

## Série d'exercices méthodologique: Escalade en bloc

Cette préparation de leçon aide à comprendre et à appliquer les principes de la méthode «Série d'exercices méthodologique» à la lumière d'un exemple concret.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: salle de sport

### Objectif d'apprentissage

- Acquérir les mouvements de base de l'escalade en bloc et être capable de les enchaîner de manière fluide.

**Auteur:** Harry Sonderegger, chef section esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
20' Mise en train	<p><b>Exercices pour le développement des prérequis</b></p> <p><b>Objectif:</b> Préparation psychophysique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eveiller le plaisir et les émotions</li> <li>• Activer le système cardiovasculaire</li> <li>• Solliciter la coordination</li> <li>• Stimuler les réflexions tactiques</li> <li>• Former des équipes</li> </ul> <p><b>Matériel:</b> <a href="#">Exercices supplémentaires</a></p> <p>Durant cette phase initiale, l'enseignant se fait une première idée des capacités psychophysiques des apprenants.</p> <p><b>Boxe</b> (préparation des bras, mains, doigts, jambes)</p> <p><b>Tout le groupe en cercle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shadow boxing: boxer dans le vide et bousculer légèrement ses voisins.</li> <li>• Kick-boxing: feinter des coups de pied avec prudence.</li> </ul> <p><b>Par deux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper dans les mains ouvertes du partenaire: augmenter la fréquence.</li> <li>• Anticiper: modifier la place des mains.</li> <li>• Combiner: en dessus des hanches, frapper les paumes du partenaire et en dessous des hanches, lui toucher les pieds (capacité de différenciation).</li> </ul> <p><b>Jeux de lutte</b> (équilibre et placement)</p> <p><b>Par deux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutte: se tenir par les mains avec la prise du pompier et se repousser mutuellement en utilisant l'adresse ou/et la force.</li> <li>• Escrime: l'index pointe vers l'avant.</li> <li>• Judo des pouces: fixer les pouces.</li> </ul> <p><b>Exercice de tenue</b> (améliorer la tension du corps)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rituels d'arrivée: en appui facial, face à face, se toucher les mains en guise de bonjour.</li> </ul>	<p><b>Caractéristiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La série d'exercices consiste en une succession d'exercices progressifs.</li> <li>• L'enseignant choisit les exercices de manière à augmenter progressivement la difficulté.</li> <li>• La série d'exercices correspond à la «méthode en trois étapes».</li> </ul> <p><b>Méthode en trois étapes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exercices pour le développement des prérequis:</b> Développer les bases physiques et psychiques (non spécifiques).</li> <li>• <b>Exercices préparatoires:</b> Exercices de base spécifiques au mouvement final.</li> <li>• <b>Forme finale:</b> Exercices qui entraînent le mouvement final dans son intégralité.</li> </ul> <p><b>Attention:</b> Le mouvement final est toujours explicite et démontré au début de la leçon.</p>

		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale	30'	<p><b>Exercices préparatoires (à deux)</b>  <b>Objectifs:</b> Exécuter séparément les éléments techniques du mouvement standard et connaître les règles de sécurité.</p> <p>L'enseignant observe et évalue la qualité des éléments techniques de chacun sur la base des quatre exercices ci-dessous et il donne des feed-back.</p> <p><b>Position stable</b>            En position d'escalade stable, les apprenants peignent un tableau, chacun n'effectuant qu'un trait complété au fur et à mesure par les autres.</p> <p><b>Visualiser</b>            En position stable, choisir la prise suivante (améliorer la représentation du mouvement) et l'indiquer avec le doigt.</p> <p><b>Ancrage</b>            Le grimpeur ancre un pied sur le sol et saisit deux prises avec les mains. Son partenaire lui montre une prise qu'il doit toucher avec le pied libre.</p> <p><b>Pousser, tendre, saisir</b>            Se déplacer comme une vague: pousser avec les jambes, tendre les bras et saisir les prises avec les mains. L'impulsion est donnée par les jambes et se propage jusqu'aux mains.</p> <p><b>Forme finale</b>  <b>Objectif:</b> Enchaîner les mouvements dans le bon ordre et de manière fluide.</p> <p><b>Pantomime</b> (sans paroi)            Deux partenaires, face à face, s'accroupissent en tendant les bras devant eux de manière à se toucher les paumes des mains. A verbalise et effectue chaque phase (1-4), B contrôle et imite le mouvement de A.</p> <p><b>Chat</b> (avec paroi)            Les apprenants grimpent lentement en se glissant le long de la paroi comme le chat et saisissent tout à coup une prise (la souris). Ou les chats grimpent jusqu'à ce que les souris les entendent (raclement des ongles, etc.), puis ils changent de rôle.</p>	<p><b>Principes didactiques</b>            Ces principes facilitent la conception optimale des exercices préparatoires:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Principe de la réduction des aides:</b> La forme finale est respectée mais soutenue par différents moyens (personnes, engins, terrain, acoustique, etc.).</li> <li>• <b>Principe de l'approche progressive:</b> A partir d'un mouvement connu, il s'agit de se rapprocher de la forme finale en variant l'habileté de départ.</li> <li>• <b>Principe de la fragmentation en unités fonctionnelles:</b> La forme finale est décomposée en différents segments.</li> </ul> <p>L'accent est mis sur la propreté de l'exécution technique.</p>
	Partie finale	10'	<p><b>Réflexion en plénum</b>            L'enseignant demande aux apprenants ce qui a bien marché pour eux et quelles ont été les principales difficultés. Il résume ce qu'il a observé et tout le monde discute et cherche des stratégies pour résoudre ou surmonter les problèmes rencontrés.</p>