

Jeux d'escalade à l'école

Compétences à atteindre

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011

Au Cycle 2 :

Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à moins de 3 mètres).

- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).
- Travailler sur les appuis pieds-mains et les transferts d'équilibre.
 - Prendre des informations en cours de déplacement.
- Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d'arrivée.
- Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l'on peut réaliser sans chuter.

Grimper jusqu'à 2,50 mètres à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises.

Au Cycle 3 :

Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).

Sans matériel spécifique (prises situées au-dessous de 3 mètres) :

- améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement ;
 - varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...) ;
 - améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre ;
 - effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions.
- Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée.

Avec matériel :

- savoir s'équiper seul (boudrier et encordement) avec vérification de l'adulte ;
- monter, descendre, assurer (avec contre-assurage de l'adulte) en moulinette ;
 - savoir réaliser un noeud de huit ;
 - observer et conseiller son camarade tout en l'assurant ;
- réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude.

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

Jeux en traversée

- Les apaches : traverser en silence
- La chaîne
- Les cow boys : traverser le plus vite possible pour ne pas être touchés par les balles des adversaires (balles mousse)
- L'embouteillage : deux équipes effectuent la traversée en sens inverse, les élèves doivent donc se croiser.
- le béret
- Le couloir ou l'entonnoir

Etc... Voir fiches suivantes

Jeux en vertical

- 1, 2, 3 soleil
- Le relais
- Les dépollueurs
- L'artiste
- Chats et souris
- Les couleurs : grimper en n'utilisant que des prises jaunes, etc...
- Prises interdites : idem
- Zone interdite
- La frontière
- L'économe : atteindre une prise en utilisant le moins de prise possible.

Etc... Voir fiches suivantes

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



CHAT ET SOURIS

Dispositif:

Les boudriers posés à terre (éparpillés) sont les fromages. Les camps des souris: mur d'escalade, barrières, bancs... Position de départ: un chat au sol et des souris accrochées au mur.

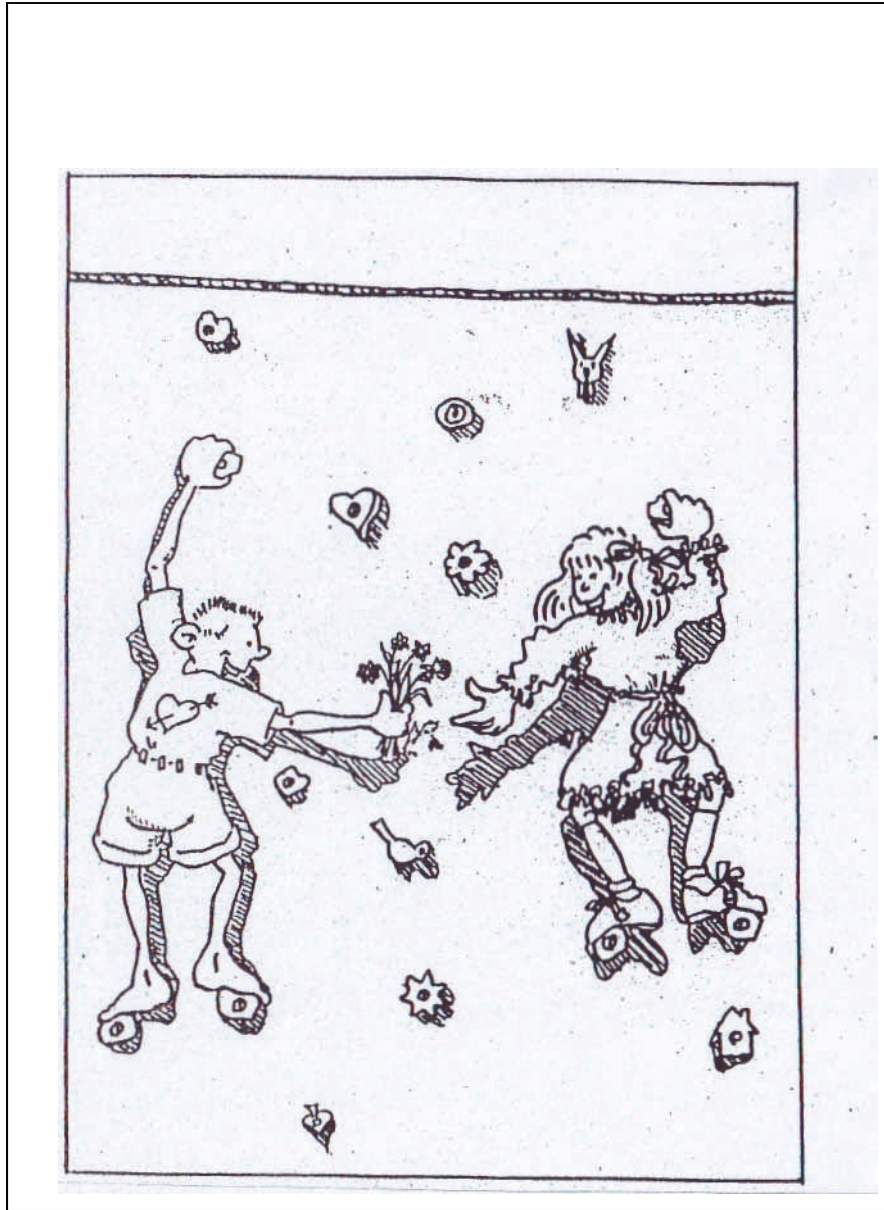
But:

Les souris doivent manger 5 x le fromage pour devenir chat. Le chat doit toucher les souris pour les empêcher de prendre le fromage. Il n'a pas le droit d'attraper les souris lorsqu'elles sont sur le mur.

Variantes: interdit de grimper 2x de suite sur le même support.

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



LA CHAÎNE

Dispositif:

- Equipes de 4 à 5 joueurs
- Un objet à se faire passer (balle de tennis, descendeur...)
- Les pieds à un mètre du sol, chaque grimpeur espacé d'un mètre

But:

Au signal, les grimpeurs d'une équipe se posent en équilibre et font passer l'objet du grimpeur n°1 au grimpeur n°5 sans le faire tomber.

Variantes:

Réaliser le plus grand nombre de chaîne aller et retour à la suite.

Le grimpeur n°1 doit aller se placer en bout de chaîne et ainsi de suite en croisant ses partenaires.

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



L'ARTISTE

Dispositif:

2 équipes

1 feuille blanche/ équipe collée au mur

1 modèle collé au bas du mur



But:

En relais, grimper pour dessiner 1 partie du dessin, pour redescendre, désescalader.(ne pas mettre le feutre dans la bouche)

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



UN, DEUX, TROIS, SOLEIL

Dispositif:

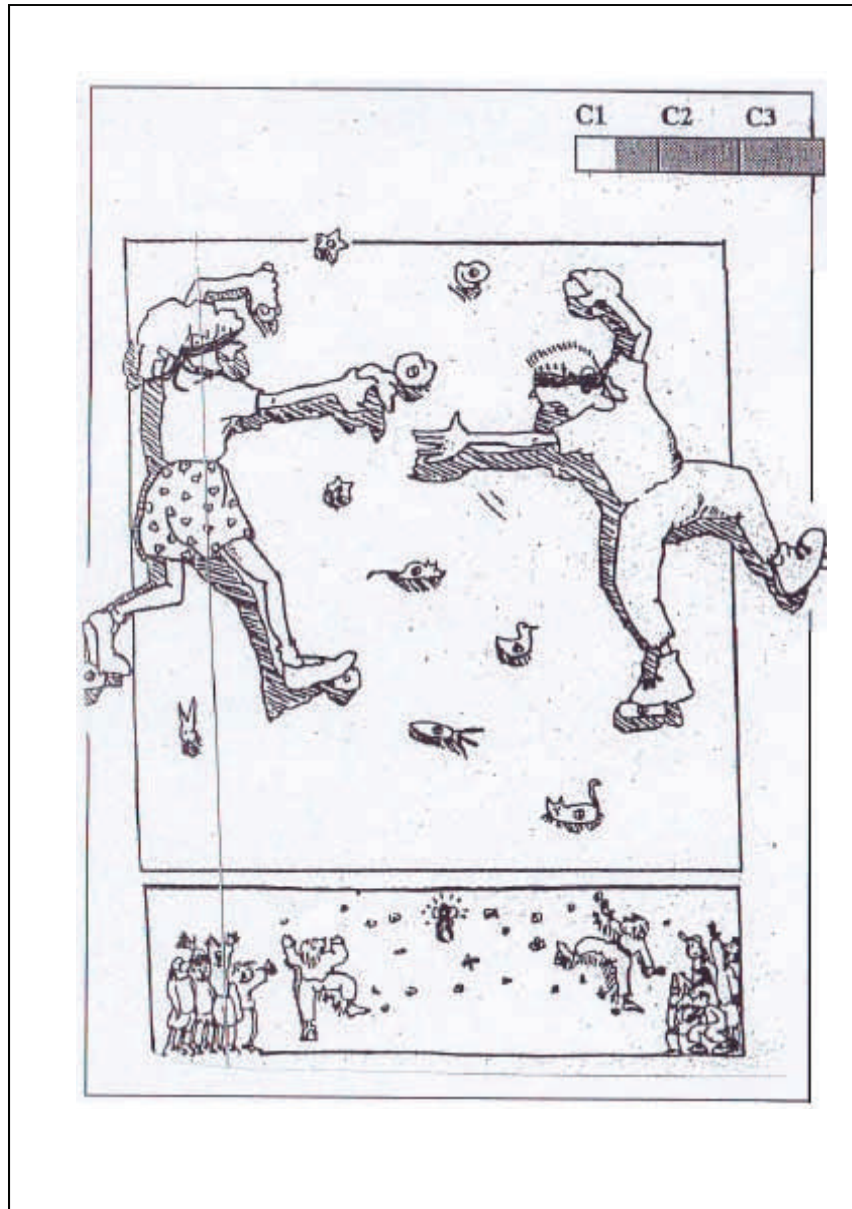
- Les enfants au pied du mur
- Une ligne d'arrivée matérialisée sur le mur
- le groupe classe
- un meneur de jeu

But:

Atteindre la ligne sans être vu en mouvement par le meneur, pendant que le meneur, dos au mur, décompte(1, 2, 3), les grimpeurs vus en mouvement retournent au départ.

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



LE BERET

Dispositif:

- Un foulard ou un objet est accroché sur le mur à 2,50 m, 3m de haut
- Les enfants sont répartis en 2 équipes équilibrées et sont numérotés de part et d'autre du foulard en bas du mur
- Parcours en traversée.

But:

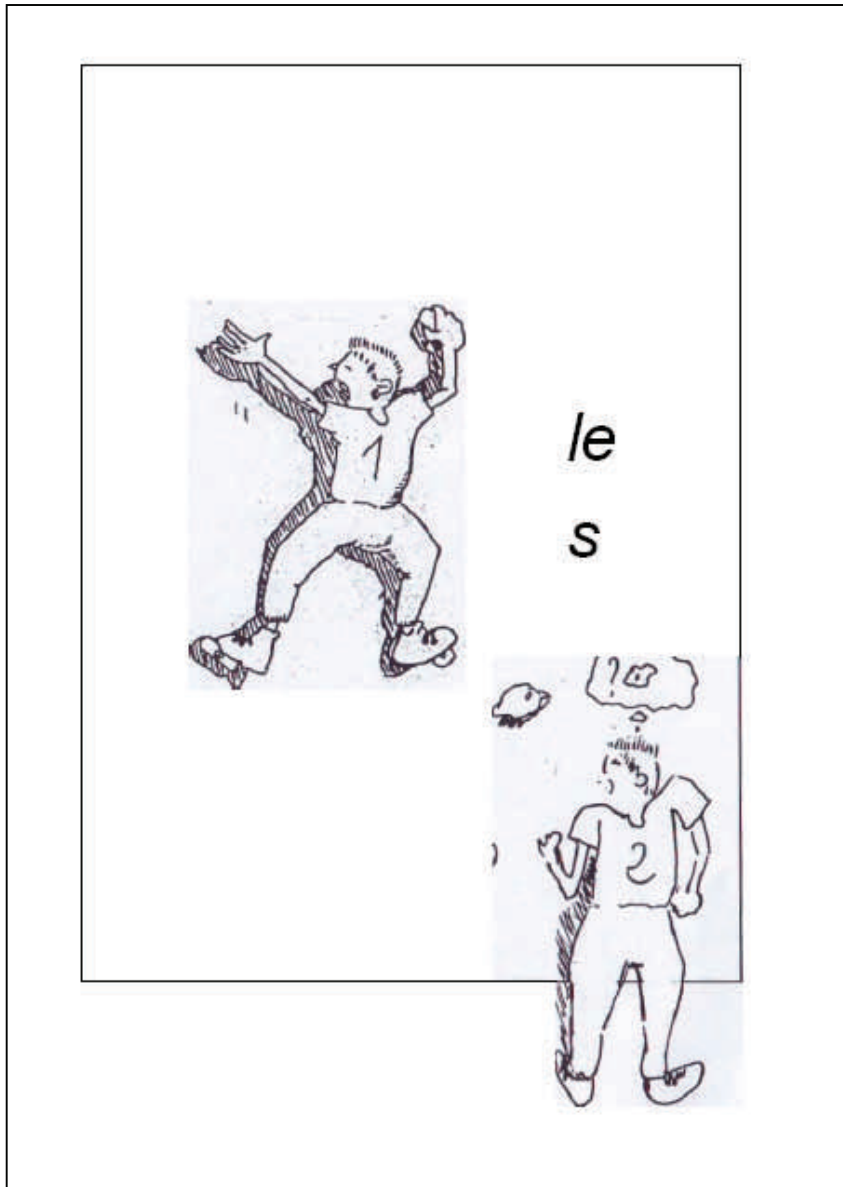
Atteindre le foulard ou l'objet avant son adversaire.

Variantes:

Réaliser le parcours les yeux fermés avec l'aide de ses équipiers par la voix.

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



LE PETIT POUCKET

Dispositif:

- Par petits groupes de 3 ou 4 enfants
- Jeu en traversée

But:

Le meneur pose des petits cailloux ou autres sur les prises mains ou pieds. Les suivants doivent emprunter le même chemin.

Variantes:

Le second peut à son tour changer les cailloux de place pour le troisième et ainsi de suite.

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



LA FRONTIERE

Dispositif:

- Jeu en vertical

But:

Atteindre un objectif en n'utilisant que des prises situées au dessus d'une ligne matérialisée par une corde

Variantes:

- Uniquement pour les prises mains (simplification).

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



LA ZONE INTERDITE

Dispositif:

- Jeu en vertical

But:

Atteindre un objectif en n'utilisant que des prises situées en dehors d'une zone délimitée par des cordes

Variantes:

- Uniquement pour les prises mains (simplification).

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011



LE COULOIR et L'ENTONNOIR

Dispositif:

- Jeu en traversée

But:

Atteindre un objectif en n'utilisant que des prises situées dans une zone délimitée par des cordes

Variantes:

- L'entonnoir (complexification)

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

LES DEPOLLUEURS

Dispositif:

- Une vingtaine d'objets (peluches par ex) sont accrochés sur le mur à 2,50 m, 3m de haut, une dizaine de part et d'autre du mur
- Les enfants sont répartis en 2 équipes équilibrées. Chaque équipe dispose d'une partie du mur.

But:

Ramasser tous les objets avant l'autre équipe. En relais, un objet seulement pour chaque passage.

Variantes:

Réaliser le parcours les yeux fermés avec l'aide de ses équipiers par la voix si on démarre au pied du mur.
On peut démarrer 10m avant le mur, ou avoir à effectuer un petit parcours d'équilibre (poutre par ex) avant d'atteindre le mur.

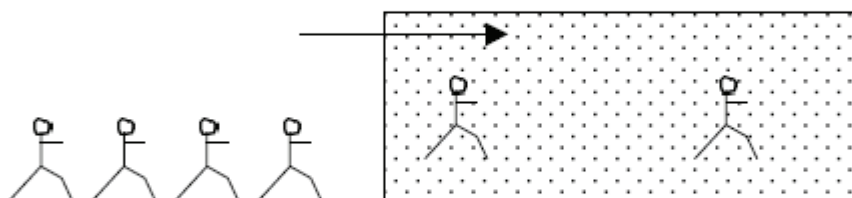


Jeux d'escalade à l'école sans encordement

A) Les traversées

Situation de base :

Chaque enfant part d'un côté de la structure d'escalade pour rejoindre le côté opposé :



Remarques : - Limiter la hauteur d'évolution (prises de mains à 2m – 2m50).
Exercice pouvant servir d'échauffement avant une séance d'escalade avec encordement.

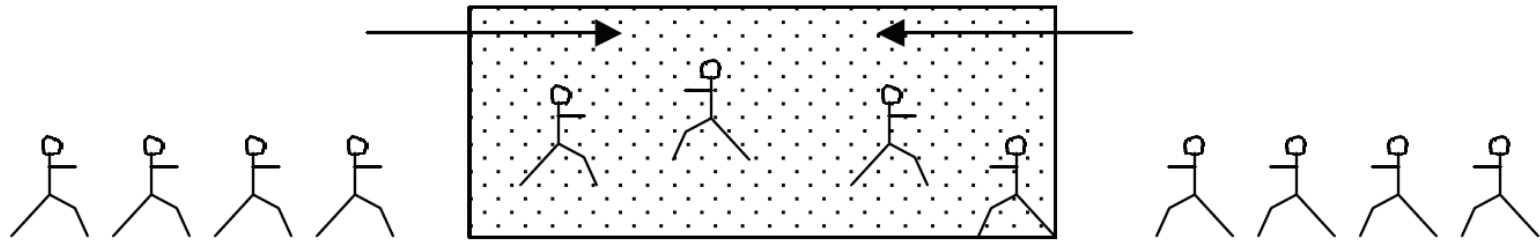
Variantes :

a) Certaines prises sont interdites (couleur, forme ...)

Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011

- b) Passage obligé : le cheminement s'effectue en n'empruntant que des prises marquées.
- c) Croisement : 2 équipes : les grimpeurs se croisent – éventuellement, se serrent la main au passage.

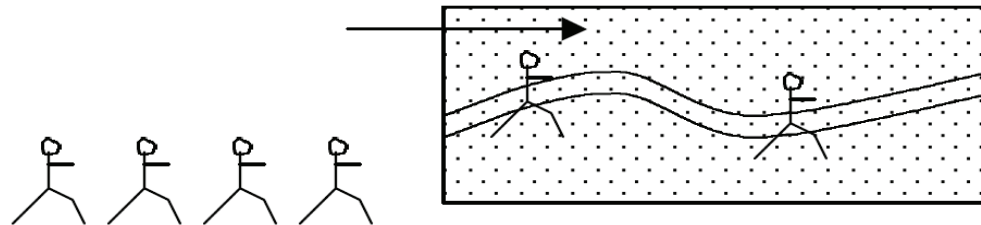


- d) Pas de fourmi / pas de géant: effectuer les traversées avec un minimum ou un maximum d'appuis plantaires et/ou de prises de mains.
- e) 1-2-3 soleil : les grimpeurs doivent s'arrêter dès que le "soleil" se retourne.
- f) La mémoire : construire un itinéraire à 2, 3 ou 4, en ajoutant, tour à tour, une action à celle du grimpeur précédent.
- g) La photocopie : Refaire une traversée en utilisant les mêmes prises que le 1^{er} grimpeur.
- h) L'aveugle : Un grimpeur, les yeux bandés, se fait guider par un camarade.
- i) Epaules bloquées : Effectuer les traversées sans jamais placer les mains au-dessus de la ligne de ses épaules.

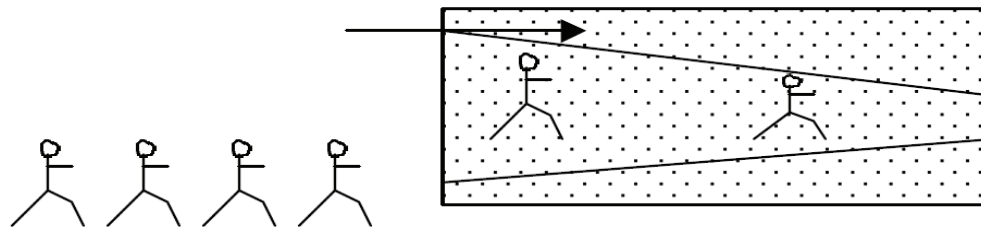
Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011

- j) La partition : Annoncer un itinéraire puis le réaliser.
- k) La chenille : Effectuer les traversées par 2 en se tenant la main (*pour une utilisation maximale des appuis plantaires*).
- l) Le manchot : Effectuer les traversées en n'utilisant qu'une seule main (*même objectif que variante précédente*).
- m) La rivière : Rivière tracée à la craie sur le mur. Les grimpeurs ne peuvent utiliser que les prises "sèches" :



- n) L'entonnoir : Les grimpeurs doivent se déplacer en n'utilisant que les prises se trouvant à l'intérieur de l'entonnoir :

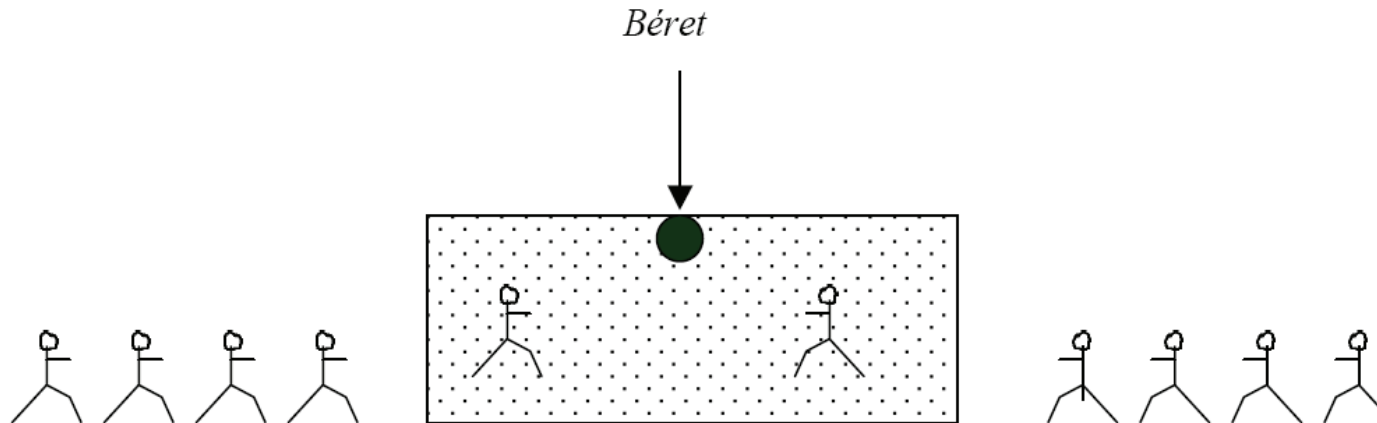


Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011

B) Autres situations

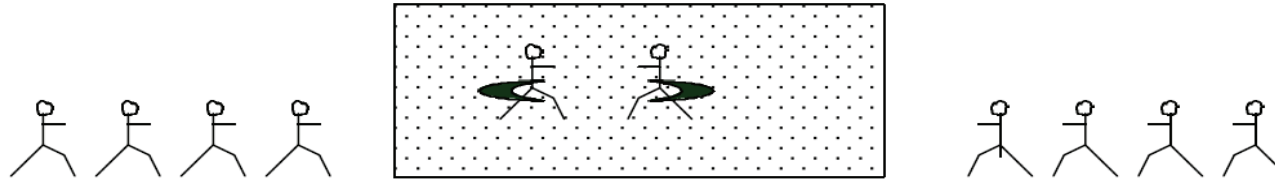
- a) Chat perché : Un joueur reste au sol et touche celui qui n'est pas perché. Ce dernier devient "chasseur".
- b) Jacques à dit : Jacques à dit : "Grimpez !"
Jacques à dit : "Sautez !"
- c) L'histoire : Les grimpeurs se déplacent pendant l'histoire et applaudissent à la fin de celle-ci.
- d) Les élastiques : Un grimpeur installe 4 élastiques sur 4 prises de son choix ; Le suivant doit aller les chercher.
- e) Le béret : Deux équipes – les joueurs sont numérotés de 1 à X.



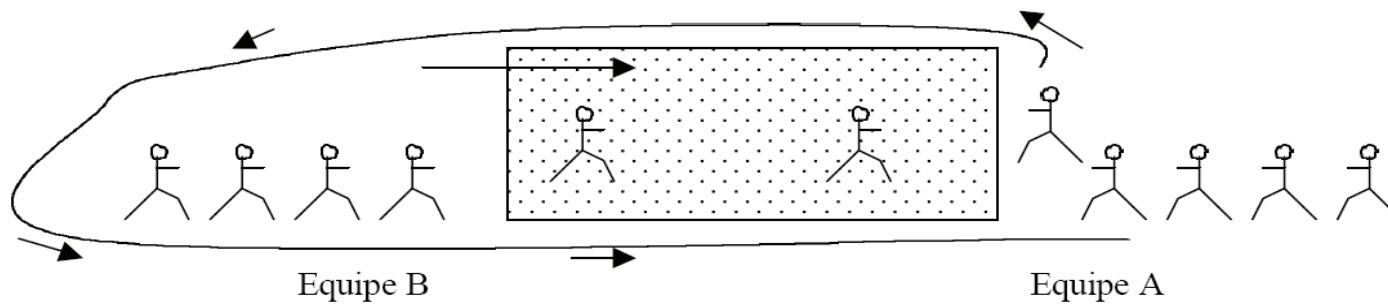
Jeux d'escalade à l'école sans encordement

STAGE PDF DU 7 NOVEMBRE 2011

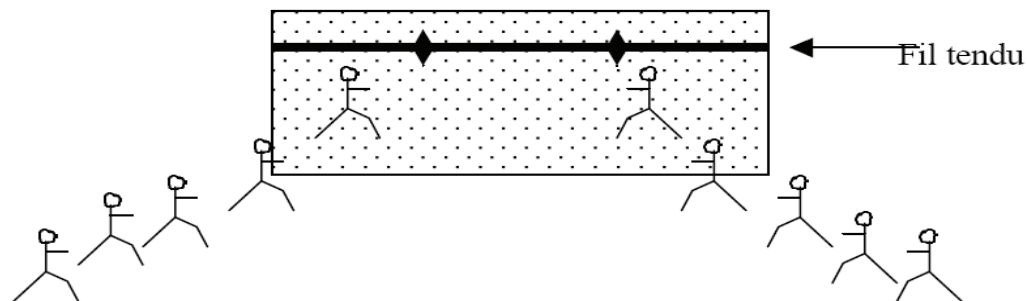
- f) La queue du renard : Deux grimpeurs munis chacun d'un foulard accroché dans le dos (à la ceinture). Chaque joueur doit attraper le foulard de son adversaire sans se faire prendre le sien.



- g) L'horloge : Deux équipes A et B. Les A courent autour de la SAE sous forme de relais. Les B effectuent un maximum de traversées durant la course de l'équipe A.



- n) Les pinces à linge : Un fil tendu à environ 2,50 m du sol. Deux équipes, chacune munie d'une pince à linge, dispute une course sous forme de relais : Le premier coureur va accrocher la pince, le suivant va la chercher, le troisième va la poser etc....



Jeux d'escalade à l'école avec encordement

Pour utiliser le matériel

- Faire des ateliers «noeuds » le plus souvent possible (cf. fiches annexes)
- Savoir s'encorder avec un noeud en 8
- Se sentir soutenu par son baudrier dans une situation sans risque sur une pente herbeuse, aux espaliers dans le gymnase
- Manipuler mousquetons, descendeur, dégaines, dans des situations sans risque
- Savoir se reposer dans son baudrier
- En étant «vaché », savoir installer une moulinette sous le contrôle d'un adulte
- Apprendre à «se vacher » pour manipuler à basse altitude

Pour assurer un camarade

- Savoir placer la corde dans son descendeur pour assurer
- Pour apprendre à assurer, en atelier moulinette faire monter et descendre un sac à dos lesté

Pour grimper

- Savoir descendre en rappel
- Rechercher tous les déplacements possibles des segments positionnant le corps dans différents équilibres : monter le pied à hauteur de l'épaule, se rétablir pied main, se grouper (la grenouille), chercher une prise confortable et lâcher progressivement les autres
- Accepter l'équilibration dans le baudrier les pieds contre la paroi, dans le vide, les bras écartés
- Grimper plusieurs mètres et les redescendre
- Sur structure artificielle, grimper les yeux fermés
- Grimper en transportant un objet dans une main
- Essayer de grimper en suivant le même chemin que son camarade
- Essayer de «lire la voie » et de décider avant de son trajet
- Grimper plusieurs fois en essayant d'utiliser des prises différentes ou d'autres façons de les prendre avec les mains, de se bloquer avec les pieds (favoriser la lecture du rocher)
- S'arrêter en pleine paroi, en recherchant des prises de pied favorisant le repos et en décontractant les bras
- Progresser en opposition, par adhérence dans un dièdre ou une cheminée
- Demander à son camarade de l'assurer "sec" et rechercher des équilibres plus risqués
- Essayez de grimper «en tête » (les dégaines seront déjà placées sur les pitons dans un premier temps)
- Les exercices proposés sur SAE (Structure Artificielle d'Escalade) peuvent être repris.