

Ouverture de mouvements de plus en plus complexes

Pour permettre au pratiquant de développer son répertoire et sa capacité d'interprétation, il faut le confronter à des problèmes inédits de plus en plus complexes, dont il tentera de décrypter et réussir la solution.

Il faut donc lui proposer de tels passages, ce qui passe par l'ouverture de blocs spécifiques... (voir aussi la vidéo « ouverture de blocs faciles » : <http://www.ffme.fr/escalade/video/escalade-ouverture-des-blocs-faciles.html> et à la rentrée de la saison 2015-2016, le cahier technique « escalade de bloc »)

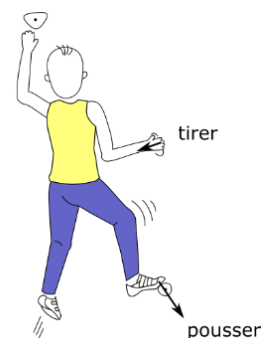
Coordinations de base

Ce sont des mouvements simples qui permettent d'aller saisir une prise de main cible en poussant sur 1 jambe ou 2.

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| Ouvrir un développé en croix facile | | |
| Conditions initiales | connaître l'allonge des pratiquants choisir la raideur de support et la qualité des prises en fonction des capacités des pratiquants ; par exemple, pour des développés très faciles, choisir un support positif et de très bonnes prises de pied | |
| But à atteindre | ouvrir un développé en croix obligatoire mais facile pour un public donné | <p>zone jaune des emplacements de la prise de pied correspondant à un développé facile pour la pratiquante</p> |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> le développé en croix est la solution de loin la plus facile le passage est adapté à l'allonge et aux capacités des pratiquants | |
| Ouverture prises en place | on peut aussi utiliser des prises en place, repérées à l'aide de scotch | <p>saisir la prise cible en fin de poussée</p> <p>le bras assurant juste l'équilibre</p> |
| Problèmes morphologique | <p>pour éviter les problèmes morphologiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> la 1^{ère} prise de main doit être placée à la hauteur de la mi-avant-bras du pratiquant (bras vertical)... la prise de pied doit être placée à une hauteur correspondant à une enjambée facile (la zone jaune peut donc être plus ou moins décalée verticalement selon la taille des pratiquants). | |
| Aspects pédagogiques | <ul style="list-style-type: none"> faire ouvrir de tels passages à des débutants est une excellente manière d'attirer leur attention sur la disposition des prises induisant cette réponse et ainsi, de faciliter le futur repérage de cette réponse dans un passage faire répéter cette réponse dans des contextes variés et intenses permet au pratiquant de développer l'efficacité de sa réponse | <p>pousser à fond</p> |

| | | |
|--|---|--|
| Ouvrir un groupé-dégroupé facile | | |
| Conditions initiales | <p>connaître l'allonge des pratiquants</p> <p>choisir la raideur de support et la qualité des prises selon les capacités des pratiquants ; par exemple, pour des groupés-dégroupés très faciles, choisir un support positif et de très bonnes prises de pied</p> | |
| But à atteindre | ouvrir un groupé-dégroupé obligatoire mais facile pour un public donné | |
| Critère de réussite | <ul style="list-style-type: none"> le groupé-dégroupé est la solution de loin la plus facile le passage est adapté à l'allonge et aux capacités des pratiquants | |
| Ouverture prises en place | on peut aussi utiliser des prises en place, repérées avec du scotch | |
| Remarques concernant la disposition des prises | <ul style="list-style-type: none"> comme on pousse sur les 2 jambes, un groupé-dégroupé permet un mouvement de plus grande amplitude qu'un développé la disposition des prises de pied est asymétrique par rapport à la verticale de la prise de main les prises de pied peuvent être à des hauteurs légèrement différentes il est plus facile de monter en premier, le pied placé du côté de la main | |
| Problèmes morpho et aspects pédagogiques | mêmes remarques que pour les développés | |

| | | |
|--|---|---|
| Ouvrir un développé à l'amble ¹ facile, sur prise de main verticale | | <p>zone jaune des emplacements de prise de pied pour 1 mvt facile</p> |
| Conditions initiales | choisir des prises de main verticales unidirectionnelles connaître l'allonge des pratiquants choisir la raideur de support et la qualité des prises selon les capacités des pratiquants | |
| But à atteindre | ouvrir un développé à l'amble sur prise de main verticale obligatoire mais assez facile pour un public donné | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> le développé à l'amble est la solution de loin la plus facile le passage est adapté à l'allonge et aux capacités des pratiquants | |
| Remarque concernant le système de prises | si la prise de pied est horizontale, il s'agit plus d'un développé à l'amble (md-pd) que d'une opposition ; mais plus on tourne la prise de pied pour la rendre verticale, plus l'opposition sera nette ; une prise de pied oblique est un bon compromis au niveau qui nous intéresse | |
| Problèmes morpho et aspects pédagogiques | mêmes remarques que pour les développés | |



Adaptation des coordinations de base

Quand la prise de pied de poussée s'éloigne des zones jaunes, des adaptations vont devenir nécessaires... Par exemple, pour un développé main droite-pied gauche, selon l'emplacement de la prise de pied, le grimpeur va devoir :

- amener son bassin à l'aplomb de son pied de poussée par transfert ou bascule du genou,
- réaliser un pied main,
- réaliser des mouvements d'amplitude ± dynamiques,
- réaliser un développé en plaçant son pied en carre externe...

¹ On utilise la main et le pied situés du même côté.

