

Lecture et interprétation en escalade

Pour trouver une solution efficace, il faut mettre en relation un système de prises et un mouvement. Donc observer l'emplacement des prises les unes par rapport aux autres, leur orientation et leur qualité et faire travailler sa mémoire pour associer le bon mouvement.

Sommaire

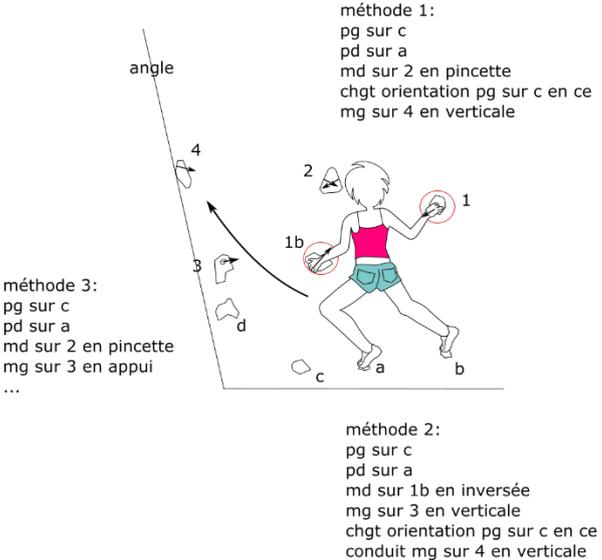
| | |
|---|---|
| Lecture et interprétation en escalade | 1 |
| Sommaire | 1 |
| Sensibilisation à l'interprétation | 1 |
| Sensibilisation à l'anticipation | 4 |
| Repérage des prise de main pour mousquetonner | 6 |
| Prise de décision -Réorganisation | 6 |
| Créativité | 7 |

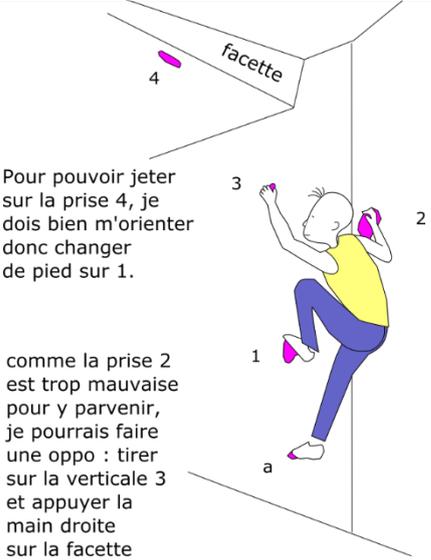
Sensibilisation à l'interprétation

| | | |
|--|---|--|
| Identifier les différents mouvements d'un enchaînement | | |
| Conditions initiales | passage présentant un enchaînement de 2-3 mouvements simples (développés et groupés-dégroupés) | |
| Capacité à développer | mettre en relation une disposition de prises et un mouvement | |
| But du jeu | identifier les différents mouvements d'un enchaînement avant de le réaliser | |
| Critère de réussite | la prédiction est confirmée lors de la réalisation | |
| Evolutions | <ul style="list-style-type: none"> • nombre plus important de mouvements • mouvements plus nombreux et variés | |

| | | |
|---|---|--|
| Identifier les transitions entre mouvements | | |
| Conditions initiales | Passage présentant un enchaînement de 2-3 mouvements simples mais difficile à interpréter car à chaque fois, on se retrouve à contre-pied (et/ou contre-main) pour le mouvement suivant | |
| Capacité à développer | identifier les différents mouvements d'un enchaînement et les transitions entre mouvements | |
| But du jeu | identifier les mouvements et les replacements avant de réaliser le passage | |
| Critère de réussite | La prédiction est confirmée lors de la réalisation | |
| Evolutions | <ul style="list-style-type: none"> nombre plus important de mouvements replacements nombreux (changement de main, de pied) | |

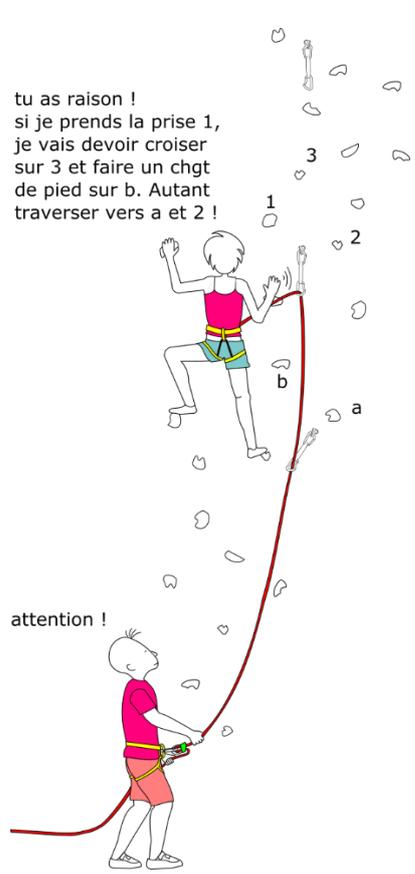
| | | |
|--|--|--|
| Ouvrir/réaliser un enchaînement de coordinations simples | | |
| Conditions initiales | définir 1 contrat d'ouverture : par exemple, développé, groupé, opposition, développé | |
| Capacité à développer | appréhender les conditions d'une liaison entre coordinations | |
| But à atteindre | remplir le contrat en conservant le caractère obligatoire de chaque mouvement de l'enchaînement | |
| Critères de réussite | les mouvements de l'enchaînement sont obligatoires (ou du moins, nettement plus faciles que tout autre mouvement) | |
| Remarques | <ul style="list-style-type: none"> placer de petites prises de pied intermédiaires pour éviter que le grimpeur ne se retrouve à contre-pied pour le mouvement suivant anticiper l'utilisation d'une ancienne prise de main comme prise de pied | |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Trouver plusieurs méthodes | |  <p>méthode 1: pg sur c pd sur a md sur 2 en pincette chgt orientation pg sur c en ce mg sur 4 en verticale</p> <p>méthode 2: pg sur c pd sur a md sur 1b en inversée mg sur 3 en verticale chgt orientation pg sur c en ce conduit mg sur 4 en verticale</p> <p>méthode 3: pg sur c pd sur a md sur 2 en pincette mg sur 3 en appui ...</p> |
| Conditions initiales | passage pas trop pauvre en prises | |
| Capacité à développer | imaginer plusieurs solutions | |
| But à atteindre | trouver un certain nombre de méthodes (selon les possibilités du passage) | |
| Variantes | les 2 prises de main du départ sont définies ou non l'exercice peut porter sur un bloc ou une section de bloc | |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Analyser un problème d'interprétation | |  <p>Pour pouvoir jeter sur la prise 4, je dois bien m'orienter donc changer de pied sur 1.</p> <p>comme la prise 2 est trop mauvaise pour y parvenir, je pourrais faire une oppo : tirer sur la verticale 3 et appuyer la main droite sur la facette</p> |
| Conditions initiales | passage présentant un problème de méthode, c'est-à-dire 1 solution difficile à trouver (par exemple, il semble manquer une prise) | |
| But à atteindre | <ul style="list-style-type: none"> formuler le problème l'analyser pour trouver une réponse | |
| Critère de réussite | la réponse trouvée est efficace | |

Sensibilisation à l'anticipation

Quand les passages deviennent difficiles, intenses ou soutenus, il est difficile de grimper au coup par coup, sous peine de se retrouver dans une impasse sans réorganisation possible ou d'épuiser ses ressources dès que l'on traîne... Dans de tels cas, il est intéressant d'interpréter l'ensemble du passage avant de le tenter. Il y a cependant plusieurs niveaux d'anticipation ; on peut juste repérer les prises de pied, celles de main, définir les prises que l'on va utiliser et leur ordre d'utilisation, interpréter le système des prises pour trouver les méthodes, imaginer les caractéristiques du mouvement (intensité des forces, tempo, rythme...).

| | | |
|---|---|---|
| Prise touchée, prise utilisée | | <p>tu as raison ! si je prends la prise 1, je vais devoir croiser sur 3 et faire un chgt de pied sur b. Autant traverser vers a et 2 !</p>  <p>attention !</p> |
| Conditions initiales | en SAE, sur un couloir en toutes prises ; sinon en SNE | |
| Capacité à développer | réfléchir avant d'agir | |
| But à atteindre | s'obliger à utiliser une prise que l'on a touchée, soit avec la main, soit avec le pied | |
| Remarque | on espère secrètement que l'absence d'anticipation va induire une situation difficile à gérer ! | |
| Autre jeu pour inciter à réfléchir avant d'agir | s'obliger à utiliser une prise de pied toujours plus haute que la précédente ; ça oblige à bien choisir les prises de main par rapport à celles des pieds | |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| Commencer à anticiper | | |
| Conditions initiales | Sur un court enchaînement au début | |
| Capacité à développer | Réaliser un second niveau d'anticipation (le 1 ^{er} consiste à repérer les prises du passage) | |
| But à atteindre | prévoir quelles prises de main on va utiliser et avec quelle main | |
| Eléments de méthode | <ul style="list-style-type: none"> repérer toutes les prises de main choisir les prises et déterminer leur ordre d'utilisation attribuer chaque prise à une main selon la logique du cheminement comparer en réalisant la même opération en partant de la prise d'arrivée (à rebours) | |
| Critère de réussite | la prédiction est confirmée lors de la réalisation | |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| Anticiper plus complètement | | |
| Conditions initiales | court passage pas trop évident à interpréter | |
| Capacité à développer | réaliser un 3 ^{ème} niveau d'anticipation | |
| But à atteindre | prévoir quel mouvement on va réaliser | |
| Eléments de méthode | à chaque prise de main, déterminer comment aller chercher la prise de main suivante (choix des prises de pied et actions sur les prises) | |
| Critère de réussite | lors de la réalisation, aucune erreur de pied ou d'action non prévue | |

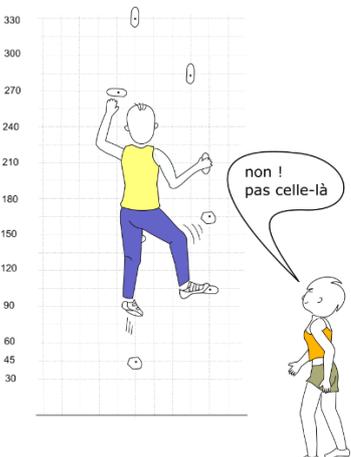
Repérage des prises de main pour mousquetonner

| | | |
|---|--|--|
| Repérer les prises de main pour mousquetonner | | |
| Conditions initiales | en SAE, sur les 3-4 premiers points | |
| But à atteindre | repérer les prises permettant de mousquetonner au mieux (préciser avec quelle main s'effectue le mousquetonnage) | |
| Critères de réussite | la réalisation confirme que les prises repérées représentaient effectivement la solution la plus économique pour mousquetonner ; sinon, analyser la source de l'erreur | |
| Evolution | sur un plus grand nombre de points | |

Prise de décision -Réorganisation

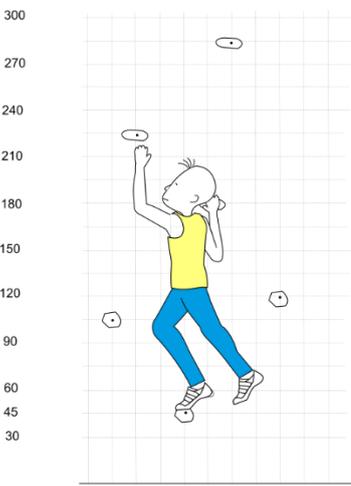
Le grimpeur peut hésiter quand 2 alternatives se présentent (ou quand la peur apparaît).

| | | |
|--|--|--|
| Ouvrir un passage à plusieurs cheminements | | |
| Capacité à développer | distinguer des solutions et faire un choix | |
| But à atteindre | ouvrir un passage de 3-4 mouvements à 2 cheminements équivalents en difficulté | |
| Critères de réussite | des partenaires jugent équivalente la difficulté des 2 cheminements | |
| Evolutions | augmenter le nombre de prises communes Rendre plus facile un cheminement en jouant sur la qualité des prises rendre un cheminement plus facile au début mais plus difficile sur la fin ! | |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Se réorganiser | |  |
| Conditions initiales | passage de quelques mouvements, pas trop désert en prises ; un partenaire interdit l'utilisation d'une prise au dernier moment | |
| Capacité à développer | se réorganiser | |
| But à atteindre | trouver une autre solution rapidement | |
| Critères de réussite | mise en œuvre d'une autre solution dans un délai minimum (3'' par exemple) | |
| Evolution | jouer sur l'importance de la prise et/ou le délai | |

Créativité

La créativité, c'est la faculté d'imaginer des solutions innovantes, c'est-à-dire ne faisant pas (encore) partie de son répertoire ou cadre de référence. Reste à aider le pratiquant à sortir de ce qu'il sait faire.

| | | |
|---|---|---|
| Partir à contre-pied (ou à contre-main) | |  |
| Capacité à développer | imaginer d'autres solutions | |
| But à atteindre | réaliser un bloc en partant à contre-pied et/ou à contre-main (ou les 2) | |
| Consignes de réalisation | le but du jeu est plus de trouver une autre méthode que de réaliser des mouvements tirés par les cheveux ! On n'est donc pas obligé d'utiliser toutes les prises, on peut en créer en réalisant des adhérences... | |
| Critères de réussite | on réussit à se tirer d'affaire en inventant une autre méthode. | |

| | | |
|--|---|--|
| Ouvrir un passage où l'on peut partir aussi bien main gauche (mg) que main droite (md) | | |
| Capacité à développer | imaginer 2 solutions à un même problème | |
| But à atteindre | ouvrir un passage de quelques mouvements où l'on peut partir aussi bien mg que md | |
| Critères de réussite | les partenaires réussissent les 2 options | |
| Evolution | plus difficile, rendre la difficulté des 2 solutions équivalente | |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| Eliminer une prise | | |
| Conditions initiales | passage pas trop désert en prises | |
| Capacité à développer | imaginer une autre solution | |
| But à atteindre | trouver 1 méthode efficace sans la prise éliminée | |
| Critères de réussite | au moins une autre méthode | |
| Remarque | il faut faire preuve de discernement pour éliminer une prise sous peine de rendre toute solution impossible | |