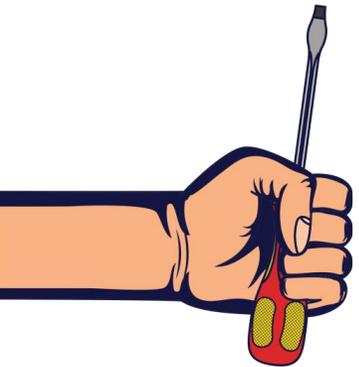
Alignements des prises sur différents axes



Oblige à se replacer pour rapprocher le CG de la ligne d'action



Jouer avec l'orientation des lignes d'action



Faire vivre des expériences propres à chaque profil

Jouer sur les lignes d'action pour poser des problèmes d'équilibre

3

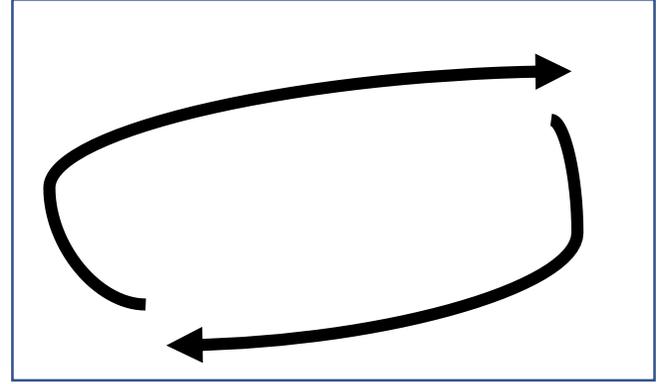
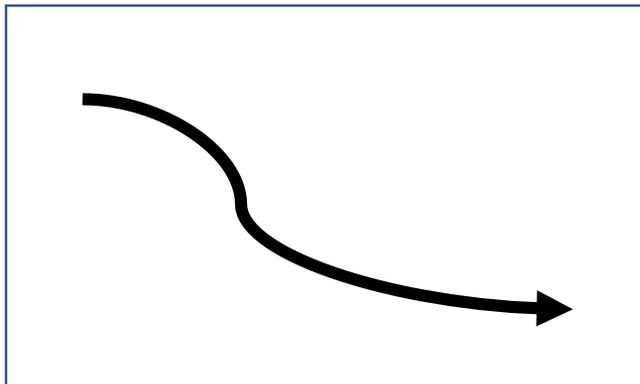
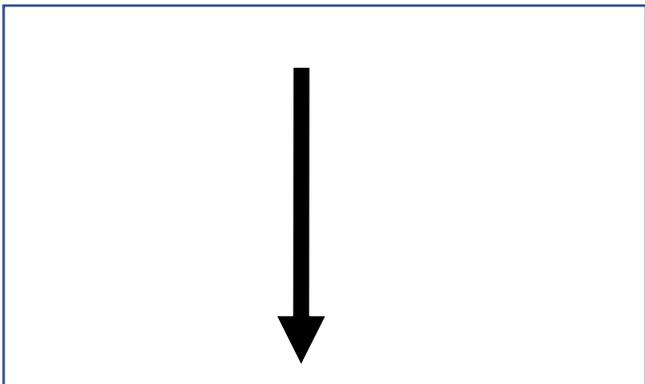
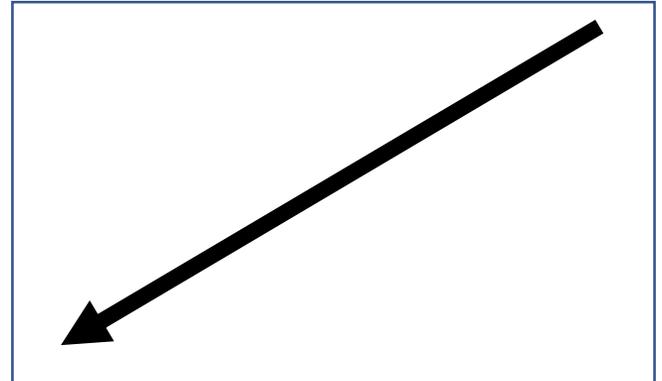
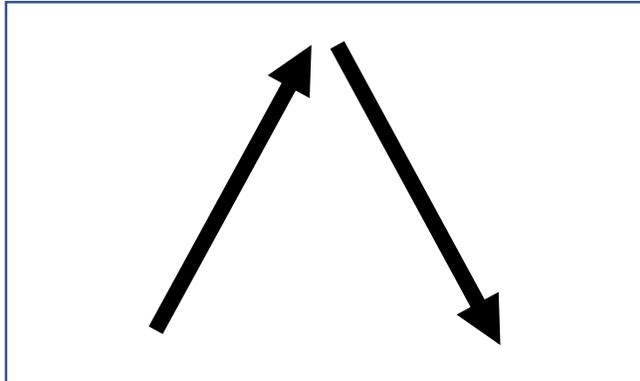
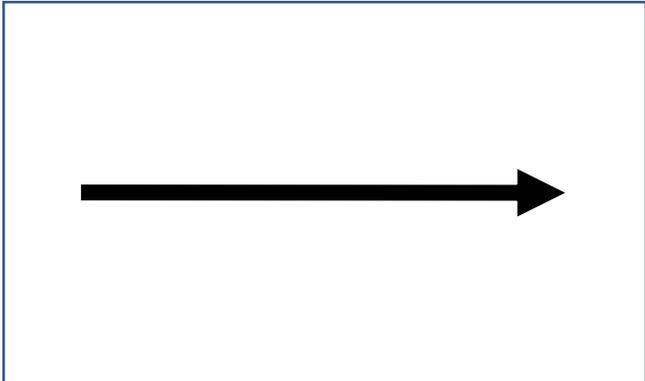
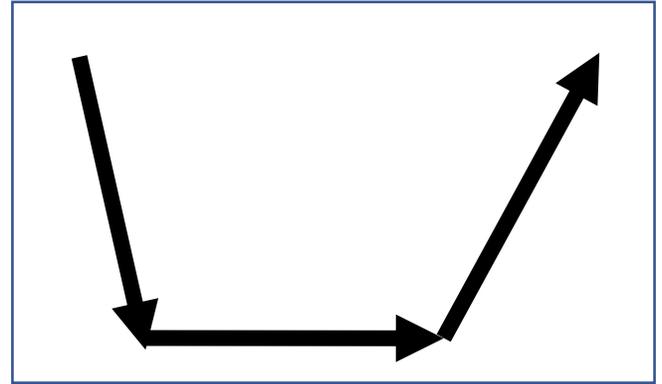
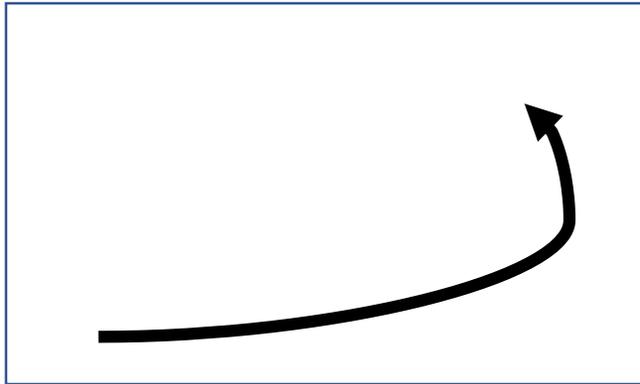
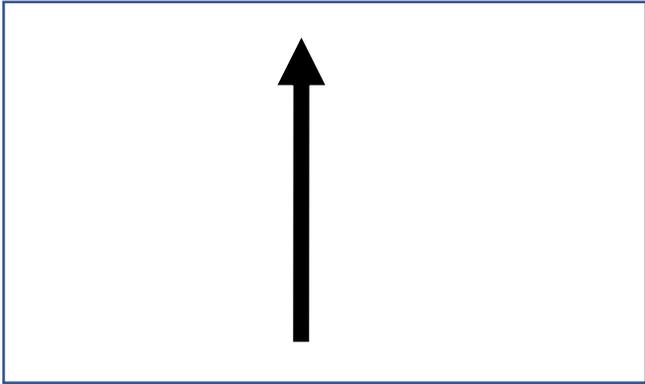
Être inventif sur le choix des itinéraires

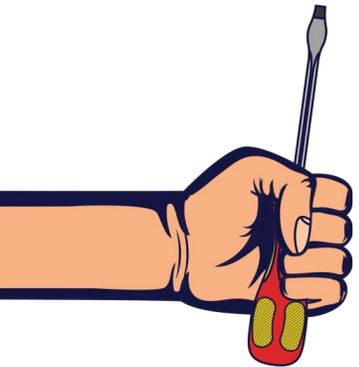
Jouer sur le choix des prises pour affiner le style du bloc

TD2_ Itinéraires



Être inventif
sur le choix
des itinéraires





Faire vivre des expériences propres à chaque profil

Jouer sur les lignes d'action pour poser des problèmes d'équilibre

Être inventif sur le choix des itinéraires

4

Jouer sur le choix des prises pour affiner le style du bloc



N4

Mains imposées + pieds imposés + Laser



Choix des prises
importants !

TD2 _ Les prises

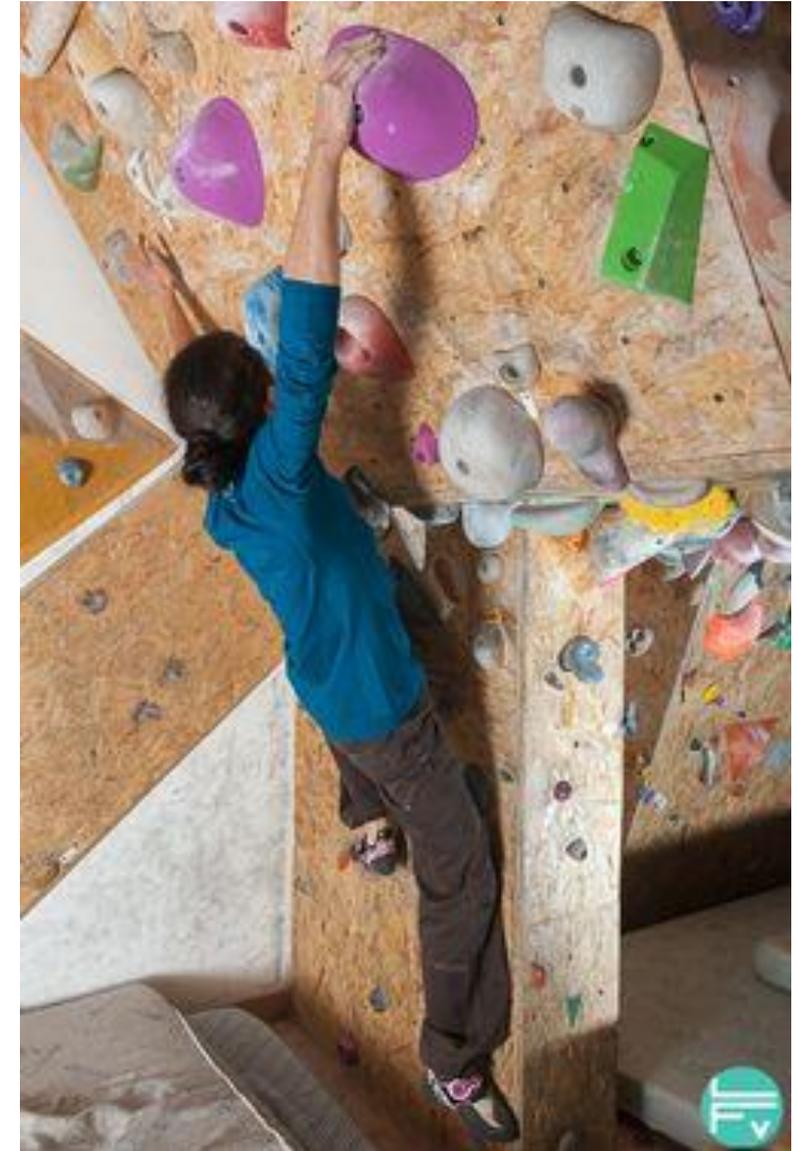


Plat / Boule



Obligation de rester bas sous la prise pour la valoriser

Possibilité de s'appuyer dessus quand on a passé les épaules





Réglette



Sa petite taille exige une vitesse d'arrivée contrôlée pour pouvoir la tenir

Potentiel de mouvement moindre

Lien
cours
apprentissage
moteur

Conflit vitesse précision
Précision requise



Préhension arquée, tendue, semi tendue



Prises verticales



Induit un placement de profil

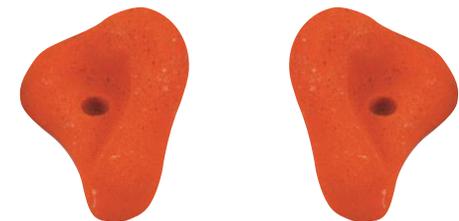
Induit un placement du pied
en carre externe



2 prises de mains
verticales qui se regardent



Invite à un croisé de mains





Volumes



Nécessite de chercher parmi plusieurs préhensions possibles.





Gratons



Obligent une utilisation
de l'avant du pied

obligent un guidage visuel précis

obligent un transfert de poids
sur le pied d'appui pour permettre
un guidage précis

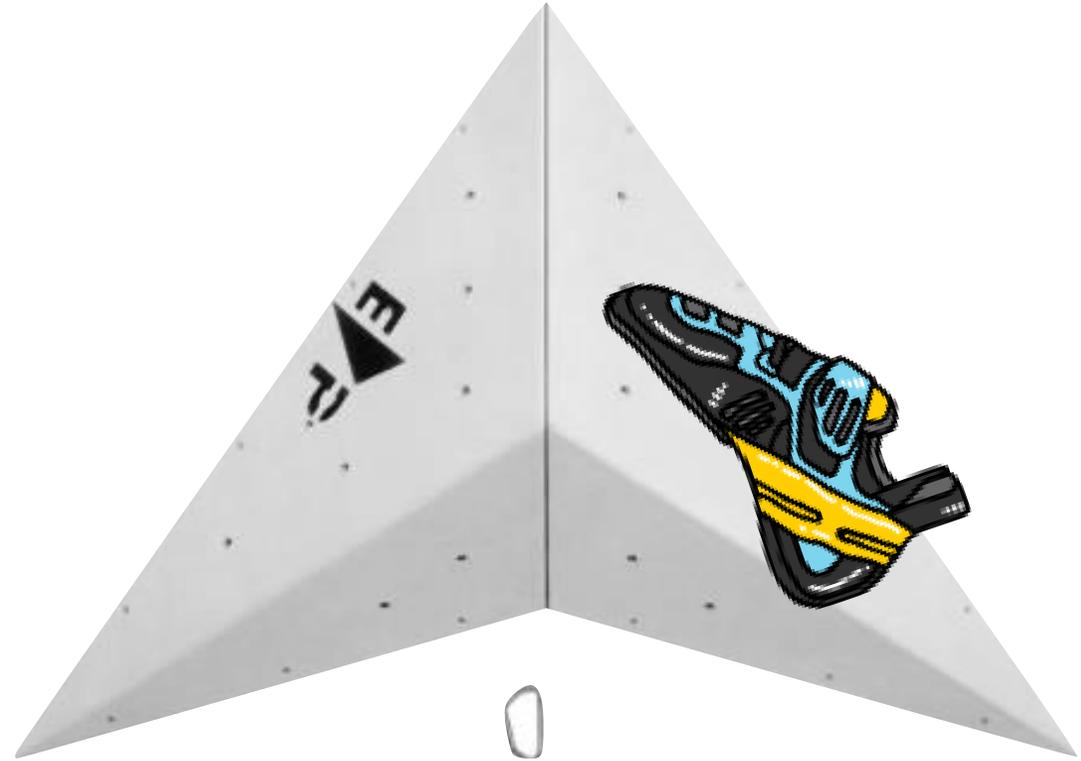


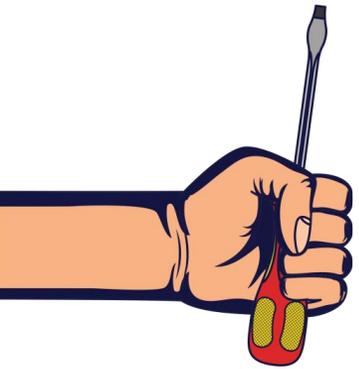


Adhérences pied



Talon bas + relâchement haut du corps





Derniers Conseils

EVALUATION THEORIQUE CC1 TP4



Tirage au sort d'un secteur



Création d'un bloc (30' max)



Film + test des blocs des autres groupes (10')



Déposer sur Madoc un dossier de présentation
du bloc (analyse photo et vidéo)





Etapas pour concevoir un bloc

Repérer dès le début, les prises intéressantes pour construire le « CRUX »

N1 : définir prise de départ / prise d'arrivée (itinéraire global)

Essayer le bloc

N2 : Poser le ou les laser(s) pour dessiner l'itinéraire

Essayer le bloc

N3 : Choisir les prises de mains pour guider l'élève vers le CRUX

Essayer le bloc

N4 : conserver le moins de prises possibles ou sélectionner des prises difficiles

Critères d'évaluation

Tous les niveaux du blocs sont faisables par au moins un des ouvreurs

Tous les niveaux du blocs sont faisables par au moins un des ouvreurs
+
Le bloc est intéressant pour transformer la motricité

Tous les niveaux du blocs sont faisables par au moins un des ouvreurs
+
Le bloc est intéressant pour transformer la motricité
+
Le bloc est lisible

Tous les niveaux du blocs sont faisables par au moins un des ouvreurs
+
Le bloc est intéressant pour transformer la motricité
+
Le bloc est lisible
+^[SEP]Le bloc est original et/ou esthétique

BEST WORLD CUP BOULDERS 2022



IMPACT
THE
SETTER'S
WORKSHOP

GER₁₀₂ **YANNICK FLOHÉ**
5 RANK T-6 Z-5 M4

1:13



**Des exemples de blocs
dans le haut niveau**



<https://www.youtube.com/watch?v=F0kyGCsvZ2k>