

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

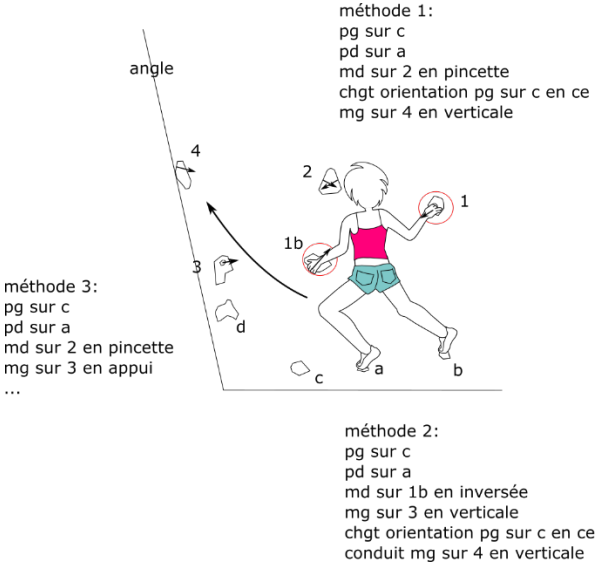
Lecture et interprétation en escalade	1
Sommaire	1
Sensibilisation à l'interprétation	1
Sensibilisation à l'anticipation	4
Repérage des prise de main pour mousquetonner	6
Prise de décision -Réorganisation	6
Créativité	7

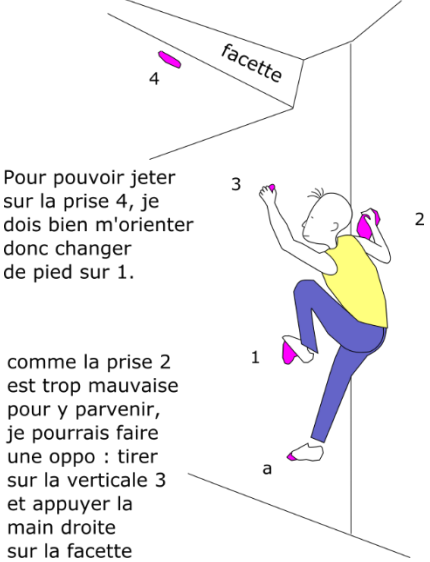
Sensibilisation à l'interprétation

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) 	

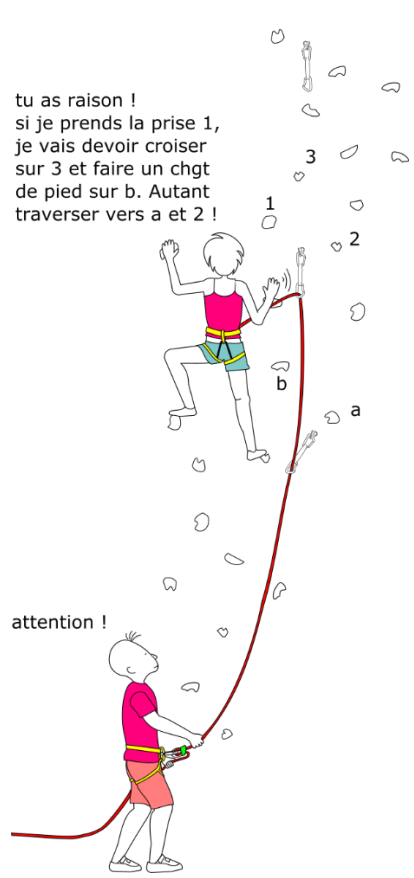
Ouvrir/réaliser un enchaînement de coordinations simples		
Conditions initiales	définir 1 contrat d'ouverture : par exemple, développé, groupé, opposition, développé	
Capacité à développer	appréhender les conditions d'une liaison entre coordinations	
But à atteindre	remplir le contrat en conservant le 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

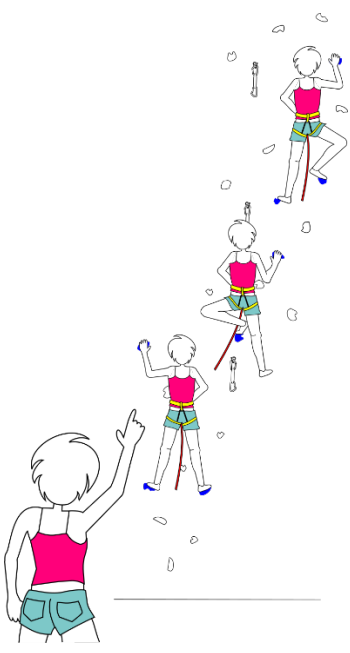
Quand les passages deviennent difficiles, intenses ou soutenus, il est difficile de grimper au coup par coup, sous peine de se retrouver dans une impasse sans réorganisation possible ou d'épuiser ses ressources dès que l'on traîne... Dans de tels cas, il est intéressant d'interpréter l'ensemble du passage 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	

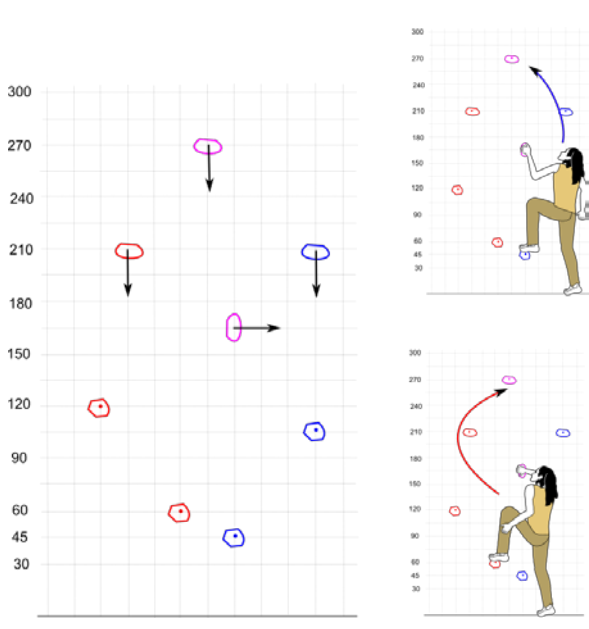
Anticiper plus complètement		
Conditions initiales	court passage pas trop évident à interpréter	
Capacité à développer	réaliser un 3 ^{ème} niveau d'anticipation	
But à atteindre	prévoir quel mouvement on va réaliser	
Eléments de méthode	à chaque prise de main, déterminer comment aller chercher la prise 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	

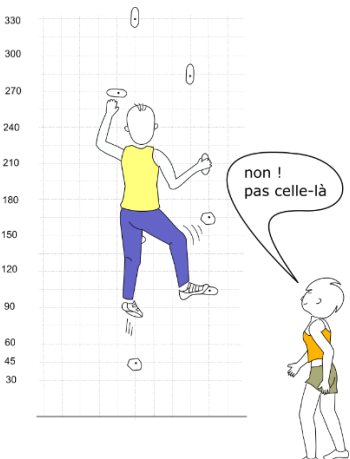
Repérage des prises de main pour mousquetonner

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

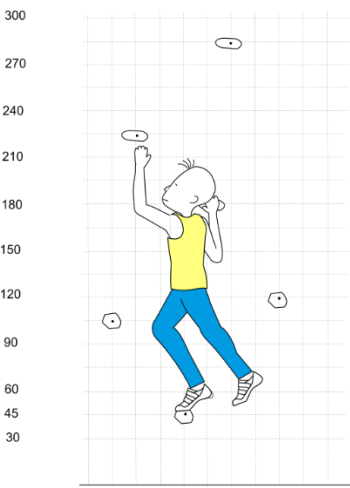
Le grimpeur peut hésiter quand 2 alternatives se présentent (ou quand la peur apparaît).

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	