

NIVEAUX D'HABILETE : ESSAI DE FORMULATION

	L'information	L'équilibration	La progression	L'engagement
1° ETAPE	<p>Le grimpeur s'écarte du mur pour voir et utiliser les prises de mains et de pieds les unes après les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>vue vers le haut</i> - <i>grosses prises</i> - <i>tâtonnement, besoin de se rassurer</i> - <i>vue restreinte 1 main, 1 pied</i> - <i>utilise surtout les prises qu'il rencontre les unes après les autres</i> 	<p>En gardant l'axe du corps dans l'axe du déplacement, le grimpeur se rééquilibre après l'action sur ses deux pieds, les mains assurant l'équilibre antéro-postérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>équilibre peu varié</i> - <i>corps vertical</i> - <i>équilibre surtout avec les bras</i> - <i>maximum de porté pour les pieds</i> - <i>temps d'arrêt important</i> 	<p>Le grimpeur utilise la traction d'un bras associé à la poussée de la jambe opposée pour enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>grimpe comme à l'échelle</i> - <i>pas d'anticipation</i> - <i>les jambes ne poussent pas (utilise les genoux)</i> - <i>utilise des grosses prises(en les vérifiant plusieurs fois)</i> - <i>tâtonnement</i> 	<p>Le grimpeur hésite avant de s'engager, à besoin d'encouragement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>colle à la parois</i> - <i>peur du déséquilibre (mauvaise position en descente, dans le rappel)</i> - <i>gros efforts</i> - <i>peu de confiance</i> - <i>progression hachée</i>
1 ^{er} niveau d'habileté	L'espace visuel élargi permet l'enchaînement alterné, dans l'axe vertical, d'une voie courte 4 à 6 m, sur équipée.			
2° ETAPE	<p>L'information visuelle se combine aux informations tactiles pour opérer un choix simple des prises :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>utilise avec la vue le tâtonnement</i> - <i>balayage du regard dans un espace plus grand et vers le bas</i> - <i>prise de pied varié</i> 	<p>Le grimpeur s'écarte de l'axe vertical en utilisant des actions simples de ré équilibration (traction-opposition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>complexifie ses équilibres en utilisant des prises avec différentes orientations</i> - <i>accepte de placer son centre de gravité brièvement en arrière de ses appuis</i> 	<p>La progression s'effectue prioritairement par les membres inférieurs à partir du corps ou du transfert du poids sur une jambe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>s'oriente dans le sens du déplacement</i> - <i>regroupement du corps incursions latérales si nécessaire</i> - <i>enchaîne 2 actions</i> - <i>grimpe dans un couloir plus large</i> 	<p>Le grimpeur ose et progresse régulièrement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>communiqué de façon organisée</i> - <i>confiance dans le matériel et le partenaire</i> - <i>se repose par moment</i> - <i>calcul son risque</i>
2 ^{me} niveau d'habileté	Dans une voie plus longue et rendue plus difficile en particulier par la diminution du nombre de prises le grimpeur enchaîne en choisissant ses prises, poussant essentiellement avec les jambes en utilisant des actions simples de ré équilibration			

	L'information	L'équilibration	La progression	L'engagement
3° ETAPE	<p>Par le repérage visuel et tactile des prises possibles le grimpeur anticipe son mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>l'information tactile est dans différentes directions</i> - <i>le toucher précise l'information</i> - <i>projet d'itinéraire</i> - <i>il peut y avoir simultanément entre action et prise d'information</i> 	<p>Les forces conjuguées, des différents appuis créent, dans toutes les positions, un système complexe d'équilibration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>travail en déplacement</i> - <i>peu d'arrêt</i> - <i>les membres inférieurs prennent plus d'importance</i> - <i>utilise des déséquilibres pour construire l'action suivante (centre de gravité)</i> 	<p>Le grimpeur enchaîne la voie en utilisant un rythme permettant de s'économiser (rapide dans les passages difficiles et différents) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>utilise les prises dans toutes les positions</i> - <i>enchaîne les mouvements</i> - <i>orientée en fonction des difficultés repérées</i> - <i>moments de repos présents et efficaces</i> 	<p>Le grimpeur prend des risques jusqu'à la chute qu'il accepte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>synchronise ses actions (poussées, tractions, relâchements)</i> - <i>se détache de la paroi</i> - <i>gère sa montée d'un bout à l'autre</i>
3 ^{me} niveau d'habileté en évolution	Le grimpeur détermine à l'avance son cheminement, sa gestualité et enchaîne la voie en sachant s'économiser.			