

## *L'escalade au cycle 2*

### *Ecole d'Alleverd*

#### **Préambule :**

Les séances se dérouleront au gymnase sur les parties abordables du mur d'escalade : escalade en « bloc » (**Par escalade en bloc on entend une forme de grimpe qui ne nécessite pas de matériel spécifique de sécurité. Niveau choisi à ne pas dépasser : 1 m 50 à la tête en Maternelle et au cycle des Apprentissages Fondamentaux, 2 m à la tête au cycle des Approfondissements, en référence aux recommandations IA Haut Rhin**)

Les hauteurs de grimpe seront limitées à 2,50 m (hauteur des mains) et s'effectueront sans matériel.

Sur les voies inaccessibles, les tapis seront maintenus contre le mur.

La classe sera partagée en ½ groupes. L'un travaillant sur chacune des deux parties du mur, l'autre sur des activités décrochées.

#### **Réglementation – Encadrement - Sécurité :**

L'escalade peut être pratiquée par les élèves de Maternelle, du cycle des Apprentissages Fondamentaux, et du cycle des Approfondissements, sur des structures artificielles ou des sites naturels aménagés.

Les activités sur les structures à grimper (type bloc jeux) installées dans les écoles maternelles ne relèvent pas de la réglementation de l'escalade.

#### **1. ENCADREMENT**

- ✓ l'enseignant demeure en toutes circonstances, et même en cas de recours à des intervenants, le garant et le responsable pédagogique de l'activité. En ce sens, il est responsable de l'ensemble de ses élèves. Il veille à la qualité de l'enseignement et des conditions de sécurité. Il assure la mise en œuvre des activités par sa participation et sa présence effectives.
- ✓ Les intervenants extérieurs sont agréés par l'Inspecteur d'Académie.

#### **Taux d'encadrement - Cycle des Apprentissages Fondamentaux**

- Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant.
- Au-delà de 24 élèves, un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves.

#### **2. SECURITE**

Si l'activité escalade n'est pas réservée à des spécialistes, elle nécessite la prise en compte de la sécurité tant par l'enseignant que par l'élève.

A ce titre, ce paramètre incontournable sera abordé en classe, en amont des séances.

Prévoir une aire de réception adaptée (tapis).

Bloc : Hauteur maximum inférieure ou égale à 1 m 50 à la tête.

Voici quelques règles à respecter :

1. Respecter et faire respecter les règles de sécurité et les consignes.
2. Ne pas dépasser la hauteur limitée (2,50m hauteur des mains)
3. Placer des tapis au pied du mur.
4. Donner l'habitude à l'élève de désescalader pour descendre.
5. Si un élève ne peut pas désescalader, il faut lui apprendre à bien sauter en se repoussant du mur.
6. Eviter la parade entre deux enfants plus dangereuse qu'efficace ! C'est l'adulte qui pare si besoin, en attrapant l'enfant par la taille et non en lui tenant les pieds !
7. Deux enfants ne doivent jamais grimper l'un sous l'autre.
8. Interdire formellement de mettre les doigts dans les points d'assurage.
9. Tous les enfants évoluant sur le mur doivent être dans le champ de vision de l'enseignant.

#### Règles d'or

- **Ne pas dépasser la limite de hauteur.**
- **Ne pas grimper en dessous d'un autre grimpeur.**
- **Désescalader pour descendre (ne pas sauter).**

### 3. RECOMMANDATIONS

- ✓ Répartition très précise des tâches pour les intervenants : par exemple : responsabilité d'un atelier, contrôle, ...
- ✓ Veiller à ce que les élèves aient une tenue adéquate : Vêtements collants et souples, tennis lacés, chaussons de gymnastique, ...
- ✓ Enlever bijoux (bracelets, pendentifs, bagues,...) montres, ... et attacher les cheveux longs.

## Ce que l'élève aura à construire...

*JE PRENDS DES INFORMATIONS sur le milieu :*

*Je regarde, j'observe*

*Je ressens la position et les mouvements de mon corps*

*J'utilise mes mains et les pieds*

*J'écoute*

*JE GERE MES EMOTIONS :*

*Je suis conscient de mes limites.*

*J'ai confiance*

*Je suis détendu, Je n'ai pas peur*

*JE CHOISIS ET JE DECIDE*

*JE ME DIRIGE :*

*Je choisis :*

*Les prises*

*L'enchaînement des prises de pied et de main*

*Je regarde loin autour de moi*

mon projet et les **RISQUES** de chute

*JE M'EQUILIBRE dans un milieu vertical :*

*Je me penche sur les côtés*

*J'utilise trois appuis*

*Je m'écarte ou me rapproche de la paroi*

*JE ME PROPULSE :*

*Je tire, je pousse, je bascule*

*Je me repose, j'accélère, je me déplace doucement*



## Ce que l'élève aura à travailler...

### ANALYSE DE L'ACTIVITE

### SELON QUATRE GRANDS POLES

AFFECTIF		TECHNIQUE		
Disponibilité affective par rapport à :		Aspect mécanique pouvoir :		
l'enjeu	l'intégrité physique	s'équilibrer	organiser sa posture	se déplacer
-peur de perdre la partie (notion de jeu) -peur de perdre la face (notion d'honneur)	-peur de tomber -peur de se faire mal -peur de mourir	-P.M.E. (position de moindre effort) -points de repos -accepter les déséquilibres	-placements -richesse motrice ou répertoire gestuel : = répertoire varié de gestes d'escalade	-propulsion -transfert de poids

INFORMATION		ENERGIE
Elle est à la fois :		Savoir gérer son énergie : il s'agit d'adapter l'effort au degré de difficulté
perceptive	analytique	ce sont toutes les notions de :
- tactile - visuelle - kinesthésique	- lecture de la voie - anticipation - mémorisation - programmation - itinéraire  Il s'agit de mettre les indices perçus en relation : tactique, stratégie	- P.M.E. (Position de Moindre Effort) - relâchement dans l'action - savoir éviter les tensions excessives physiques et psychologiques - "conscientisation" - notion de rythme d'escalade (vite, lent) - respiration

#### SOLLICITATION DE CES QUATRE GRANDS

#### DOMAINES DANS LES DIFFERENTS JEUX PROPOSES

AFFECTIF	TECHNIQUE		
⊕	Equilibre	Placement	Déplacement
⊕	⊕	⊕	⊕
D'une manière générale, chaque fois qu'un jeu sera chargé d'émotion par rapport au risque ou à l'enjeu, ces situations se déroulant à très faible hauteur, ce pôle sera rarement saturé.	Chaque fois qu'un jeu demandera à l'enfant de réorganiser son équilibre, de trouver des placements économiques.	Concerne tous les jeux qui feront progresser l'enfant dans sa gestuelle, enrichiront son répertoire moteur, l'amèneront notamment à quitter la position stéréotypée du grimpeur à l'échelle.	Tous les jeux contenant une progression latérale, vers le haut, mais aussi vers le bas (désescalade) et qui feront prendre conscience, notamment, de la propulsion qui caractérise l'escalade.

INFORMATION	ENERGIE
⊕	⊕
⊕	⊕
Ici, d'une façon très générale, chaque fois que l'élève apprendra à affiner sa perception tactile, visuelle et kinesthésique, et à traiter ces informations pour agir efficacement.	D'une manière aussi très générale, ce sont tous les jeux qui aborderont les notions de force pure (passage court difficile), de continuité dans l'effort (passage en boucle à répéter), et qui privilégieront la quantité d'action.

## **1. LE MUR :**

- ✓ HAUTEUR MAXIMALE choisit pour ce cycle : La limite de sécurité est la hauteur maximum à ne pas dépasser. Elle peut être matérialisée par un trait à la craie ou à la peinture, une bande autocollante, ...  
Maternelle : 1,50m à la tête.  
Cycle 2 : 2,00 m à la tête.  
Cycle 3 : 2,00 m à la tête.
- ✓ Partager le mur en zones de travail et veiller à ce que chaque grimpeur ait un espace d'évolution suffisamment large : un binôme par zone (possibilité d'utiliser des dossards de couleur : exemple : tous les rouges parent et tous les verts grimpent, puis changement)
- ✓ Pour chaque exercice faire des changements de zone pour que les élèves pratiquent dans des situations différentes.

## **2. AIRE DE RECEPTION :**

- ✓ DISPOSER DES TAPIS DE RECEPTION SOUPLES (tapis de gymnastique « sarneige » par exemple) au pied du mur d'escalade.

## **3. TENUE DES ENFANTS :**

- ✓ Vêtements collants et souples, tennis lacés, chaussons de gymnastique, ...
- ✓ Enlever bijoux (bracelets, pendentifs, bagues,...) montres, ... et attacher les cheveux longs.

## **4. ORGANISATION PEDAGOGIQUE :**

- ✓ Pratiquer sur les différentes parties du mur : plan incliné, mur, dièdre, dévers, surplomb, arête.
- ✓ Mallette de matériel : Prévoir de la craie, des bandes autocollantes

## **La démarche pédagogique :**

L'escalade est une activité à risque. A l'école l'enseignant doit avoir le souci de conduire l'enfant vers l'autonomie et la responsabilité face aux risques que comporte l'activité.

### **1. ORGANISATION D'UNE SEQUENCE D'APPRENTISSAGE**

- ✓ **PHASE EXPLORATOIRE** : prise de contact et découverte. (séances 1 et 2)
  - SECURITE : les pieds ne dépassent pas une hauteur limite de 50 cm au dessus du sol.
- ✓ **PHASE DE STRUCTURATION** : l'enseignant introduit des exigences d'exécution (séances 3 et...)
  - permettant de travailler les 4 domaines l'activité:
    - affectif
    - technique (équilibre, placement, déplacement)
    - information
    - énergie.
  - la répétition des exercices est indispensable pour la mise en place des apprentissages.
- ✓ **PHASE D'EVALUATION**

### **2. COMMENT ORGANISER UNE UNITE D'APPRENTISSAGE ?**

- ✓ Une unité d'apprentissage est un ensemble de 6 à 10 séances avec une fréquence hebdomadaire au minimum.

### **3. COMMENT ORGANISER UNE SEANCE D'ESCALADE ?**

- ✓ Prévoir un moment d'échauffement, au sol (étirements, ...) et (ou) au mur.
- ✓ La séance comprendra des situations pédagogiques choisies de manière équilibrée en fonction du niveau des enfants, dans les 4 domaines.
- ✓ Choisir une organisation du travail qui permet aux enfants un maximum d'activité tout en respectant les règles de sécurité.

### **4. QUELLES COMPETENCES VISER ?**

- utiliser des appuis et des prises variées pour grimper, traverser, désescalader
- privilégier les appuis pédestres
- s'engager et prendre des risques mesurés
- adapter ses appuis en fonction des prises : pointe de pied, care externe, care interne, pronation, supination,....
- enchaîner les traversées, gérer son effort
- s'équilibrer dans différentes situations : arrêt, lâcher de prise,...
- réchapper : quand nécessaire, savoir quitter le mur en toute sécurité
- communiquer et se faire mutuellement confiance pour assurer en bloc

séances	phase	Domaine dominant	objectifs	situations	consignes	observations
1	Exploratoire	Affectif (sécurité)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à bien sauter en se repoussant du mur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter du mur</li> <li>A la rencontre de l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grimpe juste en dessous de la limite, et saute en te repoussant du mur</li> <li>Grimpe par un côté et traverse le mur pour aller rencontrer le grimpeur parti de l'autre côté. Descends sans sauter.</li> </ul>	Limite de hauteur : les pieds au maximum à 50 cm du sol. Respecter des espaces suffisants entre les grimpeurs
2		Technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prise de contact avec le mur.</li> <li>Découverte d'un nouvel espace.</li> <li>Déplacements.</li> <li>Recherche d'équilibres.</li> <li>Vaincre l'appréhension.</li> <li>Découverte d'une nouvelle gestuelle spécifique à l'escalade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'artiste (fiche n° 4)</li> <li>La pieuvre (fiche n°25)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grimpe jusqu'à la feuille et réalise une partie du dessin, en cas de chute recommence au départ.</li> <li>Prendre une position sur la mur à partir de laquelle, il faudra toucher le maximum de prise avec les mains...</li> </ul>	Limite de hauteur : 2,50 m
3	Evaluation	Les 4 domaines	➤ Situation de référence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les cibles (fiche n°9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalise le parcours en passant par les prises imposées numérotées.</li> </ul>	Limite de hauteur : 2,50 m
3	Structuration	Technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer vers le haut et maintenir une position.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'ascenseur (fiche n° 2))</li> <li>L'aveugle 1 (fiche n° 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ramasse les objets posés au sol en étant accroché au mur et dépose les dans le sac accrocher plus haut.</li> <li>Les yeux bandés, guidé par un camarade, prendre une position sur la mur à partir de laquelle, il faudra toucher le maximum de prise <u>avec les mains...</u></li> </ul>	En traversée  Limite de hauteur : 2,50 m
4		Energie et affectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer vers le haut et maintenir une position.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'aveugle 2 (fiche n° 3)</li> <li>le béret (fiche n°5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les yeux bandés, guidé par un camarade, prendre une position sur la mur à partir de laquelle, il faudra toucher le maximum de prise <u>avec les pieds...</u></li> <li>Constituer deux équipes. Au signal 2 grimpeurs de chacune des équipes démarrent de leur position de départ pour tenter d'attraper le foulard avant l'autre.</li> </ul>	Limite de hauteur : 2,50 m  En traversée
		Energie et placement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer vers le haut et maintenir une position.</li> </ul>			
		Technique (déplacement) et information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir les prises pour gagner en vitesse.</li> </ul>			

5		Technique (équilibre) et énergie  Technique et information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir une position et accepter la déstabilisation</li> <li>Maintenir une position et accepter la déstabilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La chaîne (fiche n°6)</li> <li>Les gommettes (les cercles – fiche p 47)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par équipe, on se répartit sur le mur pour faire circuler un objet (morceau de tuyau d'arrosage) d'un bout à l'autre de la traversée.</li> <li>Grimpe jusqu'aux prises marquées d'une gommette et positionne-toi pour avoir chaque appui sur une prise avec gommette.</li> </ul>	En traversée  Limite de hauteur : 2,50 m
6		Technique (déplacement) et énergie  Technique (déplacement) information et énergie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer vers le haut et choisir les prises pour gagner en vitesse.</li> <li>Se déplacer sur un circuit circulaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La course au trésor (fiche n°13)</li> <li>Le parcours sans fin (fiche n° 19)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par équipe, deux joueurs grimpent chercher chacun un foulard accroché sur le fil et le ramène au sol puis le suivant démarre jusqu'à ce que tous les foulards aient été ramassés.</li> <li>En partant sous le cerceau accroché, réalise un parcours en tournant autour du cerceau. N'utilise aucune prise qui se trouve dans le cerceau.</li> </ul>	Tendre une corde à 3 m et y accrocher des foulards avec des pinces à linge.  Accrocher des cerceaux pas trop hauts, sur certaines prises.
7			A COMPLETER!	A COMPLETER!	A COMPLETER!	
8						
9						
10	Evaluation	Les 4 domaines	➤ Situation de référence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les cibles (fiche n°9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalise le parcours en passant par les prises imposées numérotées.</li> </ul>	Limite de hauteur : 2,50 m