

1. AFFINER LA PRISE D'INFORMATION

ELARGIR SON CHAMP DE VISION POUR ANTICIPER LA PREHENSION

VECU PRATIQUE			EXPLOITATION	
But	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Quelles opérations pour réussir ?	Quels problèmes en liaison avec la compétence ?
LA CASQUETTE : atteindre une prise marquée avec une visière sur la tête	- par deux - une visière par groupe de deux	- atteindre la prise marquée	- élargir latéralement son champ de vision - monter les pieds pour grimper - utiliser les mains pour s'équilibrer	- utiliser efficacement les prises visibles
LE PEINTRE : atteindre une prise marquée en ne prenant que des prises de la couleur choisie préalablement	- par deux - marquer dans une même voie des prises de trois couleurs différentes	- atteindre le sommet en respectant la consigne	- sélectionner des prises - augmenter son champ de vision	- anticiper les difficultés
LES BONNES PRISES : atteindre une prise marquée dans une voie suréquipée de prises variées	- par deux - équiper des voies abondamment avec différents types de prises (piège : grosses mais fines...)	- atteindre le sommet (la voie est faite au moins deux fois de suite) sans hésiter : prise touchée = prise utilisée	- sélectionner des prises - penser sa voie avant de grimper	- savoir anticiper
L'ECONOME : atteindre une prise marquée en utilisant le moins de prises possible	- par deux	- atteindre le sommet en respectant la consigne (la voie est faite plusieurs fois de suite)	- sélectionner - anticiper	- savoir anticiper

DIVERSIFIER SES PRISES D'INFORMATION

VECU PRATIQUE			EXPLOITATION	
But	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Quelles opérations pour réussir ?	Quels problèmes en liaison avec la compétence ?
L'AVEUGLE : atteindre le sommet d'une voie, ou en traversée, les yeux bandés	- par deux - un bandeau par groupe de deux la voie doit être repérée plusieurs fois auparavant sans bandeau	- atteindre le sommet en respectant la contrainte	- prendre des informations tactiles - mémoriser des informations	- enrichir ses sources d'information (tactile et kinesthésique)
LE CHEF D'ORCHESTRE : grimper une voie en repérant des prises et des difficultés qu'on indiquera au deuxième grimpeur	- par deux - voies à prises abondantes et variées	- que le deuxième grimpeur n'hésite pas dans la préhension	- lire une voie - donner des informations pertinentes faisant appel à diverses sources : visuelle, tactile...	- penser les difficultés en vue de les restituer - mémoriser des informations
LE MUSICIEN : grimper en utilisant les indications orales d'un autre	- idem	- atteindre le sommet malgré la contrainte	- grimper à l'écoute - se concentrer	- transformer des mots en gestes et actions

2. TROUVER UN EQUILIBRE

TRANSFERER LE POIDS DU CORPS

VECU PRATIQUE			EXPLOITATION	
But	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Quelles opérations pour réussir ?	Quels problèmes en liaison avec la compétence ?
LA PIEUVRE : prendre des objets sur des prises sans enlever ses pieds de deux prises marquées	- par groupes de deux - marquer des prises pour les pieds - fixer des objets sur les prises de mains avoisinantes	- saisir tous les objets en respectant la contrainte	- trouver son équilibre - le conserver malgré des changements de positions	- trouver et garder son équilibre dans des positions variées
LE FIL A PLOMB : atteindre une prise marquée en ne déplaçant un pied que quand le fil/descendeur fixé dans le dos (au baudrier) est au dessus de l'autre pied	- par groupes de deux - un baudrier par enfant + un descendeur et une sangle	- réussir l'ascension en respectant la consigne	- transférer le poids du corps dans un déplacement vertical	- comment utiliser son poids pour progresser
LE PRISONNIER : atteindre une prise en traversée, les mains attachées à une distance correspondant à l'écartement des épaules	- par groupes de deux - marquer une prise de départ et une d'arrivée - des sangles pour attacher les mains	- atteindre la prise d'arrivée sans poser un pied à terre	- transférer le poids du corps dans un déplacement horizontal	- relier les problèmes de transfert à la qualité des prises utilisées
LE HAMSTER JOVIAL : faire le tour d'un circuit ovale en n'utilisant pas les prises marquées	- dessiner sur le mur un circuit ovale - marquer les prises intérieures au circuit	- faire le tour en respectant la consigne - recommencer en changeant le sens de la rotation	- transférer le poids du corps dans un déplacement vertical et horizontal - changer le côté de transfert	- utiliser son poids selon le type de déplacement
LA VOIE ZEBREE : atteindre le sommet de la voie en ne prenant avec les mains que les prises marquées	- par groupes de deux - marquer des prises, à la craie par exemple, avec écart horizontal important et nécessitant des changements de mains	- atteindre la prise marquée en respectant la consigne	- changer de main ou croiser les bras - transférer son poids	- choisir la façon de prendre une prise en fonction d'un but et des conséquences
LA VOIE ZEBREE BIS : idem avec les pieds	- par deux - marquer des prises de façon à induire des changements de pieds	- idem	- changer de pieds - transférer son poids	- trouver des façons efficaces de placer ses pieds
L'ETENDAGE : atteindre une prise marquée en montant à hauteur du buste et après chaque déplacement de main, une pince à linge d'une couleur sur la corde. Associer à chaque main une couleur	- par deux - une corde tendue entre le sommet et le départ de la voie - 2 pinces à linge de couleurs différentes accrochées au point bas de la corde	- atteindre le sommet en respectant la consigne	- lâcher un appui - tenir sur 3 appuis tout en accomplissant une tâche précise	- travailler sur les conditions qui permettent de tenir un équilibre précaire et d'accomplir une tâche donnée, jusqu'à grimper en tête
LES DEUX TRESORS : fixer au sommet d'une voie deux objets portés (dégaines accrochées à une sangle...) sur deux prises marquées, l'une à droite de la voie, l'autre à gauche	- par deux - deux dégaines accrochées à deux sangles par groupe - marquer des prises de chaque côté des voies choisies	- respecter la consigne	- lâcher un appui - changer de mains - se rééquilibrer	- affiner les habiletés propres aux situations d'équilibre

ACCEPTER UN DESEQUILIBRE POUR PROGRESSER

VECU PRATIQUE			EXPLOITATION	
But	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Quelles opérations pour réussir ?	Quels problèmes en liaison avec la compétence ?
LA CASCADE : atteindre une prise marquée sans prendre de prise dans une zone verticale à traverser obligatoirement	- par deux - marquer une zone verticale	- atteindre le sommet en respectant la consigne	- changer de pieds, de mains - accepter un déséquilibre	- accepter des situations momentanées de déséquilibre - problèmes liés à l'amplitude des gestes
LA FRONTIERE : atteindre une prise marquée en maintenant les mains d'un côté d'une ligne et les pieds de l'autre	- par deux - tracer une ligne / frontière verticale ou oblique	- atteindre le sommet en respectant la consigne	- utiliser le déséquilibre pour grimper ou une opposition de forces	- arriver à faire du déséquilibre un atout dans certaines conditions
LES OBSTACLES : atteindre une prise marquée par franchissement d'obstacle(s)	- par deux - fixer dans la voie des cartons	- atteindre le sommet en respectant la consigne	- utiliser un déséquilibre avec éloignement du corps de la paroi pour franchir l'obstacle - faire des pieds-mains - regrouper et détendre le corps	- déséquilibre arrière
LE DEMENAGEUR BIS : monter un objet au sommet d'une voie sans poser les mains dans la zone finale	- par deux - délimiter une zone (environ 30cm) au haut de la voie sous la prise d'arrivée	- fixer l'objet en respectant les consignes	- se regrouper en fixant ses pieds correctement (bonnes prises) - se déployer doucement en poussant sur ses pieds	- passer d'un équilibre en position regroupée à une équilibration déployée
LA LIGNE DROITE: atteindre le sommet en ne prenant que des prises placées les unes au dessus des autres sur un axe vertical	- par deux - construire une voie avec des prises placées le long d'un axe vertical	- respect des consignes	- utiliser le poids de son corps pour s'équilibrer - doser ses mouvements	- gérer le poids de son corps pour s'équilibrer

3. DEVELOPPER UN REPERTOIRE GESTUEL

UTILISER SES PIEDS - POUSSER AVEC SES PIEDS :

VECU PRATIQUE			EXPLOITATION	
But	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Quelles opérations pour réussir ?	Quels problèmes en liaison avec la compétence ?
LES MAINS GELEES : atteindre une prise marquée en grim pant avec les mains à plat	- faire évoluer les enfants sur un plan incliné - les élèves se répartissent par deux - chaque élève choisit sa voie.	- atteindre le haut de la voie malgré la contrainte	- choisir une voie qu'on maîtrise - utiliser les mains pour s'équilibrer, les pieds pour tenir et progresser - dégager le buste de la paroi.	- savoir utiliser ses pieds.
J'EMPORTE MON TRESOR : monter un trésor en haut d'une voie, le fixer à une prise.	- par groupes de deux - chacun choisit sa voie - un paquet de dégaines par groupe fixé à un anneau à poser sur une prise, ou tout autre trésor qui mobilise la préhension d'une main (balle...)	- atteindre le sommet en n'utilisant qu'une main	- choisir la main grimpeuse - choisir les prises - choisir le pied qui propulse en fonction de la main grimpeuse	- définir les différents registres de rôles des mains et des pieds - en déduire des interactions et interdépendances entre eux
L'ARTISTE DES CIMES : faire un dessin au sommet d'une voie	- des feuilles sont préalablement placées au sommet de plusieurs voies, ainsi qu'un crayon posé par exemple sur la prise sommet - chaque feuille est partagée en deux parties égales dont une comporte un dessin simple à reproduire	- l'élève reproduit le plus fidèlement possible le dessin	- choisir des prises de pieds pour pouvoir tenir le temps du dessin - se concentrer sur le dessin et son équilibre - définir la partie du pied utilisée	- se tenir en équilibre sur les pieds et une seule main
LE DEMENAGEMENT : déplacer un objet (dégaine par exemple) d'un point à un autre	- par groupes de deux - des dégaines (ou autre) sont placées dans les voies - des prises sont marquées (à la craie par exemple), situées à droite ou à gauche de l'objet	- prendre l'objet, le changer de main et le fixer à la nouvelle prise	- tenir sur ses pieds - faire un changement de main	- lâcher un appui de main
LE COULOIR : atteindre la prise d'arrivée en passant dans le couloir	un parcours transversal en forme de couloir	- atteindre la prise d'arrivée en n'utilisant que des prises situées à l'intérieur du couloir	- choisir des prises de main limitée à une certaine hauteur - définir les appuis des pieds en position accroupie du corps	- tenir les prises en position regroupée du corps
LES ZONES INTERDITES : atteindre une prise en évitant celles situées à l'intérieur d'une zone	utiliser le dispositif du parcours précédent mais en grimpe verticale	1) arriver en haut de la voie sans avoir utilisé avec les mains des prises de la zone interdite 2) idem avec les pieds	- regrouper le corps pour franchir et ensuite le détendre - tenir dans des positions difficiles - alterner regroupement / détente / regroupement / détente	- passer d'une position regroupée à une position détendue du corps
POUSSE-POUSSE : atteindre le haut de la voie en ne posant un pied que lorsque la jambe d'appui de l'autre pied est complètement tendue	- par groupes de deux	- toucher le point d'arrivée de la voie en respectant la consigne	- développer complètement les segments de jambes - lier les notions d'appui et de poussée	- trouver les caractéristiques de l'action de pousser - en définir des critères de qualité d'appuis (par adhérence, prise de "grattons"...)

POSER SES PIEDS AVEC PRECISION :

VECU PRATIQUE			EXPLOITATION	
But	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Quelles opérations pour réussir ?	Quels problèmes en liaison avec la compétence ?
LE ROI DU SILENCE : atteindre une prise marquée en posant ses pieds sans bruit	- par groupe de deux	- atteindre le sommet malgré la contrainte	- être attentif à la pose des pieds - éloigner le bassin de la paroi pour voir les prises de pieds	- être précis dans le placement des pieds
LES DANSEUSES : atteindre une prise marquée en n'utilisant que la pointe des pieds	- par groupe de deux	- atteindre le sommet malgré la contrainte	- être attentif au positionnement des pieds - tenir sur ses pointes de pieds malgré la contrainte	- utiliser une partie précise des pieds pour s'équilibrer
JE REGARDE OU JE METS LES PIEDS : grimper en posant ses pieds uniquement sur des prises marquées	- par groupe de deux - marquer des prises, à la craie ou avec des anneaux	atteindre le sommet malgré la contrainte	- repérer les prises de pieds - éviter tout tâtonnement - position du bassin	- définir les actions nécessaires au repérage : anticipation, réflexion pour l'action

UTILISER SES PIEDS ET SES MAINS :

VECU PRATIQUE			EXPLOITATION	
But	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Quelles opérations pour réussir ?	Quels problèmes en liaison avec la compétence ?
LE CRABE : grimper en n'utilisant que trois doigts à chaque main	- par groupes de deux - voie choisie	- atteindre la prise marquée en ayant respecté la règle	- choisir des prises de main adaptées au type de préhension autorisé - établir une relation entre prises de mains et prises de pieds	- choisir des prises de main en fonction des appuis de pieds
GRIMPER SUR DES ŒUFS : - escalader une voie sans faire tomber les objets placés sur les prises - n'utiliser que des prises avec objets	- par groupes de deux - chacun choisit sa voie - des legos, par exemple, sont placés sur un nombre important de prises - n'utiliser que des prises avec objets	- atteindre le sommet en respectant la consigne - aucun lego au sol	- repérer à l'avance les prises à prendre - coordonner les pieds avec les mains	- précision de la pose de pieds - coordonner les appuis de pieds et de mains
TOUCHE A TOUT : escalader une voie comportant différents types de prises (pincettes, réglettes, prises inversées, verticales...)	- par groupes de deux - prévoir des voies équipées de prises variées	- arriver à la dernière prise	- trouver des façons de tenir avec des préhensions inhabituelles	- problèmes posés par la variété des prises - rechercher l'efficacité dans l'utilisation de la prise
LES PIEDS-MAINS : escalader une voie en posant les pieds sur les mêmes prises que les mains	- par groupes de deux - marquer les prises qui devront être utilisées	- grimper en respectant la consigne	- placer ses pieds à hauteur des mains - pousser avec ses pieds - coordonner ses mouvements	- difficultés du placement pieds-mains et problème de la poussée en position difficile
L'ARAIGNEE : grimper une voie en prenant la 1ère prise main droite, la 2ème main gauche, la 3ème pied gauche, la 4ème pied droit...	- par deux	- atteindre la prise marquée en respectant la consigne	- dissocier les pieds des mains	- d'une façon générale, pour toutes les variantes de cet exercice, travailler sur les problèmes de relation pieds-mains : coordination, dissociation, opposition
BIS : 1 ^{ère} main droite, 2 ^{ème} pied gauche, 3 ^{ème} main gauche, 4 ^{ème} pied droit	- idem	- idem	- coordonner l'action des mains avec celles des pieds opposés	
TER : faire varier l'ordre des préhensions	- idem	- idem	fonction des caractéristiques de l'action / au rôle pousseur ou tracteur des pieds et des mains, et de l'ordre des préhensions	