

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>Exercices pour le développement des prérequis</p> <p>Objectif: Préparation psychophysique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eveiller le plaisir et les émotions • Activer le système cardiovasculaire • Solliciter la coordination • Stimuler les réflexions tactiques • Former des équipes <p>Matériel: Exercices supplémentaires</p> <p>Durant cette phase initiale, l'enseignant se fait une première idée des capacités psychophysiques des apprenants.</p> <p>Boxe (préparation des bras, mains, doigts, jambes)</p> <p>Tout le groupe en cercle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shadow boxing: boxer dans le vide et bousculer légèrement ses voisins. • Kick-boxing: feinter des coups de pied avec prudence. <p>Par deux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frapper dans les mains ouvertes du partenaire: augmenter la fréquence. • Anticiper: modifier la place des mains. • Combiner: en dessus des hanches, frapper les paumes du partenaire et en dessous des hanches, lui toucher les pieds (capacité de différenciation). <p>Jeux de lutte (équilibre et placement)</p> <p>Par deux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lutte: se tenir par les mains avec la prise du pompier et se repousser mutuellement en utilisant l'adresse ou/et la force. • Escrime: l'index pointe vers l'avant. • Judo des pouces: fixer les pouces. <p>Exercice de tenue (améliorer la tension du corps)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rituels d'arrivée: en appui facial, face à face, se toucher les mains en guise de bonjour. 	<p>Caractéristiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • La série d'exercices consiste en une succession d'exercices progressifs. • L'enseignant choisit les exercices de manière à augmenter progressivement la difficulté. • La série d'exercices correspond à la «méthode en trois étapes». <p>Méthode en trois étapes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices pour le développement des prérequis: Développer les bases physiques et psychiques (non spécifiques). • Exercices préparatoires: Exercices de base spécifiques au mouvement final. • Forme finale: Exercices qui entraînent le mouvement final dans son intégralité. <p>Attention: 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>Exercices préparatoires (à deux) Objectifs: 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>Position stable 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>Visualiser En position stable, choisir la prise suivante (améliorer la représentation du mouvement) et l'indiquer avec le doigt.</p> <p>Ancrage 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>Pousser, tendre, saisir 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>Forme finale Objectif: Enchaîner les mouvements dans le bon ordre et de manière fluide.</p> <p>Pantomime (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>Chat (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>Principes didactiques Ces principes facilitent la conception optimale des exercices préparatoires:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principe de la réduction des aides: La forme finale est respectée mais soutenue par différents moyens (personnes, engins, terrain, acoustique, etc.). • Principe de l'approche progressive: A partir d'un mouvement connu, il s'agit de se rapprocher de la forme finale en variant l'habileté de départ. • Principe de la fragmentation en unités fonctionnelles: La forme finale est décomposée en différents segments. <p>L'accent est mis sur la propreté de l'exécution technique.</p>
	Partie finale	10'	<p>Réflexion en plénum 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>