

Escalade à l'école – Bloc: Concours: Team Boulder

Une équipe d'élèves dispose de cinq minutes pour escalader le plus grand nombre de fois le bloc. Les réussites individuelles sont additionnées à la fin du temps réglementaire.

Règles pour le concours

- Grimper par groupes de trois à cinq élèves.
- Pendant cinq minutes, essayer d'escalader le plus de fois possibles le bloc.
- Chaque essai débute à la prise de départ.
- Le grimpeur suivant démarre quand le grimpeur précédent a touché une marque précise (point de couleur, sautoir, etc.).
- La prise finale doit être tenue à deux mains durant deux secondes. A ce moment, l'essai est validé.
- Celui qui chute avant la dernière prise relève le numéro de la dernière prise tenue.
- Au coup de sifflet final, c'est la dernière prise tenue qui compte.
- Les coéquipiers additionnent leurs réussites et reportent le résultat sur le tableau.
- Après une petite pause, le groupe change de bloc et recommence.

Variantes

- Sans chrono: quelle équipe atteint le plus vite un nombre défini de points (en moyenne env. 50 par personne)?
- Pour des groupes de deux à trois grimpeurs: le suivant démarre lorsque le camarade de devant n'arrive plus à avancer ou lorsqu'il a atteint la prise de sortie.
- En cas de manque de place, commencer d'abord par monter droit avant de poursuivre latéralement sur la voie. Le suivant part quand celui de devant entame la traversée.

Travail préparatoire

- Par bloc, compter env. 4 mètres de largeur de paroi.
- Définir les voies: 10-15 prises par bloc. Seulement des tractions latérales! La difficulté des tractions augmente progressivement vers la fin.
- Numéroté les prises du bloc (écrire sur des morceaux de ruban adhésif).
- Accrocher une marque pour les intervalles de départ.
- Préparer un tableau pour les résultats.

Précisions méthodologiques et didactiques

- L'avantage de cette forme de concours est que les élèves moins habiles grimpent autant que les meilleurs, même s'ils arrivent moins loin et qu'ils chutent peut-être à la cinquième ou sixième prise. En effet, comme ils peuvent recommencer aussitôt, ils sont tout aussi actifs que ceux qui parviennent au sommet.

- Vu que les élèves escaladent plusieurs fois le même bloc, ils améliorent la précision et la fluidité de leurs mouvements, ce qui leur permet d'économiser de précieuses forces quand la fatigue se fait sentir.

Source: Markus Kümin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO