



FORMATION ESCALADE : CONSTRUIRE DES PROGRESSIONS EN BLOC

« LE BLOC C'EST LE LABORATOIRE DU MOUVEMENT ! »
Jacquy Godoffe

SOMMAIRE

Présentation de l'activité escalade de Bloc et sa position dans le champ des pratiques sociales de référence

Construire des progressions en bloc : le matériel nécessaire et la faisabilité dans toutes les configurations de l'enseignement en EPS

S'échauffer en bloc : vers des mobilisations articulaires et des renforcements musculaires utiles à la gestion de la vie physique des élèves

Progresser en bloc : repères des conduites typiques des élèves et leviers de progression adaptatives

Animer/gérer/entraîner : du débutant à l'expert, proposer des contenus d'enseignement impactant la gestuelle et les ressources de l'élève.

Échanges et retour, débat.

LE BLOC ESSAI DE DÉFINITION

Itinéraire d'escalade réalisé sans corde ni baudrier qui part de prises identifiées mains/pieds et abouti à une prise finale qu'il faudra tenir à 2 mains. La sécurité y est assurée passivement par des tapis (CF PASS) et activement en apprenant la chute, identifiant les mouvements dynamiques et la parade éventuelle.

Un bloc est constitué d'un nombre limité de mouvements de mains (entre 5 et 10). Les pieds évoluent librement sur les prises autorisées, les reliefs du mur ou le fond de plaque.

De part sa relative « brièveté » l'escalade de blocs mobilise au niveau physiologique **la résistance courte (endurance de force)**, au niveau moteur l'orientation et la coordination de forces dans des directions multiples tout en assurant le maintien du bassin, au niveau technique des placements et tenues de prise inhabituels, au niveau cognitif et motivationnel de la lecture, mémorisation, répétition, encouragements.

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES A CETTE DÉFINITION

Concevoir un bloc c'est identifier des prises de départ mains/pieds (scotch - craie), une ou des couleurs de prises autorisées (+reliefs du mur éventuels), une prise « topée » qu'il faudra tenir à 2 mains (qlq secondes). Il faut pouvoir également si nécessaire ajouter/modifier des prises pour aménager un pied de mur (voir convention avec club si mur partagé).

Pour les élèves débutants les prises de pieds sont une variable didactique À exploiter selon réussite ou échec.

Les ressources de force musculaire étant mobilisées principalement des exercices de renforcement peuvent être proposés en alternant des sollicitations isolées (demi pompes, pompes, suspensions – tractions aménagées) et des sollicitations globales en puissance (burpees, swiss ball)

La charge de travail au sein d'un bloc doit prévoir un nombre de répétitions/essais et un temps de récupération adaptés selon l'intensité de la réalisation. Les élèves sont par 2 ou 3 pour que le temps de récupération soit calibré sur celui d'effort.

Le gainage doit faire l'objet d'un travail spécifique et dynamique : conserver le maintien du bassin et du buste en situation de déséquilibre +/- prononcé

DES ETAPES DE LA FORMATION DU GRIMPEUR EN BLOC

- 1) Echauffement général et spécifique avec : **Passage du MARCHEUR au GRIMPEUR**
- 2) Les traversées / escalade - désescalade: travail proprioceptif, perceptif et technique
- 3) Les jeux de blocs/travail gestuelle spécifique à l'escalade
- 4) Le bloc « après travail » : restitution dans un bloc des solutions motrices disponibles ou adaptées.
SÉCURITÉ : toujours imposer une désescalade pour entamer la redescente. Le grimpeur doit donc durant sa lecture de bloc anticiper également son chemin de redescente.
- 5) L'entraînement en bloc : identifier des secteurs à renforcer pour améliorer la performance, définir des charges de travail en fonction des échéances et épreuves de compétition

BIBLIOGRAPHIE INDICATIVE

REVUE EPS NOV/DEC 16 : « Une méthodologie d'analyse de la motricité en escalade » Vigouroux, Maïk, Gréco, Louvet

REVUE EPS NOV/DEC 07 : « Des parcours de bloc pour aider l'élève à se décider » Maïk

GRIMPER MAGAZINE AOUT/SEPT 17 « spécial 100% progression »

ESCALADE « Initiation Plaisir Progression » Arnaud Petit.