

PETIT GUIDE DE L'ESCALADE DE BLOC

Bienvenue dans notre salle ! Ce petit guide vous permettra de vous familiariser avec l'escalade de bloc avant de donner votre cours.

REGLE DU JEU

Un bloc (ou une ligne) est un chemin de prises d'une couleur définie qui – depuis une prise de départ (marquée d'une étiquette) – mène jusqu'à une prise finale (prise la plus haute sur le mur). Pour réussir un bloc, il faut parvenir à relier le départ à la prise finale sans toucher d'autres prises.

DEPART

Une main doit se trouver sur la prise marquée d'une étiquette. L'autre main est sur la même prise ou sur une prise plus basse ou à la même hauteur

CAS SPECIAUX :

- Si l'étiquette est trop haute pour être atteinte depuis le sol, on peut sauter depuis le matelas et/ou utiliser les volumes noirs pour l'atteindre
- Si l'étiquette est trop basse, alors il faut s'asseoir

VARIANTE DE DEPART :

- Certains blocs ont deux étiquettes ; une pour une variante en départ debout et une pour une variante en départ assis (et donc un peu plus dure)

ARRIVEE (TOP)

Le bloc est réussi lorsque l'on touche avec les deux mains la prise finale durant 3 secondes

AUTRE

Toutes les prises et tous les volumes noirs (ou gris selon la salle) font partie de la structure et peuvent être utilisés dans tous les blocs

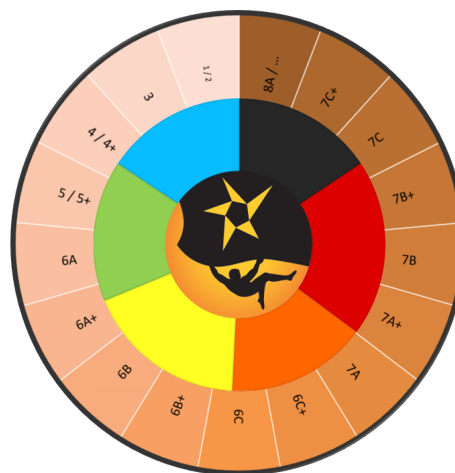
Si une prise de couleur touche un volume de couleur alors tout le volume devient autorisé (hormis les prises d'autres couleurs vissées sur ce volume)

Les prises blanches servent à faciliter la descente ou le travail d'un bloc.

DIFFICULTES

L'étiquette sur la prise de départ indique le niveau de difficulté du bloc. Le ressenti peut néanmoins varier selon le style et la taille du grimpeur. Selon les situations, il peut être plus ou moins avantageux d'être petit ou grand, souple, léger, précis avec les pieds, etc.

Bleu	Découverte de l'escalade
Vert	Débutant
Jaune	Intermédiaire
Orange	Confirmé
Rouge	Avancé
Noir	Expert



SECURITE

L'escalade de bloc comporte des risques de blessures qui peuvent la plupart du temps être évitées avec quelques bons réflexes.

REGLES DE BASE

- Repérer la ligne que l'on va grimper
 - Où est le départ ?
 - Où est l'arrivée ?
 - Comment relier les deux (quelles prises pour les mains/pieds) ?
- Observer les autres grimpeurs
 - Est-ce que ma ligne croise celle d'un autre grimpeur ?
- Observer la zone de chute
 - Est-ce qu'il y a un petit tapis d'appoint ? Est-il judicieusement placé ?
 - Est-ce que la zone est libre ? (Brosse, sac, grimpeur, etc. dans la zone de chute ?)
- Demander une parade si nécessaire

HAUTEUR D'ESCALADE

Les tapis amortissent les chutes mais leur dureté peut rendre la réception pénible pour les articulations. Ainsi il convient d'adapter la hauteur d'escalade selon l'âge, le niveau de pratique, etc.

A la page suivante, vous trouverez un tableau (page suivante) avec quelques valeurs à titre indicatif (hauteur en m). La partie la plus basse du corps du grimpeur ne devrait pas dépasser la valeur indiquée s'il y a un risque de chute.

Age/Niveau	Débutant	Intermédiaire	Compétition
Moins de 5 ans	1	1	-
5-7 ans	1.5	1.5	-
8-10 ans	1.5	2	2.5
11-17 ans	2	2	2.5
18-40 ans	2	2.5	3
Plus de 40 ans	1.5	2	2.5

Dans le cadre scolaire, on cherchera plutôt à éviter les chutes. En cas de difficulté ou lorsqu'un grimpeur a atteint le sommet du mur, il peut désescalader avec les prises blanches (prévues à cet effet) ou d'autres prises avant de se lâcher sur le tapis.

PARADE

La parade sert à diminuer la vitesse avec laquelle le grimpeur arrive au sol et à diriger sa chute afin qu'il retombe sur les pieds.

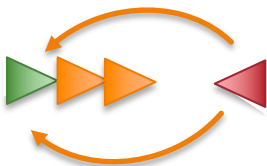
 YES jambes décalées, un peu en retrait / au grimpeur  NO jambes serrées juste sous le grimpeur	Suivre le grimpeur en restant stable sur ses appuis et en léger retrait.
 YES prête à intervenir  NO pas le temps d'intervenir	Garder les mains proches du grimpeur. Ne pas tendre complètement les bras ni ouvrir complètement les mains (pouces fermés contre la mains).
 YES  NO	Viser juste au-dessus des hanches si le grimpeur n'est pas trop haut et s'il se trouve dans un dévers. Viser les fesses s'il est plus haut et dans un mur plutôt vertical
	Rééquilibrer et amortir la chute du grimpeur sans chercher à le bloquer
https://www.ffme.fr/wp-content/uploads/2020/01/parade.pdf	

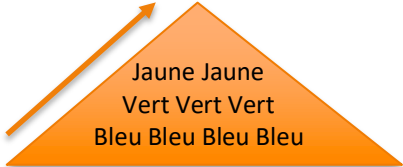
L'ÉCHAUFFEMENT

En escalade, il est possible de s'échauffer directement de manière spécifique – c'est-à-dire sur le mur. En choisissant correctement les prises on peut réaliser des mouvements faciles et contrôlés. On augmentera ensuite petit à petit l'amplitude des mouvements et leur complexité tout en diminuant la taille des prises.

Néanmoins la phase d'échauffement peut être le moment idéal pour ajouter deux composantes qui sont peu présentes dans la discipline en elle-même ; la collaboration et le cardio.

Exemple :

TÂCHE	COMPOSANTES
JEU DES MOLÉCULES. Les participants sont repartis en groupe de 3. Objectif : former une position à 3 tout en gardant contact les uns avec les autres en respectant une consigne. La consigne consiste en un nombre de partie du corps autorisé à toucher le sol au sein du groupe. Par exemple : « 3 pieds 2 mains » = les élèves doivent trouver une position où uniquement 3 pieds et 2 mains touchent le sol tout en gardant contact les uns avec les autres. Autres exemples possibles : « 4 mains, 1 pied », « 3 genoux », « 2 mains, 2 pieds », etc.	Équilibre, collaboration, renforcement musculaire (gainage)
COQ-POULE-POUSSIN  Le coq et la poule (en orange) protège le poussin (vert) du renard (rouge) qui essaie de le toucher. La famille « coq-poule-poussin » doit rester en contact. Main sur épaule par exemple. Si le renard parvient à toucher le poussin ou si la chaîne se brise les rôles changent pour la prochaine partie.	Réaction, collaboration, cardio
STATUE Par deux. (A) montre une position sur le mur à (B) et la tient 5 secondes. (B) observe puis reproduit exactement la même position au même endroit (en utilisant les mêmes prises). (A) corrige si nécessaire. (B) montre à son tour une position.	Spécifique, équilibre, tenue de prise, gainage

Et au fur et à mesure que le jeu avance on va inciter les participants à inventer des positions de plus en plus complexes ; en croisant les mains, croisant les pieds, dos au mur, en se tenant à une seule main, en posant les pieds en adhérence sur le mur, en essayant de se mettre à l'horizontale voire la tête en bas, etc.	
LASER GAME Placer des tiges en plastique (frite de piscine, paille à cocktail géante, etc.) que les participants devront éviter en traversant toute la longueur du mur. Ils doivent sous passer dessous ou dessus dans les trous. 	
PYRAMIDE Grimper plusieurs blocs du plus facile au plus difficile. Commencer – par exemple – par 4 blocs du niveau le plus facile (bleu) puis continuer avec 3 blocs de niveau « débutant » (vert) et terminer par 2 blocs de niveau « intermédiaire » (jaune). Escalader le bloc puis le désescalader (on peut autoriser les autres couleurs de prise pour les pieds afin de faciliter la descente) 	Spécifique, augmentation intensité

LA TECHNIQUE

Tous le monde sait marcher à quatre pattes mais personne ne sait véritablement l'expliquer ; est-ce qu'on déplace les deux mains puis les deux genoux ? main gauche genou droite simultanément puis main droite genou gauche ? Plus on y réfléchit plus on risque de perdre l'automatisme du mouvement et donc de ne plus réussir à le faire correctement (naturellement).

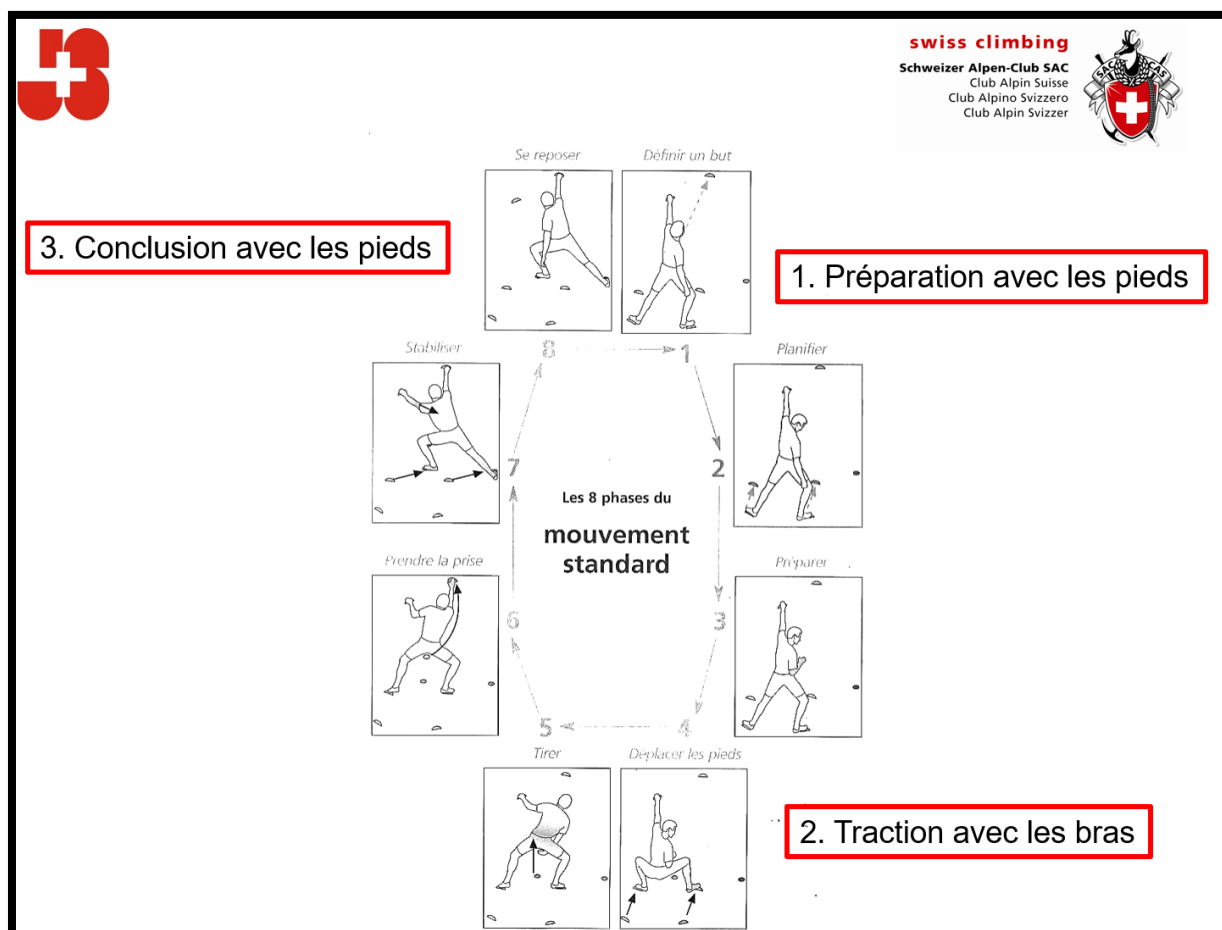
En escalade c'est à peu près pareil ; les déplacements sont intuitifs et il vaut généralement mieux se concentrer sur des aspects externes au mouvement afin d'agrandir le bagage gestuel plutôt que sur le schéma moteur en lui-même.

Jeunesse&Sport a établi un schéma du mouvement standard qui peut être intéressant à connaître pour l'enseignant afin de repérer des éventuelles erreurs techniques chez ses élèves. Les 3

phases importantes sont : 1. préparer le mouvement avec les pieds, 2. traction avec les bras et saisie de la prise cible, 3. conclusion du mouvement avec les pieds.

Nous remarquons que nous avons :

- Deux déplacements de pied pour un déplacement de main
- Un passage d'une position d'équilibre (pos. 1-2-3) à une autre (pos. 7-8) en passant par une phase de déséquilibre (pos. 4-5-6)



Remarque importante : En bloc surtout le retour à une position stable n'est pas toujours possible/judicieuse. Il arrive souvent de devoir enchaîner la fin d'un mouvement avec la préparation du suivant. Le passage par la position stable est surtout important en voie où il faut lâcher une main pour clipper une dégaîne par exemple.

QUELQUES PISTES INSPIREES D'ERREURS COURANTES :

Erreur	Objectif	Remédiation
L'élève se retrouve en hyperextension car attrape les prises le plus	Le mouvement doit commencer par un déplacement de pied ; le	Imaginer et imiter le déplacement d'une chenille arpeuteuse ; d'abord au sol puis sur le mur.

haut possible sans lever les pieds	corps se regroupe (pos.4) puis se détend (pos. 6)	
L'élève perd de l'énergie car se trouve souvent déséquilibré	Découvrir la position stable. On se tient à une main bras tendu avec les pieds légèrement écarté pour former un triangle. (pos.2 et 8)	Variante du jeu 1-2-3 soleil sur le mur. Les élèves se déplacent librement sur le mur dans toutes les directions au signal « 3 » ils disposent de quelques secondes (5sec) pour trouver une position stable en déplacement uniquement les pieds. Au signal « soleil » ils doivent lâcher une des deux mains (à choix). Si le corps bouge c'est que la position n'était pas stable. Remarque pour l'enseignant : il est important de laisser quelques secondes entre « 3 » ... et ... « soleil » pour que les élèves aient le temps de trouver leur position stable.
L'élève pose ses pieds de manière imprécise sans grand contrôle visuel	Utiliser l'avant du pied (pointe), le poser précisément sur la prise et le charger	Poser des petites briques « Lego » sur les prises à utiliser pour les pieds. Les élèves devront être plus attentifs à leurs placements de pied afin d'éviter de faire tomber les « Lego ».

ETHIQUE

L'éthique est capitale dans l'escalade de bloc extérieur ; respect de la nature, respect des règles, etc. Il arrive qu'un grimpeur annonce une performance (réalisation d'un bloc très difficile) sans avoir de preuve (témoins, film, etc.) néanmoins elle gardera tout son crédit car la confiance fait partie du sport. On grimpe généralement plus pour soi que pour les autres. En escalade de bloc en salle, l'éthique est aussi présente, généralement amenée par les grimpeurs d'extérieur.

En salle on fera attention à :

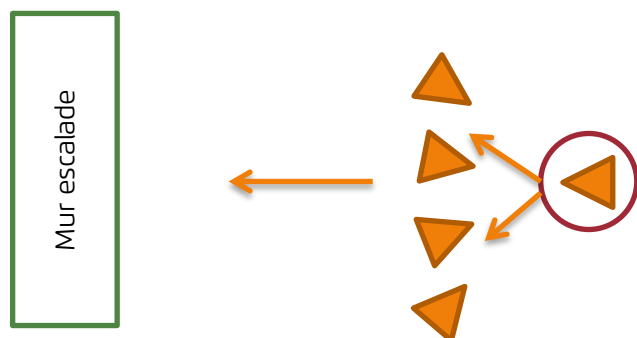
- Brosser les prises d'un bloc après l'avoir essayé si on a utilisé de la pof (magnésie en poudre)
- Jouer le jeu du « chacun son tour » si plusieurs grimpeurs veulent essayer le même bloc
- Ne pas toucher le grimpeur lorsqu'il grimpe et qu'on le pare ; rappelons que pour considérer un bloc réussi il faut relier le départ à l'arrivée sans toucher autre chose que les prises autorisées ou le mur lui-même ; en touchant un grimpeur en action on le prive de la réussite
- Contenir ses émotions (colère ou fierté)

QUELQUES IDEES DE JEUX

TIGRE CAMELEON (ENFANT)

Les élèves (les aventuriers) sont placés à une dizaine de mètres de la paroi et à 2-3 mètres de la cage (cerceau) où se trouve le « tigre-caméléon ». Le tigre annonce une couleur (jaune, vert, bleu, etc. selon les couleurs de prises disponibles) puis sort de sa cage à la chasse des aventuriers. Pour

être sauvé, il faut toucher/tenir une prise de la couleur annoncée avant de se faire toucher par le tigre. La couleur annoncée doit être touchée par le pied, la main, les deux mains, etc.



ADDITION (ADO, ADULTE)

Par deux. A choisi 3 prises et grimpe jusqu'où il peut avec les 3 prises choisies puis redescend, B grimpe avec les 3 même prises puis en ajoute 3 autres, A grimpe avec les 6 prises définies puis en ajoute encore 3, etc.

- les prises définies concernent uniquement les mains (les pieds sont libres)
- aller vers le haut, vers la gauche/droite
- utiliser des prises éloignées les unes des autres
- etc.

JOHNNY (TOUS)

Sur un pan d'escalade avec différentes inclinaisons coller des petites cartes/dessins de la tête d'un bonhomme ☺ L'objectif est de trouver une position pour pouvoir placer les deux index sur les yeux du bonhomme (lui fermer les yeux) donc d'avoir une position suffisamment stable pour tenir en équilibre sans les mains (pas le droit de « tricher » en appuyant les coudes/épaules sur les prises). Le but est de remarquer quand cela est possible (dièdre, dalle, grosses prises de pied, possibilité de se mettre en écart, etc.) et quand ça ne l'est pas.

LOIN DE TOI (TOUS)

Par 2 (ou 3). Lancer un ou deux dé(s) et aller le plus loin (vers le haut ou vers la gauche/droite) en utilisant autant de prise qu'indiquées par le(s) dé(s). B essaie d'aller plus loin encore avec le même nombre.

DE MOINS EN MOINS (TOUS)

Par 2 (ou 3). Choisir ensemble une prise de départ et une prise d'arrivée plus haute (idéalement à 3m en diagonal, vers la droite ou la gauche). A relie la prise de départ à la prise d'arrivée en comptant le nombre de prises dont il a besoin pour que la montée soit facile. Il compte les prises qu'il utilise avec les mains et les pieds mais si une prise est utilisée plusieurs fois (par ex. : d'abord avec la main droite puis plus tard avec le pied gauche) on ne la compte qu'une fois. Par ex. : A monte en utilisant 14 prises, B devra relier les deux même prises avec 13 prises (pas forcément les mêmes que A, il peut utiliser celles qu'il veut), A essaie ensuite avec 12, B avec 11, 10, 9, etc. jusqu'à ce que cela devienne impossible.

CHAUD FROID (ENFANT)

Par 2. Chaque duo a une petite peluche, figurine, etc. suffisamment petite pour être cachée dans une prise. A ferme les yeux et, pendant ce temps, B va cacher la figurine dans une prise de son choix. B revient et A part à la recherche de la figurine. B guide A avec des indices « chaud », « froid », « tiède », « brûlant », « glacial », etc.