

## Situations pédagogiques en escalade

Voici un ensemble de situations (jeux, parcours, travail postural...) extrait des différents documents déjà disponibles sur le site dans les ressources EPS ( [http://www.aubagne.ien.13.ac-aix-marseille.fr/aubagne/EspEns/ress\\_eps\\_APPN.html](http://www.aubagne.ien.13.ac-aix-marseille.fr/aubagne/EspEns/ress_eps_APPN.html) ).

Ce « regroupement des situations pédagogiques en escalade » doit faciliter votre « enseignement » en tenant là un vaste répertoire de situations.

Avant la mise en place des situations du répertoire qui suit, **le travail de « découverte » du mur** permet la mise en confiance de l'élève. Ce travail construit autour des traversées constitue le début de l'apprentissage sur structure artificielle pour le débutant mais aussi un travail de préparation/échauffement pour l'élève confirmé.

**Les traversées** vont permettre de :

- prendre contact avec le mur
- découvrir un espace d'évolution nouveau
- se déplacer
- rechercher des équilibres
- vaincre son appréhension
- découvrir une nouvelle « motricité / gestuelle » propre à l'escalade

Il faut prévoir **une mise en œuvre en toute sécurité**, à savoir :

- tapis en place
- hauteur limitée (les pieds à 50 cm du sol pour les maternelles)
- espace suffisant entre les élèves

Le mur peut être **aménagé pour demeurer « ludique »**. Ainsi, l'utilisation de rubalise ou de corde, de pelotes laine de couleur... va faciliter la pluralité des situations de traversées. Il s'agit de délimiter des zones + ou - horizontales à l'intérieur desquelles je vais pouvoir ou ne pas pouvoir agir (les mains toujours au-dessus de la jaune, les pieds en dessous du rouge, ...).

Le travail à l'intérieur des zones définies va s'enrichir des consignes contraignant le déplacement : libre dans un sens puis dans l'autre. Pas chassés et / ou bras glissés. Pas croisés et / ou bras croisés. Pas chassés et / ou bras croisés. Pas croisés et / ou bras glissés. Ligne des épaules parallèle au mur. Ligne des épaules perpendiculaire au mur. A reculons, reprendre les propositions précédentes. A pas de géant - pas de fourmi. Traversée avec une main dans le dos ...

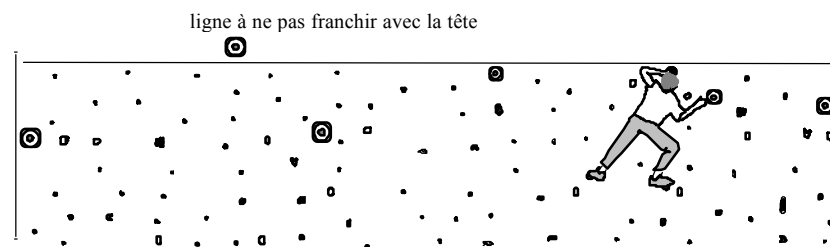
Bon travail...

# Répertoire de situations et de tâches

## DEPLACEMENTS A DOMINANTE TRANSVERSALE

Situation «de base» en traversée

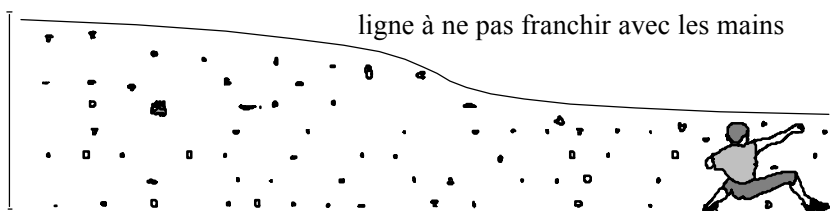
Ligne de sécurité tracée sur le mur à Taille + 1 m pour un travail en autonomie (taille + 1,50 m avec un pareur **efficace**) et au sol des tapis type «sar-neige» tout le long du trajet . Mur chargé en prises: 5 et plus au m<sup>2</sup>



Il y a un point de départ et un d'arrivée  
Il faut aller toucher les cibles lors de la traversée

Complexification possible :

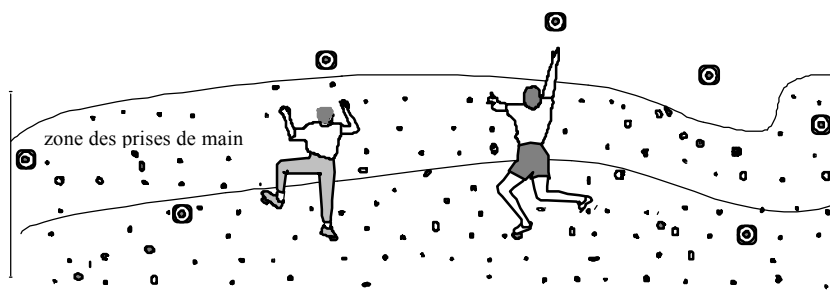
voir page précédente, plus:  
Traverser dans les deux sens  
Toucher une cible avec une main imposée



Il y a un point de départ et un d'arrivée  
Il faut traverser sans saisir des prises au-dessus de la ligne

Complexification possible :

Idem  
Ajouter des cibles à toucher avec la main (avec le pied pour certaines)  
Partir du côté «bas»  
Incliner plus fortement la ligne (point bas à hauteur du bassin)  
Ligne «ondulante» (ex: deux points bas séparé par un point haut)  
Interdire certaines prises de mains ou de pieds trop « faciles » (voir page 35)

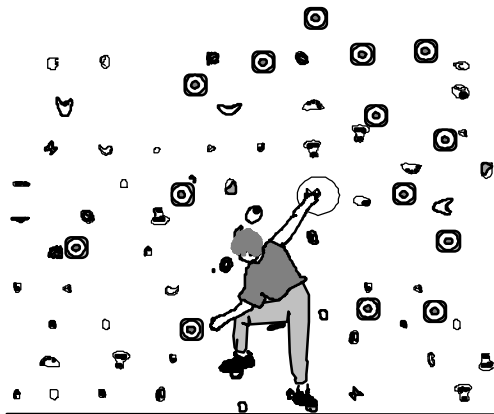
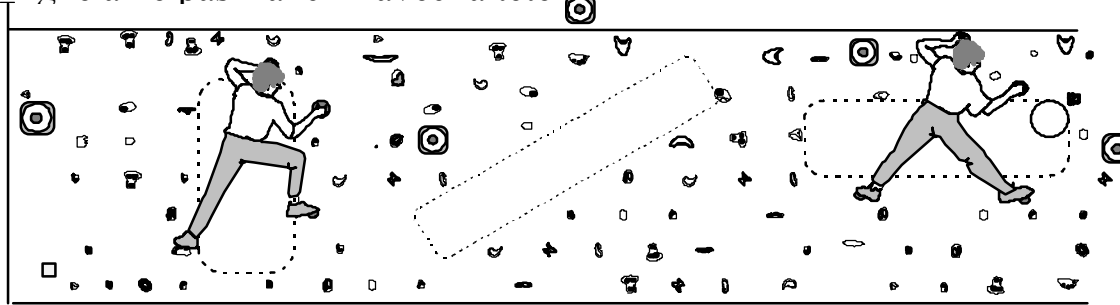


Il y a un point de départ et un d'arrivée  
Il y a une zone autorisée pour saisir des prises de main  
Il faut aller toucher les cibles dans un ordre défini au départ

Complexification possible :

Idem  
Complexifier la trajectoire en augmentant les cibles et leur succession  
Définir d'autres conditions pour l'utilisation des prises de pied  
Augmenter le nombre de cibles à toucher avec la main (avec le pied ou la main pour certaines)

ligne à ne pas franchir avec la tête



ne main tenant une prise «sphère» ou «baquet»  
ou autre prise très crochetante dans plusieurs  
directions

Il faut toucher le maximum de cibles sans lâcher  
sa prise

Complexification possible :

Aller toucher des cibles dans un ordre défini (une  
à droite, puis une à gauche, une en haut puis une  
en bas)

Essayer avec la main «faible»

Il y a un point de départ et un d'arrivée

Il faut aller toucher toutes les cibles dans un ordre défini à  
l'avance

Il ne faut saisir ou appuyer sur aucune prise dans les zones «inter-  
dites»

Complexification possible :

Idem

Aller toucher des cibles dans un ordre indiqué par un partenaire  
au fur et à mesure de la progression

Augmenter le nombre de cibles à toucher avec la main (avec le  
pied ou la main pour certaines)

Surface et forme des zones interdites (tenir compte de  
l'envergure)

Enfermé dans la surface, il faut aller toucher le plus grand nombre  
de prises possible

Il ne faut saisir ou appuyer sur aucune prise dans la zone exté-  
rieure

Les appuis d'équilibre pedestres sont autorisés sur tout le mur

Complexification possible :

Idem

Aller toucher des cibles dans un ordre défini (une à droite, puis  
une à gauche, une en haut puis une en bas)

# Répertoire de situations et de tâches

«obligant» l'élève à réorganiser son analyse de la situation et ses réponses motrices (situations «inductrices»).

## Pour les plus jeunes :

- ☞ Aller cacher un petit objet sur une prise, les autres le cherchent et récupèrent.
- ☞ Aller accrocher une sangle sur une prise saillante, le partenaire va la décrocher.
- ☞ Jeux de relais.

- ☞ Un deux trois soleil : traverser et, à un signal donné, s'immobiliser : sur deux pieds, sur un pied, en relâchant une main...
- ☞ Jeux de mime : «comment grimpe l'éléphant, le chat, le serpent ?»

## Situation : la traversée pieds à moins de 1 m du sol

### Thème (dominant) MOTRICITE:

- ☞ Traverser à l'amble en se déplaçant vers la droite, vers la gauche, 1/2 tour et revenir.
- ☞ Traverser: les 2 mains restent au-dessus des épaules, au dessus de la tête.
- ☞ Au moins une main sous la ligne des épaules...
- ☞ Traverser en ayant toujours un bras bien allongé (pas de traction simultanées avec les deux bras).
- ☞ Traverser xx m en n'utilisant qu'une seule main (sur mur positif).
- ☞ Traverser en restant de profil (profil droit, profil gauche).
- ☞ Se regrouper pour passer entre deux marques hautes et basses (pieds-mains).
  
- ☞ Traverser en ne regardant que ses pieds (zone ou signal).
- ☞ Traverser une partie connue en fermant les yeux (zone ou signal).
- ☞ Traverser sans faire de bruit avec ses pieds
  
- ☞ Se croiser en traversée [**penser à la sécurité**].
- ☞ Traverser en utilisant le minimum de prises de pieds (les compter), le minimum de prises de mains (les compter).
- ☞ Traverser gauche à droite en allant chercher une prise de pieds toujours plus à droite que la précédente (croisé de jambe systématique)
- ☞ idem de droite à gauche avec prise de pied plus à gauche que la précédente
- ☞ Même exercice pour les mains (croisé de mains)
- ☞ Mêmes exercices en comptabilisant le nombre de croisé (concours sur le nombre minimum possible)
  
- ☞ Relais en traversée (transmettre ou non un objet : balle, témoin...)
- ☞ Course poursuite en traversée (rattrapé = perdu).
- ☞ Duel sur le mur : le premier qui tombe à perdu (décrocher son partenaire du mur) [**penser à la sécurité**].

- ☞ N'utiliser que des prises à pincer (pincer à 5 /4/3 doigts).
- ☞ Enlever des prises: ex n'utiliser que des prises à crocheter (crocheter à 4 /3/2 doigts).
- ☞ N'utiliser pour les pieds que l'adhérence frontale, le 1/4 interne, le 1/4 externe, la pointe
  
- ☞ Une prise tenue avec une main, monter le plus haut possible à droite, à gauche.
- ☞ Une prise touchée avec le pied, aller toucher le plus loin, le plus haut possible avec la main.
- ☞ Traverser en «exagérant» le transfert du corps d'un pied sur l'autre (obliger à un passage visible sur un seul pied).
- ☞ Interdire certaines prises pour les mains et/ou les pieds.
- ☞ N'utiliser que des petites prises pour les mains, pour les pieds (les repérer par une couleur ou une forme).
  
- ☞ escalader en 1/1: un déplacement de pied au choix puis un déplacement de mains au choix
- ☞ escalader en 1/1: un déplacement de pied au choix puis un déplacement de la main opposée (ex: pied gauche choisi, alors main droite obligée)
  
- ☞ escalader en 2/1: deux pieds, puis une main
- ☞ escalader en 1/2, 2/2
  
- ☞ Rechercher sur le mur des positions "originales" et spectaculaires
- ☞ Jeu-concours de positions acrobatiques seul, par groupe (prévoir tapis de réception au-dessous).
- ☞ Les faire reproduire par les autres élèves.
- ☞ Grimper ou traverser en suivant un rythme musical

### Thème (dominant) LECTURE

- ☞ Traverser en « prise touchée: prise tenue »: chaque prise de MAIN touchée ne doit plus être lâchée, la prise suivante doit être prise (obligatoirement) avec l'autre main, et ainsi de suite alternativement
- ☞ idem pour les prises de PIED
- ☞ idem en associant mains et pieds

- ☞ Traverser en s'interdisant des prises ou des zones
- ☞ Traverser en utilisant une ou des prises IMPOSEES.
- ☞ Traverser en associant la main gauche à une couleur de prise. Exemple: La main gauche ne peut utiliser que les prises bleues
- ☞ idem avec la main droite ou les deux mains
- ☞ Traverser quelques mètres en associant une main à une fonction (ex: main gauche= crocheter, main droite= pincer)

### **Situation : traversée à des hauteurs supérieures (jusqu'à pieds à 1,50 m du sol et avec parade au sol)**

Thèmes : identiques aux précédents, mais :

Nécessité de faire assurer une parade par un partenaire au sol, de maîtriser la chute «à froid» à chacune des ces hauteurs de travail en conservant un équilibre vertical, de maîtriser l'amorti-réception au sol (gainage et flexion contrôlée), d'avoir une surface de réception adaptée à la hauteur de chute.(2 sarneiges ou une couche de gravier épaisse et propre).

- ☞ Rechercher tous les itinéraires possibles pour atteindre un point précis.
- ☞ Sur un cours trajet: repérer une prise de départ, la prise d'arrivée sur la P.M.E. et montrer les prises intermédiaires: réaliser conformément à la lecture.
- ☞ Course poursuite sur un parcours fléché.

### **Situation : Dans ou Autour d'un carré dessiné sur le mur (ou cercle)**

**(très exigeant au niveau énergétique si le mur est vertical )**

Thèmes :

- ☞ «Enfermé» dans un carré de 2m sur 1m, aller toucher le maximum de prises autour avec les mains seules, avec les pieds seuls, avec les mains et les pieds
- ☞ «Main prisonnière» sur une bonne prise (exemple : rotule) : aller toucher le maximum de prises avec l'autre main, avec un pied, avec l'autre pied.

- ☞ Idem avec l'autre main, faire la somme des prises touchées avec M Dr + M G.
- ☞ Eliminante de prise de pieds (par groupe de 4) : faire le tour d'un carré et "éliminer" l'usage d'une prise pour le concurrent suivant.
- ☞ «Prise touchée: prise tenue», X passages sans redescendre au sol.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inciter à aller vers le haut</li>   <li>• Réflexe Adaptation</li>   <li>• Vitesse Performance Observation</li>   <li>• Attention Réflexe</li>   <li>• Attention Réflexe</li>   <li>• Vitesse</li>   <li>• Changements de rythme Adaptation Observation</li>   <li>• Observation Concentration Adaptation Précision du geste</li>   <li>• S'organiser Recherche de solutions</li> </ul>	<p>LES NOUNOURS</p> <p>LE CHAT PERCHE</p> <p>LA COURSE AU TRESOR</p> <p>JACQUES A DIT</p> <p>1, 2, 3, SOLEIL</p> <p>LES RELAIS</p> <p>JEU DE MASSACRE ou CHAMBOULE TOUT</p> <p>LE PETIT POU CET</p> <p>LES EMBOUTEILLAGES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Toucher les peluches avec la tête</li>   <li><input type="checkbox"/> Les enfants sont devant le mur. Pour ne pas se faire attraper ils doivent se percher sur le mur</li>   <li><input type="checkbox"/> Ramener un, plusieurs ou le plus possible d'objets accrochés au mur</li>   <li><input type="checkbox"/> Une équipe effectue une traversée, l'autre essaye de toucher les grimpeurs avec des balles en mousse</li>   <li><input type="checkbox"/> Le meneur pose des petits cailloux sur les prises. Les grimpeurs les suivent, ou un grimpeur pose les petits cailloux, le suivant les ramasse</li>   <li><input type="checkbox"/> Se croiser en sens inverse par 2, 4 et plus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Fixer des peluches sur le mur : hauteur maximum 1,50 m. à 1,80 m.</li>   <li>° Garnir le mur avec un maximum d'objets.</li>   <li>° En traversée</li>   <li>° Possibilité de déplacer les petits cailloux pour créer de nouveaux parcours.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordination Observation Vitesse d'exécution</li>   <li>(Les jeux -suite)</li> <li>• Nouvelle motricité Nouveaux équilibres</li>   <li>• Adaptation Attention à l'autre Confiance réciproque Esprit d'équipe</li>   <li>• Maîtrise du geste Maîtrise de la respiration Maîtrise des émotions Recherche du beau geste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> LE SCRATCH</li>   <li><input type="checkbox"/> L'ÉVADE</li>   <li><input type="checkbox"/> LES DALTONS</li>   <li><input type="checkbox"/> LES APACHES</li>   <li><input type="checkbox"/> JEUX D'IMITATION, D'EXPRESSION, et de COMPOSITION : grimper comme : <ul style="list-style-type: none"> <li>- un chat</li> <li>- une souris</li> <li>- un ours</li> <li>- un chamois</li> <li>- un bouquetin</li> <li>- un singe</li> <li>- un lézard</li> <li>- un paresseux</li> <li>- un serpent</li> <li>- ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prendre un élan, sauter et se réceptionner sur le mur.</li>   <li><input type="checkbox"/> Entraver mains et pieds.</li>   <li><input type="checkbox"/> Par groupe, les mains reliant les poignets. Rechercher une réussite collective.</li>   <li><input type="checkbox"/> Traversée EN SILENCE COMPLET. Un groupe fait la traversée ( les Apaches), l'autre écoute (les soldats)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Varier la hauteur et la zone d'appel</li>           <li>° Importance du rythme collectif.</li> </ul>
--	---	---	---

⇒ **déplacement**

**« la balle » :**

*but* : atteindre une prise marquée en grim pant une balle sous le menton  
*critère de réussite* : ne pas laisser échapper la balle



**« l'aveugle » :**

*but* : atteindre une prise marquée en grim pant les yeux bandés sur plan incliné  
*critère de réussite* : réussir sans tomber

**« les mains à plat » :**

*but* : atteindre une prise marquée en grim pant les mains à plat ou avec des mouffles  
*critère de réussite* : réussir sans tomber





⇒ **équilibration :**

**« la ligne » :**

*but* : atteindre une prise marquée en ne prenant que les prises indiquées

*dispositif* : la voie est constituée de prises alignées verticalement

*critère de réussite* :

niveau 1 : réussir avec la contrainte uniquement pour les mains

niveau 2 : idem pour pieds et mains



**« l'artiste des cîmes » :**

*but* : reproduire un dessin sur une feuille placée en hauteur.

*dispositif* : une feuille et crayon accrochés en hauteur

*critère de réussite* : reproduire fidèlement le dessin

**« la frontière » :**

*but* : atteindre une prise marquée en n'utilisant que les prises situées au dessus d'une ligne tracée en biais

*dispositif* : tracer une ligne verticale légèrement inclinée

*critère de réussite* :

niveau 1, réussir avec la contrainte  
uniquement pour les mains

niveau 2, idem pour pieds et mains



« **la zone interdite** » , verticalement ou en traversée :

*but* : atteindre une prise marquée en ne prenant aucune prise à l'intérieur d'une zone délimitée soit horizontalement (traversée) soit verticalement

*dispositif* : délimiter une zone à la craie ou avec des sangles

*critère de réussite* :

niveau 1, réussir avec la contrainte  
uniquement pour les mains

niveau 2, idem pour pieds et mains



« **le couloir ou l'entonnoir** » , traversée :

*but* : atteindre une prise marquée en restant à l'intérieur d'une zone délimitée horizontalement

*dispositif* : tracer une zone horizontale de quelques mètres délimitée par deux traits, l'un parallèle au sol (le couloir), l'autre en biais ( l'entonnoir) ;

*critère de réussite* : franchir la zone sans pose de pied au sol

niveau 1, le couloir

niveau 2, l'entonnoir



⇒ **prise d'information :**

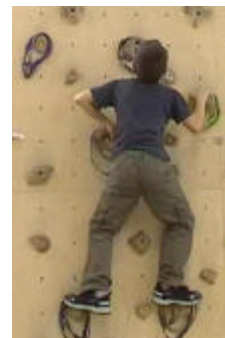
« **la voie de couleur** » :

*but* : atteindre une prise marquée en n'utilisant que les prises de la bonne couleur (ou cerclées)

*critère de réussite* :

niveau 1, réussir avec la contrainte uniquement pour les mains

niveau 2, idem pour pieds et mains



« **l'ascenseur** » :

*but* : atteindre une prise marquée et redescendre en désescaladant ;

*critère de réussite* :

niveau 1, réussir avec la contrainte

niveau 2, idem en utilisant les mêmes prises en désescaladant qu' en grim pant

« **l'économe** » :

*but* : atteindre une prise marquée en prenant le moins de prises possible

*critère de réussite* : niveau 1, réussir avec la contrainte uniquement pour les mains

niveau 2, idem pour pieds et mains,

essayer de diminuer le nombre de préhension

« **touchée - gardée** » :

*but* : atteindre une prise marquée en gardant les prises touchées

*critère de réussite* : niveau 1, réussir avec la contrainte uniquement pour les mains

niveau 2, idem pour pieds et mains

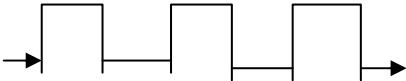
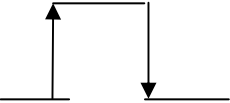

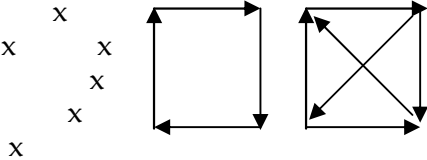



« **pieds – mains** » :

*but* : niveau 1 atteindre une prise marquée en plaçant les pieds avant de prendre des prises avec les mains

niveau 2 : placer les pieds à la place des mains

*critère de réussite* : ne pas tomber

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptation</li>   <li>• Oser monter Désescalade Vision vers le bas</li>   <li>• Enrichissement de la gestuelle.</li>   <li>• Lecture. Recherche de solutions.</li>   <li>• Discernement Adaptation Maîtrise de soi</li>   <li>• Respect de la règle Adaptation</li> </ul>	<p>LES CRENEAUX DU CHATEAU FORT</p>  <p>LE DONJON</p>  <p>LES DIAGONALES</p>  <p>LES CIBLES</p>  <p>LES PARCOURS DE COULEUR</p> <p>LE TUNNEL</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dans les déplacements respecter les horizontales, les verticales et les angles droits.</li>   <li><input type="checkbox"/> Respecter l'itinéraire tracé.</li>   <li><input type="checkbox"/> Respecter l'itinéraire tracé.</li>   <li><input type="checkbox"/> Toucher des cibles sur le mur : - ordre libre - ordre imposé</li>   <li><input type="checkbox"/> N'utiliser que les prises autorisées.</li>   <li><input type="checkbox"/> Ne pas sortir des limites du tunnel.</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Mettre en place une parade</p> <p>Matérialiser les itinéraires avec rubalise ou corde</p> <p>La hauteur du tunnel peut être variable.</p>

• Augmentation de l'amplitude segmentaire : « ALLONGE ».

LA GIRAFE

```
      x  x  xx  x  x  
x  xx  x  x  x  x
```

---

```
      x  xx  x  xx  
      x  xx  xx
```

• Adaptation  
Rec herche de solutions  
Oser se décoller du mur

LES OBSTACLES

• Invention. Initiative  
Créativité Connaissance de soi  
Autonomie.

LES PARCOURS  
LIBREMENT CHOISIS

Ne pas utiliser les prises dans les zones interdites.

Contourner par le haut, le bas, l'avant, l'arrière.

Chacun invente un parcours :  
- pour lui  
- pour les autres

Bien tenir compte de la taille des enfants.

Mettre en place des obstacles variés : dessins, baudruches, peluches, ...

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de conscience du «TOUCHER » en escalade.</li> <li>• Equilibre.</li> <li>• Equilibre et cran (oser perdre un ou deux points d'appui).</li> <li>• Recherche de solutions. Gestuelle.</li> <li>• Placement</li> <li>• Lecture, prise d'informations, élargissement du champ de vision.</li> <li>• Transfert marqué du poids du corps.</li> <li>• Prise de risque, accepter la déstabilisation.</li> <li>• Accepter le vide.</li> </ul>	<p>LA SENTINELLE</p> <p>LES SALUTATIONS</p> <p>LA DANSEUSE ETOILE</p> <p>LES MEMBRES CROISES</p> <p>LA GRENOUILLE</p> <p>L'ARAIGNEE</p> <p>LA TOUR DE PISE</p> <p>TARZAN</p> <p>LE HAMAC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Monter sur le mur et s'immobiliser dans la position de son choix.</li> <li><input type="checkbox"/> Idem, faire des signes d'une main au meneur.</li> <li><input type="checkbox"/> Lâcher et étendre à l'horizontale une jambe et un bras (4 combinaisons possible).</li> <li><input type="checkbox"/> Au signal s'immobiliser en croisant les bras et / ou les jambes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- face au mur</li> <li>- dos au mur</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Grand écart bras. Grand écart jambes. Puis combinaison des deux. Concours de la plus belle araignée.</li> <li><input type="checkbox"/> Se placer, l'axe du corps en oblique.</li> <li><input type="checkbox"/> Suspension par les mains, pieds dans le vide.</li> <li><input type="checkbox"/> Pieds en crochetage talons, corps à l'horizontale.</li> </ul>	<p>Coller le bassin au mur, écartement des genoux</p> <p>Le grand écart bras et jambes peut se faire dans tous les sens et pas seulement à l'horizontale.</p> <p>LIMITE DE HAUTEUR : les pieds au maximum à 50 cm du sol</p> <p>SECURITE : mettre en place une place une épaisseur de tapis plus importante</p>

OBJECTIFS	REPERTOIRE D'HABILETES MOTRICES A PERFECTIONNER AUCUNE CHRONOLOGIE DANS CE REPERTOIRE	OBSERVATIONS
ELARGIR LE CHAMP D'ACTION	<input type="checkbox"/> Lecture, observation, mémorisation, évaluation. imaginer des gestes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant l'action et après l'action sur le mur.</li> </ul>
<p>TECHNIQUES DE MAINS</p>		
<p>TROUVER DE NOUVELLES TECHNIQUES DE MAIN</p> <p>IDEM</p> <p>AUDACE VITESSE D'EXECUTION</p> <p>AUDACE TROUVER SES LIMITES COORDINATION</p> <p>AMELIORER LA PREHENSION, LA SENSATION</p> <p>LECTURE OBSERVATION ANTICIPATION</p>	<input type="checkbox"/> Jeux de doigts : crocheter, pincer, griffer, coincer, verrouiller, écarter, ... Avec un doigt, deux doigts, recouvrement.  <input type="checkbox"/> Travail dissocié des mains : chaque main a une action différente sur les prises : Exemples : - une main tire, l'autre pousse. - une main crochète, l'autre verrouille.  <input type="checkbox"/> Lâchés, rattrapés des mains.  <input type="checkbox"/> Jetés des mains : flexion sur les appuis des pieds , détente et attraper une prise plus haute que ce que l'on pourrait attraper en statique (escalade dynamique).  <input type="checkbox"/> Les inversés : prise de main par en dessous : - hauteur de poitrine - au dessus de la tête  <input type="checkbox"/> Grimper les yeux fermés.  <input type="checkbox"/> Grimper, prise tenue = prise gardée (pas de tâtonnement pour essayer les prises : obligation de garder la prise touchée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parade indispensable.</li> </ul>

## TECHNIQUES DE PIEDS

<p>PRECISION VITESSE EQUILIBRE</p> <p>AUDACE PRISE DE RISQUES EQUILIBRE</p> <p>ADAPTATION AU TERRAIN</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Carres internes, externes, pointes sur petites pri ses.</li><li><input type="checkbox"/> Adhérence</li><li><input type="checkbox"/> Crochetage talon</li><li><input type="checkbox"/> Changements de pieds sautés.</li> <li><input type="checkbox"/> Technique du pied - main : le pied se pose sur une prise sur laquelle se trouve déjà une main.</li> <li><input type="checkbox"/> Les oppositions : poussée latérale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nécessité de trouver des zones adaptées :<ul style="list-style-type: none"><li>- adhérence : zones lisses</li><li>- crochetage : grosses prises crochetantes, rebord</li></ul></li> <li>• Se pratique en sortie de bloc principalement.</li> <li>• Se pratique en dièdre ou en cheminée.</li></ul>
--	--	--



	TECHNIQUES DE CORPS - MOTRICITE GENERALE	
<p>VAINCRE DES DIFFICULTES SUPERIEURES</p> <p>PLACEMENT DU CENTRE DE GRAVITE</p> <p>ELARGIR LE CHAMP D'ACTION AGRANDIR LA SURFACE PREHENSIBLE</p> <p>APPRENDRE A GERER SES CAPACITES PHYSIQUES. RECHERCHE DE LA PERFORMANCE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Changements d'orientation du bassin ( grimper de profil )</li> <li><input type="checkbox"/> Dülfer : technique d'opposition : tirer sur les mâns et pousser avec sur les pieds.</li> <li><input type="checkbox"/> Les équilibres fins ou insolites : 3 appuis, 2 app uis, 1 appui Exemples : 2 talons - 1 dos 1 pied gauche - 1 épaule droite 1 crochetage talon - 1 main - 1 pied 1 pied - poitrine</li> <li><input type="checkbox"/> Amplitude segmentaire : faire intervenir tous les segments du corps.</li> <li><input type="checkbox"/> Exercices basés sur la lenteur, la vitesse, la continuité, l'endurance, force, les changements de rythme. Recherche de positions de corps et de récupération.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout terrain</li> <li>• Support : tous les exercices vus précédemment.</li> </ul>