

2 heures de sport en plus au collège

FFME



DECouvrez TES POSSIBILITES à l'ESCALADE !

8-10 quai de la Marne 75019 Paris

T.+33 (0)1 40 18 75 50

www.ffme.fr

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

PREAMBULE

A l'attention des présidents et présidentes de clubs,

A l'attention des enseignantes et enseignants de clubs.

Avec l'escalade aux JO de Paris 2024, les élèves vont être demandeurs d'activités en EPS qui identifient les champions de l'année.

La FFME souhaite s'inscrire dans le nouveau dispositif « 2 heures de sport de plus au collège » qui s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé et du bien-être des jeunes inscrits au collège, par une pratique nouvelle et originale d'un sport.

A cette rentrée, 1000 collèges du territoire national à ce dispositif participeront en proposant avec la collaboration des clubs, une pratique nouvelle.

Opération « deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive au collège » ou volonté d'un cycle d'escalade différent de l'escalade avec corde au collège, que proposer ? Comment s'y prendre ?

L'escalade se pratique depuis de nombreuses années en établissement scolaire, mais elle est encore trop assimilée à la pratique avec usage de la corde pour assurer la sécurité.

Afin de vous accompagner au mieux dans cette démarche, la fédération vous propose ce document support qui pourra vous servir de guide dans le dispositif.

Cette progression vise à sortir des sentiers battus pour proposer une activité en escalade de bloc, activité plébiscitée par les pratiquants pour ses faibles contraintes, sa convivialité et ses bénéfices tant sur les plans moteurs (coordination, précision, force physique...) et mentaux (informationnels, prise de décision, confiance en ses possibilités), pour les liens et la convivialité qu'elle génère entre pratiquants.

Notre référent fédéral (p.soncourt@ffme.fr) sera en mesure de répondre à vos questions et de vous accompagner. En espérant que vous serez nombreux à porter notre discipline auprès des collèges, la FFME vous souhaite de belles futures collaborations.

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

1. QUELQUES EXPLICATIONS

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

L'escalade de bloc

C'est quoi ? une pratique sur un équipement de faible hauteur, sécurisée par des tapis et/ou une parade. Le bloc consiste à gravir des passages de plus en plus difficiles.

Le bloc, c'est un exercice court et souvent intense induisant que le pratiquant se repose beaucoup pour récupérer. Ces temps de repos permettent bien évidemment de se préparer au bloc suivant, mais surtout permettent l'échange, les encouragements et la coopération (d'informations, méthodes, techniques...) entre pratiquants.

Si en compétition, les pratiquants se mesurent entre eux, dans la pratique classique, le pratiquant se mesure d'abord et prioritairement à lui-même et au problème posé par le bloc : chacun se lance ses propres défis. Chacun trouve sa réussite à son niveau (et réussit beaucoup). Chacun mesure ses progrès au regard des blocs qu'il réalise et chacun tient son propre score. N'étant pas dans une relation de compétition, l'entraide, la coopération surviennent naturellement.

Si les jeunes collégiens peuvent aborder directement les blocs à mouvements obligatoires « faciles », il manque souvent une difficulté intermédiaire pour des jeunes en surpoids, hypotoniques, ayant des problèmes de confiance ou de motricité. Pour leur permettre d'accéder à l'activité, des blocs adaptés doivent :

- **Se situer dans des profils positifs,**
- **Être limités en nombre de mouvements (le saut est à éviter car ces jeunes vont souvent réaliser 2 fois le parcours, en montée et en descente),**
- **Être dotés d'excellentes prises, notamment de pied pour éviter les problèmes de confiance dans les appuis.**

A ces conditions, l'escalade de bloc peut être abordée par tous les jeunes collégiens, filles et garçons, et quelles que soient leurs capacités et qualités physiques. Cependant, compte tenu d'éventuels sauts et chutes, l'escalade de bloc est à déconseiller aux jeunes en situation de handicap.

La pratique du bloc, répond-elle aux attendus des programmes d'EPS ?

Les attendus en escalade

- Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiel recréé plus ou moins connu ;
- Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé ;
- Assurer la sécurité de ses partenaires et la sienne ;
- Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

Le bloc coche toutes les cases et même si les attendus en termes de gestion de la sécurité diffèrent de la pratique à corde, la sécurité reste fondamentale

Le matériel nécessaire

Le cycle « Escalade de bloc » décrit ci-après s'organise sur structure artificielle. Des secteurs avec une variété et densité de prises importantes facilitent la mise en œuvre de la progression.

Il est impératif de disposer de tapis qui correspondent à la pratique du bloc (norme NF P 90 311) : il faut pouvoir sauter, chuter sans parade. Un espace bloc ou un pan dédié à la pratique du bloc sont donc indispensables. Un cycle d'escalade de bloc tel que décrit ci-après est déconseillé en pied de structure artificielle à corde, sauf à ajouter des gros tapis sous des structures artificielles à corde.

Une sortie en site naturel sera un plus sous réserve de disposer de tapis de réception en sites naturels d'escalade dénommés « crash-pad ».

Pour l'élève et pour lui permettre des progrès rapides, les chaussons d'escalade ajustés sont indispensables.

De même l'usage de la magnésie liquide sera vite demandée par les élèves dès lors qu'ils auront un peu progressé et approcheront de leur niveau limite. Leur apprendre à l'utiliser avec modération fait partie des bonnes pratiques.

Si vous avez la possibilité de déplacer des prises sur le mur, des clés de vissage seront utiles, s'il est impossible de bouger les prises, des rouleaux de ruban adhésif de différentes couleurs seront indispensables.

Les règles en bloc

Des règles du jeu très simples

Un bloc, c'est un itinéraire repéré par des prises d'une même couleur (ou marquée par une même couleur) avec :

- Une ou des prises de départ de l'itinéraire clairement identifiées (pour les mains et les pieds ou uniquement pour les mains ou uniquement pour les pieds)
- Une prise d'arrivée. Le bloc est réussi quand le pratiquant tient la prise d'arrivée avec ses 2 mains dans une position stable.
- En dehors des prises de couleurs, le pratiquant a la possibilité de s'aider du support (plaques de la structure) et de volumes (ce ne sont pas des prises de couleurs mais des volumes qui donnent du relief aux panneaux plans de la structure artificielle).

Ces faibles contraintes font l'attractivité du bloc.

En bloc, l'escalade se pratique en montée (droite ou oblique) mais aussi en traversée. Les hauteurs d'arrivée des blocs sont à adapter en fonction des élèves et de leur capacité.

Avec des élèves peu sportifs, mieux vaut fonctionner avec de faibles, voire très faibles hauteurs d'évolution, car en bloc, la chute est possible ou le saut

Des règles de sécurité tout aussi simples mais à respecter pour prévenir les accidents



2.LES SEANCES DE BLOC

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

2.1 La sécurité et la prévention

Dès le début de la pratique, la familiarisation à l'activité doit mettre en évidence :

L'importance de l'échauffement, progressif et complet avec accent mis sur les membres inférieurs avec des sauts (verticaux, avant-arrière, sur deux pieds, puis sur un seul, avec ou sans chaussures), mais aussi de la zone cervicale (petits mouvements latéraux du rachis cervical, lentement, flexions-extensions de la tête), et de l'articulation de l'épaule (appui sur les bras gainé...)

Les règles de sécurité en bloc pour une pratique sereine pour tous et toutes :

- Ne pas grimper au-dessous/au-dessus d'autrui
- Ne pas stationner ni circuler sous les blocs : priorité au grimpeur

La descente de la structure

- La désescalade
- Ou le saut amorti ou réception stabilisée
- Savoir renoncer quand la chute peut être scabreuse pour pouvoir désescalader
- Et un peu plus tard, pour les plus aguerris, le saut avec déséquilibre arrière.



8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

Association 1901 agréée par le ministère chargé des sports - Affiliée à l'IFSC, à l'ISMF et au CNOSF - APE 9312Z - Numéro de siret : 784 354 193 00046
Numéro de déclaration d'activité : 11753802875

Focus sur le saut amorti

Rappel : il est nécessaire de s'échauffer en commençant par des sauts de faibles hauteur
On peut distinguer plusieurs techniques de réception :

- La réception stabilisée
- La réception en déséquilibre arrière
- La réception en déséquilibre avant ou latérale

Réception stabilisée (À la suite d'un saut ou une chute en arrière)

Dans quelles circonstances utilise-t-on cette réception ?

- Quand on est obligé de sauter car la descente est trop difficile
 - Quand on se fait surprendre par une chute (pied qui ripe) avec le corps vertical (et/ou trajectoire du bassin verticale) mais que l'on est assez haut pour réagir
 - Quand on pratique en site naturel
 - Quand la salle est bondée...
- Sinon, on préfère descendre pour préserver ses articulations (genoux et colonne vertébrale)

Quels sont les risques ?

- Entorse de la cheville, du genou
- Tassement des disques intervertébraux
- Genoux dans la figure

Quels facteurs de sécurité respecter ?

- Vérifier la surface de réception
- Se repousser légèrement du support
- Atterrir sur les deux pieds pour réduire le risque d'entorse
- Pieds écartés pour être plus stable et ne pas risquer de se prendre les genoux dans la figure, si on fléchit beaucoup les genoux pour amortir
- Le buste non cassé en avant (pour protéger la colonne lombaire)
- Et surtout, amortir avec les jambes en mode amortisseur (ressort)
- Si la place le permet, terminer en se laissant aller dans le tapis, vers l'arrière ou de côté.

Comment enseigner ce type de réception ?

- Déjà à faible hauteur pour vérifier la compréhension des facteurs de sécurité et éventuellement corriger la réalisation ; la faible hauteur reste systématique pour les publics en surpoids, hypotoniques...
- Puis en augmentant les exigences : hauteurs, ¼ de tours, positions de départ différentes, éventuellement en visant une cible).
- Multiplier les exercices : les exercices de réception doivent être réalisés à chaque séance (5 à 10 à la fin de chaque échauffement) pour permettre de favoriser les automatismes de

Focus sur la réception en déséquilibre arrière

Réception en déséquilibre arrière

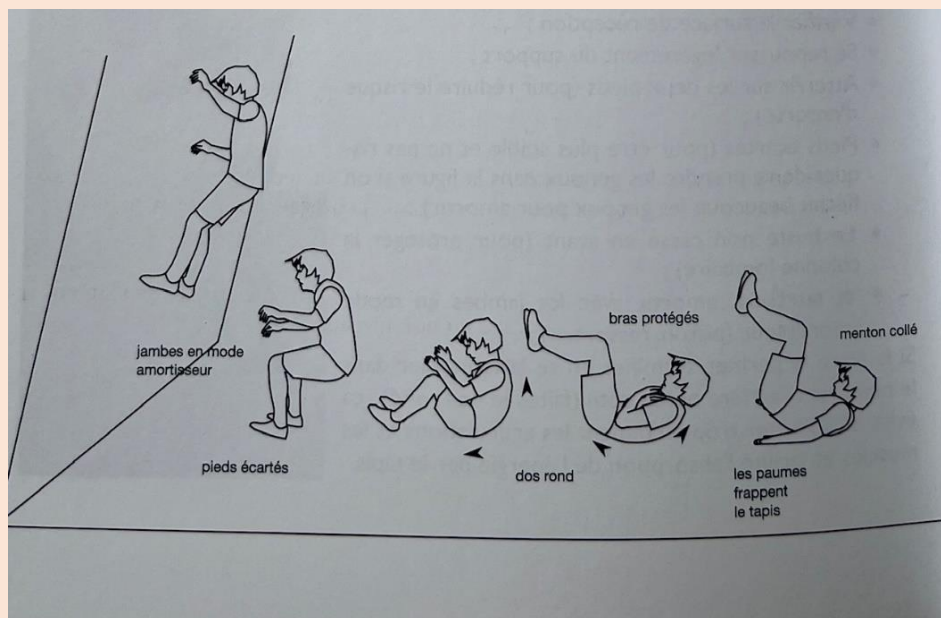
Dans quelles circonstances utilise-t-on cette réception ?

Quand on se réceptionne le corps en déséquilibre arrière (souvent quand la trajectoire est inclinée en oblique arrière, cas fréquent dans les mouvements en dévers)

Quels sont les risques ?

- Luxation du coude si on place le bras en arrière pour se protéger
- Choc de la tête ou de la nuque

Quels facteurs respecter ?



Comment enseigner ce type de réception ?

- Déjà au sol pour vérifier la compréhension des facteurs de sécurité et éventuellement corriger la réalisation
- A faible hauteur ou sans rebond intermédiaire
- Puis, augmenter les exigences (hauteur, position de départ)

NB : les exercices de réceptions à grande hauteur ne servent à rien, sinon à exposer les pratiquants à des accidents

Pourquoi multiplier les exercices ?

- Quand on se fait surprendre, les automatismes doivent prendre le relais, notamment pour supprimer la mauvaise habitude de mettre le bras en arrière pour se protéger
- Il faut donc réaliser des exercices de réception régulièrement (une dizaine à la fin de chaque

2.2 La progression en bloc

Ce qu'il faut savoir pour enseigner le bloc

Les contenus des séances proposés ci-après visent à développer les qualités pour trouver des solutions au problème posé par un itinéraire.

*Des pistes introduisent l'**OSER ESSAYER**. Des défis sont proposés aux élèves, avec du bloc sans les mains, des équilibres dynamiques et des coordinations plus complexes*

L'étape ultime nécessitant précision, coordinations particulièrement complexes et force n'entre pas dans un cycle à destination des collégiens, elle n'est donc pas décrite.

Les élèves en bloc progressent à un rythme qui leur est propre en fonction de leurs capacités initiales, aussi, les contenus ci-après ne sont pas répartis dans une suite de séance. A l'enseignant de faire les choix qui correspondent le mieux à son public, ses possibilités, ses motivations, morphologie, engagement dans l'activité.

Avec un public peu sportif, en surpoids, il passera du temps sur l'enrichissement du répertoire. Il pourra rapidement s'orienter vers une pratique plus acrobatique mêlant déséquilibre et dynamisme avec un public déjà sportif, coordonné et n'ayant pas froid aux yeux.

Inévitablement, un même groupe sera hétérogène : rien n'empêche de fonctionner à différentes vitesses avec les élèves, même si pour l'émulation et la créativité, il est plus facile de fonctionner par binôme ou petit groupe, pouvant essayer et réussir les mêmes blocs.

Faut-il que l'enseignant ouvre de nombreux blocs ou passages pour permettre ces contenus ?

Les contenus sont accompagnés de nombreux visuels qui facilitent l'ouverture des blocs. Cela dit, il est souvent fastidieux d'œuvrer avec une visseuse ou une clé pour ouvrir les blocs d'une séance (à plus forte raison avec des groupes hétérogènes).

Osez mettre les élèves à contribution avec des consignes simples et de l'adhésif de couleur pour leur permettre de marquer les prises :

- En traversée, **marquez les prises** pour rendre des croisés de pied obligatoires ;
- Marquez les prises pour un mouvement d'amplitude avec lancé de main pour atteindre la prise finale ;
- **Marquez un bloc** pour réaliser un groupé-dégroupé ;
- **Marquez des prises ou des volumes** pour un run and jump ;

Montrer leur un visuel extrait des contenus et demander de repérer sur la structure des prises qui permettraient de réaliser le même mouvement puis leur demander de marquer ces prises et d'essayer...

Qu'ils ouvrent eux-mêmes les blocs est un des meilleurs moyens pour qu'ils progressent : c'est en ouvrant et en cherchant à comprendre quelles prises utiliser pour rendre un croisé obligatoire ou un jeté qu'ils prendront le plus de repères informationnels.

Enfin, si vous avez la chance de pratiquer dans une salle de bloc aux ouvertures régulières, **laissez-les**

3.DES IDEES DE CONTENUS POUR TROUVER LA SOLUTION ET DES DEFIS POUR OSER L'ESSAYER

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

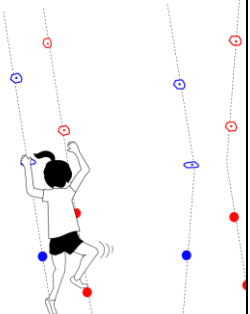
F. +33 (0)1 40 18 75 59

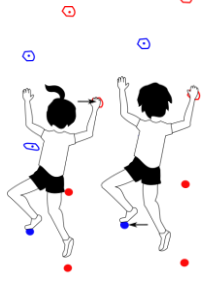
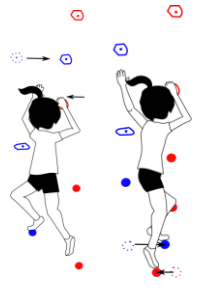
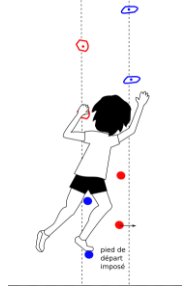
www.ffme.fr

3.1 Trouver la solution

3.1.1 Problème : quand les prises ne sont plus sur 2 lignes verticales parallèles (à largeur d'épaules), c'est-à-dire à l'endroit où leur utilisation serait évidente

Absence de problème quand le support présente de nombreuses grosses prises horizontales régulièrement réparties sur 2 lignes (droite et gauche), sur un support positif. Pourquoi ?	Problème(s) quand le support ne présente pas une ou plusieurs de ces caractéristiques	Les qualités qu'il faut développer :
Pas de pb pour trouver la solution : -Les prises de main droite (pied droit) sont à droite, les prises des segments gauches sont à gauche, donc l'emplacement de la prise suivante est évident -Comme elles sont proches et régulièrement réparties en hauteur, elles tombent sous la main (le pied)	Trouver la solution : -Quand les prises ne sont pas à l'endroit où leur utilisation serait évidente : prises excentrées, du mauvais côté... -Quand les prises ne sont plus horizontales : prises verticales, inversées, appuis -Quand il semble en manquer : cachées ou non significantes : trop éloignées, mal orientées, différentes des prises habituelles (fond de plaque, arêtes, plafond, surface d'un dièdre, volumes)	Pour trouver la solution -Enrichir le répertoire -16630Développer la créativité
Pas de pb pour oser l'essayer : -les mains permettent d'assurer la stabilité (donc de se rassurer), du moins si l'on reste à faible hauteur -on peut réaliser un mouvement sans compromettre sa stabilité (possibilité de déplacer un segment à la fois, faible amplitude des mouvements) -la bonne qualité des prises de pied n'induit pas de doute sur la tenue du pied	Oser l'essayer : -quand il n'y a plus de prise de main pour se sécuriser -quand la solution envisagée compromet la stabilité : s'engager dans un déséquilibre avant-arrière et/ou latéral (mouvements d'amplitude, conduits, jetés, se balancer en suspension, se laisser tomber latéralement ou en arrière...), run and jump, courir sur des volumes -quand la solution induit le placement du corps à l'horizontale -quand les prises de pied sont très petites (ou mauvaises) et nécessitent une grande confiance (et un placement précis !)	Pour oser l'essayer -prendre confiance dans de petites prises de pied -oser s'engager dans des déséquilibres (donc en maîtriser l'issue) -oser le dynamisme, les équilibres dynamiques
Pas de pb pour la réussir (la réaliser avec ± d'efficacité) -la bonne qualité des prises efface les pbs de précision (pose des pieds, placements et/ou trajectoires précises) -le support positif limite l'intensité -on peut réaliser les actions les unes après les autres (déplacer un segment, regarder-agir, poser-pousser)	La réussir -quand la réalisation demande de placer son bassin au mm, de doser finement une impulsion... -quand la réalisation demande de faire une chose avec un segment et une autre avec un autre segment, souvent des actions « peu compatibles » simultanées ou selon un tempo précis, (ex. : jeté sur une prise de main sur le côté et stabilisation avec un pied en contre-pointe, jeté sur 2 prises de main éloignées l'une de l'autre) -quand l'intensité (pour les doigts ou les bras) atteint les limites des possibilités du grimpeur (plaquer le bassin, utiliser les talons...)	Pour la réussir -développer la précision de la pose des appuis, des placements, des trajectoires, du dosage d'une impulsion -développer la coordination entre segments et la qualité du tempo des actions -trouver des ruses pour moins solliciter doigts et/ou bras

Capacités de l'élève	Supports ou aménagements	Consignes	Comportement attendu	Variables
Être capable d'utiliser des prises horizontales situées sur 2 lignes verticales parallèles, mais dont l'entre-axe est > à la largeur de ses épaules	Agrès barreaux de type espaliers (en fin d'échauffement)	Utiliser les prises de 2 colonnes non contiguës (Puis des colonnes les plus extérieures) Toujours préciser : descente sans sauter	Transfère le poids du corps (sans ou avec impulsion de la jambe basse selon importance entre-axe)	Types de prise (marches, barreaux, prises escalade...) Bien sûr avec des entre-axes de plus en plus importants Sans les mains sur pan incliné (pour favoriser le transfert)
Ec d'utiliser des prises situées sur 1 seule ligne	Agrès marches ou barreaux de type espaliers (en fin d'échauffement)	Utiliser les prises situées sur une même colonne	Utilise les différentes parties du pied et s'oriente de face et de-profil	Sans les mains sur pan incliné (pour jouer sur l'équilibre) Consignes sur l'orientation du corps
EC d'utiliser les montants verticaux pour les mains	Agrès marches ou barreaux de type espaliers (en fin d'échauffement)	Utiliser les prises de 2 colonnes contiguës pour les pieds, les montants « verticaux » pour les mains, bras écartés	Utilise les verticales	Idem avec les prises d'une seule colonne pour les pieds Idem avec des montants plus resserrés Avec support plus redressé
Ec d'utiliser des prises situées sur 2 colonnes parallèles mais légèrement obliques		Utiliser les prises des 2 colonnes obliques (entre-axe : env. la largeur d'épaules)		Obliquité des lignes à peine plus importante Lignes de prises convergentes puis divergentes
Ec d'utiliser des prises situées sur 2 colonnes parallèles, puis 2 autres décalées latéralement			Réalise changement de main et de pied	

Ec d'utiliser une prise de main (de pied) excentrée				Prise de plus en plus excentrée
Ec d'utiliser une prise de main (pied) placée du mauvais côté			Réalise un croisé de main (ou de pied)	
Ec de réaliser des croisés de pied			Préfère réaliser des croisés plutôt que des changements de pied successifs	Accentuer l'amplitude du croisé en plaçant les prises de pied à l'extérieur de la verticale des prises de main (voir flèche sur croquis) Remarque : voir ici verticales

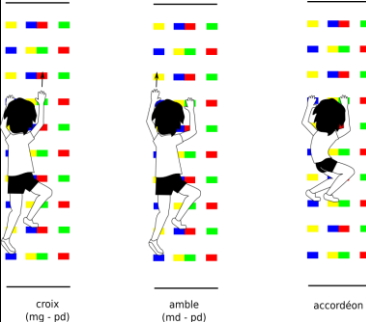
3.1.2 Problème : quand les prises ne sont plus régulièrement réparties en hauteur

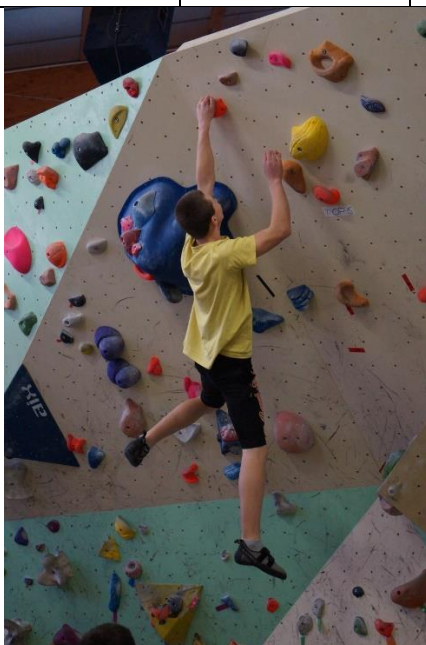
Capacité de l'enfant	Supports ou aménagements	Consignes	Cpt attendu	Variables
Ec de faire des mouvements de plus grande amplitude	Marches ou barreaux	Utiliser les prises d'une ligne sur deux	S'adapte aux différentes amplitudes d'enjambée	Une ligne sur trois

NB : Voir mouvements d'amplitude pour aller plus loin (section oser)

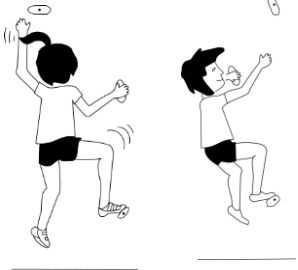
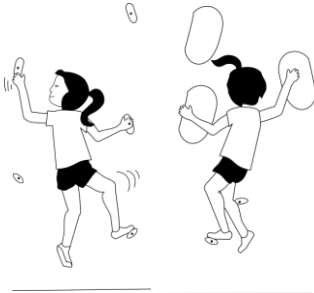
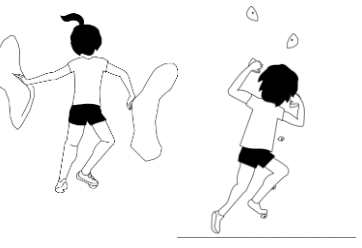


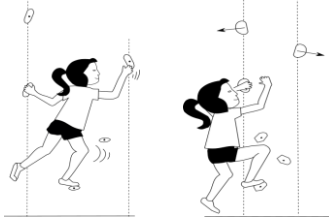
3.1.3 Problème : quand la disposition des prises ne permet plus un mode de coordination habituel (amble, croix)

Capacités de l'enfant	Supports ou aménagements	Consignes	Cpt attendu	Variables
Ec d'utiliser différents modes de coordination : Croix et amble, accordéon	 croix (mg - pd) amble (md - pd) accordéon	Croix et amble : utiliser les couleurs de prises de départ désignées par le cadre (en fonction de la morphologie de l'enfant) et placer tjs une main un cran au-dessus (idem pour les pieds) Accordéon : monter les pieds le plus haut possible en conservant les mains sur 2 prises situées à la même hauteur	Grimpe en croix ou à l'amble	Déplacer 2 segments en même temps
			Se regroupe avant de se « déployer »	De face, de profil

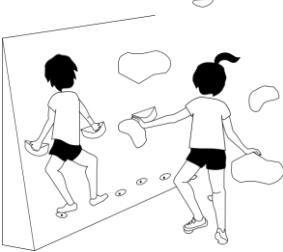
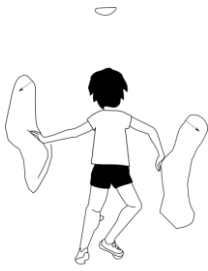


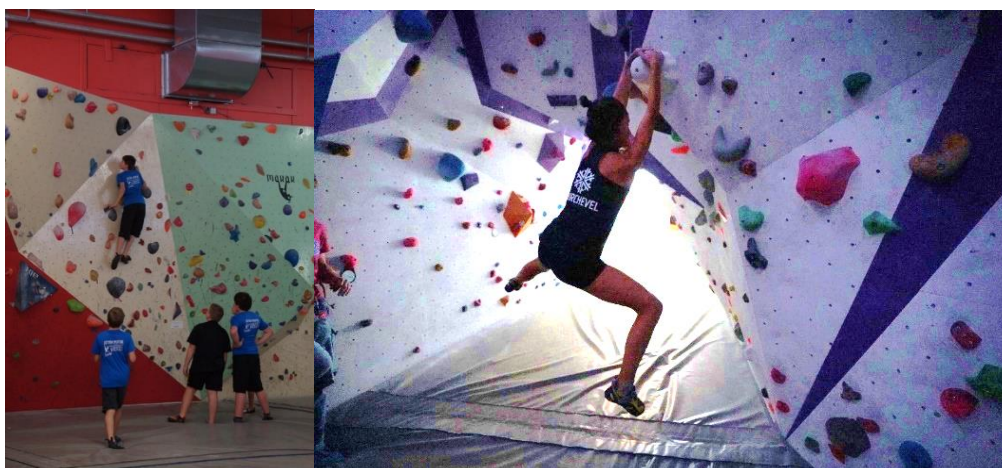
3.1.4 Problème : quand les prises n'ont pas l'orientation horizontale habituelle (obliques, verticales, inversées)

Capacités de l'enfant	Supports ou aménagements	Consignes	Cpt attendu	Variables
Ec de réaliser 2 types d'opposition		Attraper la prise cible	Réalise les 2 types d'opposition m/p	Prises obliques ou verticales pour les mains mais horizontales au début pour les pieds, avant de passer aux prises obliques
Ec d'enchaîner des oppositions, prises de main sur 2 lignes		Attraper la prise cible		Les 2 lignes verticales des prises de main ± écartées, convergentes-divergentes...
Ec d'enchaîner des oppositions, style Duelfer	 en rouge, petites prises intermédiaires pour arriver sur le bon pied	Attraper la prise cible	Enchaîne les 2 types d'opposition	Toutes les prises sur une même ligne légèrement oblique (ici à gauche) puis verticale Remarque : les prises de pied intermédiaires permettent de réaliser avec son bon pied le mouvement suivant
Ec de réaliser des oppositions m-m plus complexes				

Ec d'enchaîner des oppositions m-p plus athlétiques		Attraper la prise cible		
Ec d'utiliser des prises de main inversées		Attraper la prise cible	Utilise des inversées	
Ec d'enchaîner de réaliser des combinés de difficultés (ici oppositions avec des croisés de pied		Attraper la prise cible		

3.1.5 Problème : quand les prises ne sont pas directement préhensiles (appui, pincette, coincement)

Capacités de l'enfant	Supports ou aménagements	Consignes	Cpt attendu	Variables
Ec de se déplacer grâce à des appuis pour les mains	 N.B. : volumes utilisables uniquement en appuis	Atteindre la prise cible	Utilise les volumes en appui	
Ec de se déplacer grâce à des oppositions d'appuis	 N.B. : volumes utilisables uniquement en appuis	Atteindre la prise cible	Oppose ses appuis	
Ec de réaliser un rétablissement	 Idem avec talon ?	Atteindre la prise cible	Réalise un rétablissement	



la Marne - 75019 PARIS

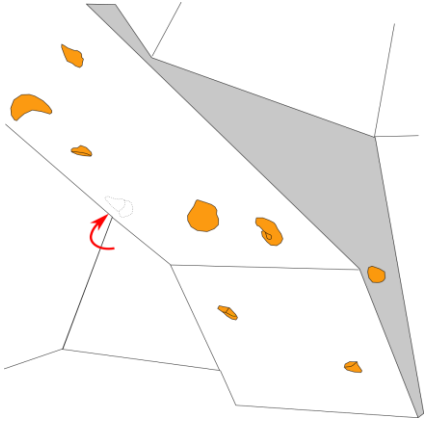
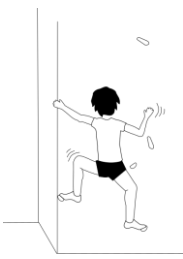
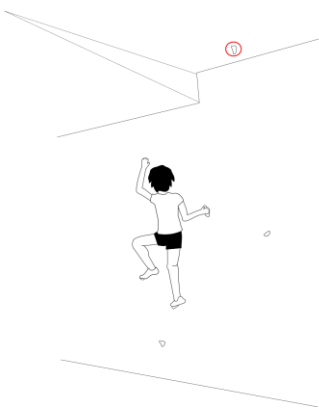
T. +33 (0)1 40 18 75 50

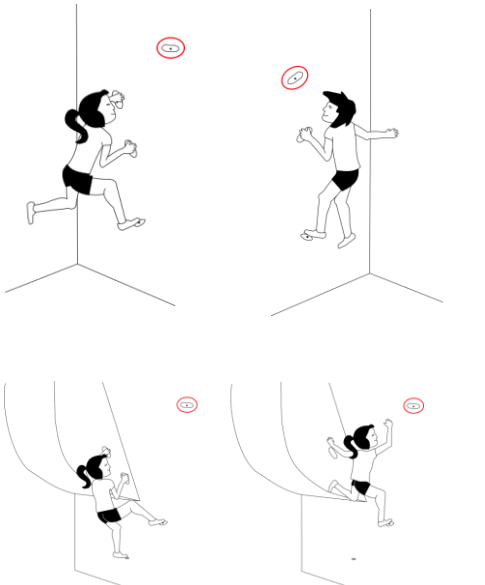
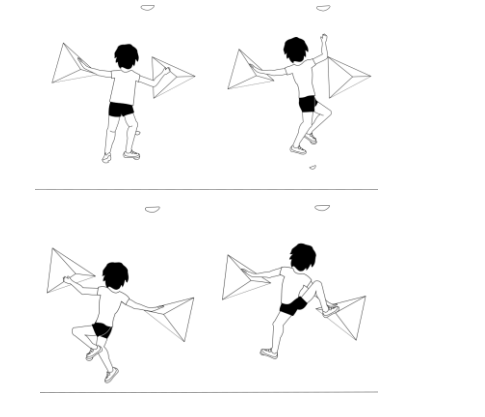
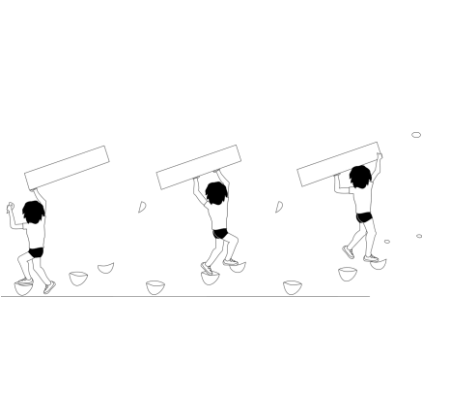
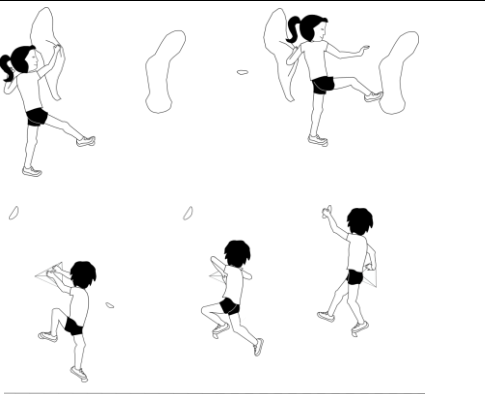
F. +33 (0)1 40 18 75 59

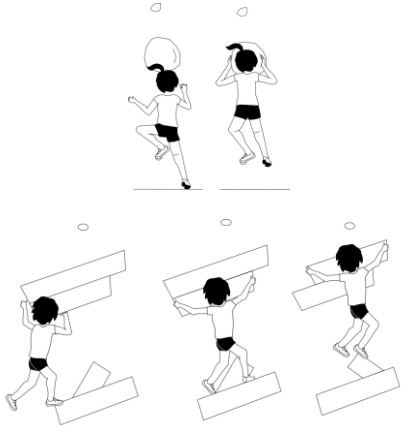
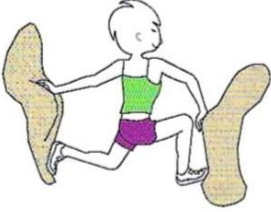
www.ffme.fr

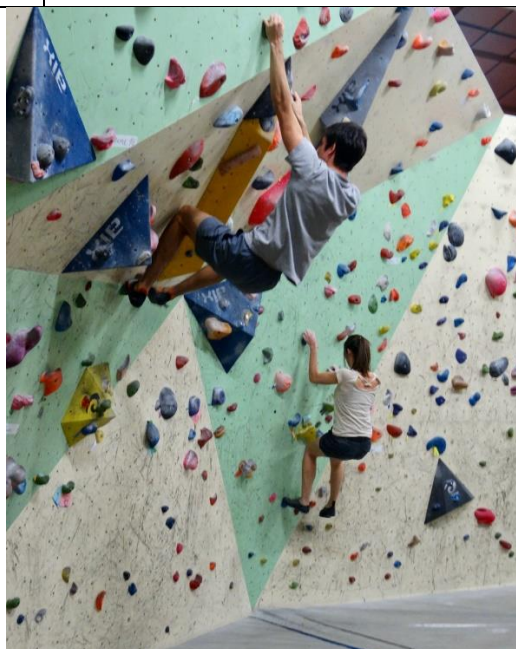
3.1.7 Quand il « manque » des prises car cachées, jugées trop éloignées...

Quand il faut utiliser autre chose que les prises habituelles (surfaces lisses telles que fond de plaque, arêtes, plafond, surface d'un dièdre ou volumes)

	 Prise « cachée » derrière une arête Prise de pied « cachée » sous (derrière) un volume	
Ec d'utiliser des surfaces lisses comme prises : Arête		
Ec d'utiliser des surfaces lisses comme prises : plafond et rebord vertical		

Ec d'utiliser des surfaces lisses comme prises : Flanc d'un dièdre		
Ec d'utiliser des volumes : En appui		
Ec d'utiliser des volumes : en passant d'une traction à un appui		

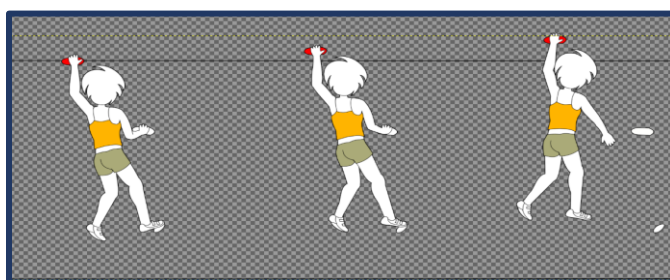
Ec d'utiliser des volumes : en compression		
Ec d'utiliser des volumes : en opposition m-p		
Ec d'utiliser des volumes : en opposition m-m p-p		



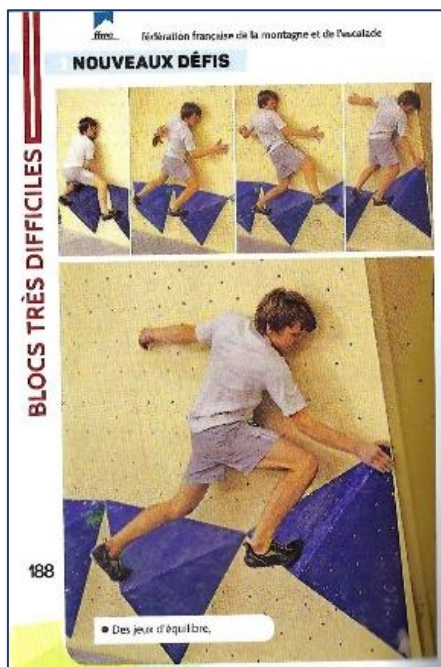
3.2 Oser réaliser : des défis pour les élèves

Des mouvements de plus en plus dynamiques :

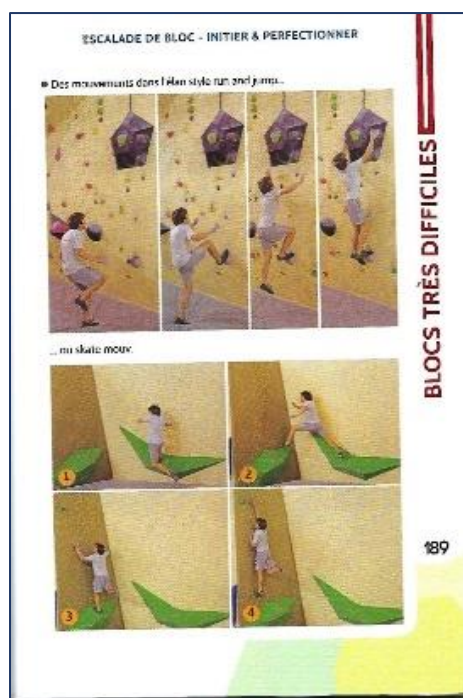
Développés à l'amble sur une prise de plus en plus éloignée obligeant à un conduit puis à 1 jeté complet. Et le mouvement d'amplitude pourrait être un développé en croix ou un groupé-dégroupé, de face ou de profil...



Des équilibres sans les mains

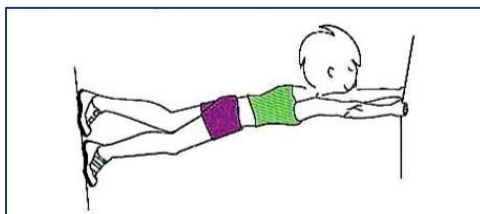


Des mouvements dans l'élan de type « run and jump » ou « skate » (courir sur des volumes)

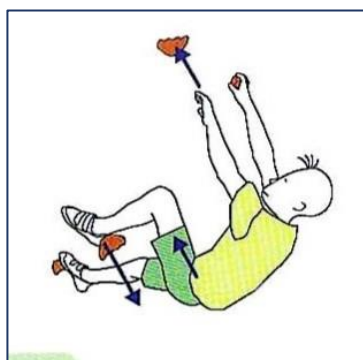


Des positions complètement inhabituelles

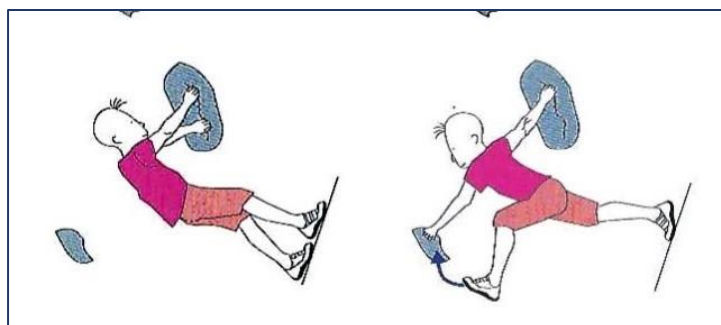
⇒ A l'horizontal



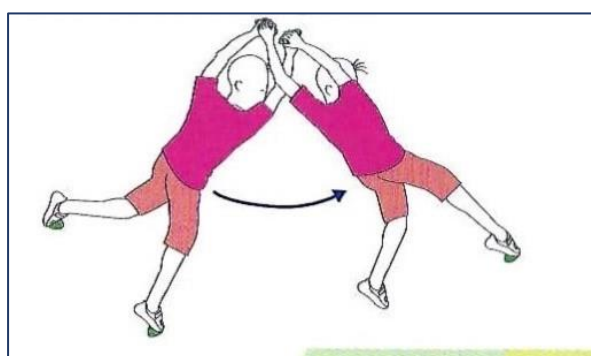
⇒ Avec crochetage pour éviter un ballant



⇒ Des changements d'orientation pour progresser



⇒ Un balancé pour avancer en traversée



L'escalade de bloc, un jeu infini pour tous et toutes : laissez libre court à la créativité des élèves, leur imagination vous surprendra !

Ont participé à la création du livret :

**Textes et illustrations : Thierry et Sylvie VIENS conseillers techniques nationaux, Françoise
DUCOEUR, élue en charge du développement des activités de la FFME**

Réalisation : Pascale SONCOURT DTN Adjointe

Fédération de la Montagne et de l'Escalade (Juin 2024)

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr