Escalade sans corde à l’école

50 situations

Traversées et blocs

Table des matières

Bien se comprendre
Quelques expressions utilisées au Québec (francophone/Anglophone) 3

Les traversées
Principe et situations 5

Légende 5

Situations en traversé 6

Situations pouvant se faire seul 6

Situations par groupement de 2 8

Situations par groupement de 3 9

Situations par groupement de 4 10

Situations par groupement de 5 11

Le bloc
Principe et situations 14

Situations en bloc 15

Conclusion 16

Bien se comprendre

Quelques expressions utilisées au Québec (francophone/anglophone)

Arête
Ligne déterminée par la rencontre de deux parois. La plupart des grands sommets furent conquis par les arêtes.

Arquée ou Crimp
Façon de tenir une prise en exerçant une pression sur la prise avec les doigts maintenus pliés et le plus souvent en refermant le pouce sur l'index pour « verrouiller » les doigts.

Bac ou Jug
Grosse prise confortable sur laquelle on tient aisément.

Bidoigt
Prise qui ne peut être tenue qu'en utilisant deux doigts (le plus souvent majeur et annulaire).

Crux
Le crux d'une voie correspond au passage clé, à la séquence de mouvements la plus difficile ou la plus aléatoire.

Compression* ou side pull
Façon de tenir une prise qui est située sur le côté en exerçant une traction latérale.

Crochet
D'orteils ou de talon. Dans ce type de mouvement, la pointe ou le talon vont faciliter le rapprochement du corps du grimpeur du mur.

Dalle
Type de mur n'allant pas au-delà de la verticale, très lisse et ayant pour seules prises des gratons et autres microprises. Une *Dalle* est souvent inclinée dans le « bon » sens, ce qui rend les chutes très râpeuses...

Départ assis
Position du grimpeur au démarrage d'un bloc lorsque ses fesses sont en contact avec le sol.

Dévers
Mur dont l'inclinaison est au-delà de la verticale.

Dièdre
Falaise ou mur où deux pans verticaux se rejoignent à la façon d'un livre ouvert.

Dynamique
Se dit d'un mouvement nécessitant de l'engagement à travers une prise d'élan *dynamique* pour atteindre une prise éloignée. Selon le contexte, certains mouvements dynamiques nécessitent de « bloquer » le balancement acquis pour éviter de lâcher prise, ce qui accentue l'effort physique.

Enchaîner une voie
Enchaîner tous les mouvements d'une voie ou d'un bloc dans leur intégralité, sans tomber et sans se reposer sur la corde. Enchaîner est le critère pris en compte par les règles de l'escalade pour définir la réussite (ou réalisation) d'une voie. Un enchainement peut se réaliser de façon :

- **Onsight ou à vue =** du premier coup sans aucun indice préalable
- **Flash =** Essai ou réalisation d'une voie sans l'avoir jamais reconnue auparavant, mais en ayant vu auparavant d'autres grimpeurs tenter de la gravir ou en ayant reçu des indications avant ou pendant l'essai.
- **Redpoint ou après travail =** Réussir après au moins une tentative échouée)

Essai
Tentative de réalisation d'une voie qui peut donc se conclure soit par une réussite (voie enchaînée ou réalisée) soit par un échec.

Prise fuyante ou slope
Type de prise difficile à tenir du à une surface arrondit et qui ne peut être tenue qu'en exerçant une pression sur la prise avec la plus grande surface possible : les doigts et même la paume si possible

Gaston
Façon de tenir une prise avec une main dont le pouce pointe vers le bas et le coude pointe vers l'extérieur.

Graton
Petite prise que l'on ne peut pas **crocheter**, de par sa déclivité. On la tient par l'adhérence du pied ou de la main.

Inversée ou undercling
Prise qui se prend par le bas, la paume tournée vers le haut.

Jeté ou dyno
Mouvement qui consiste à aller chercher une prise éloignée en tirant avec les bras et en poussant avec les pieds de façon à décoller de la paroi, au moins les pieds (une main pouvant rester sur la prise d'origine), et à monter pour aller chercher la prise éloignée voulue. En général la prise n'est pas accessible sans décoller de la paroi. C'est le mouvement **dynamique** par excellence.

Magnésie ou pof
Poudre blanche synthétique dont on enduit les doigts afin d'améliorer l'adhérence des mains au rocher par absorption de la sueur. Il s'agit en fait de carbonate de magnésium basique $Mg(OH)_2$. $3MgCO_3$. $3H_2O$. L'usage recommandé de la magnésie sous forme liquide permet de diminuer la poussière en suspension dans les salles.

Mono ou Monodoigt
Prise où l'on ne peut introduire qu'un seul doigt. Il existe des bi, des tri...

Pince ou pinch
Type de prise que l'on doit saisir en opposant le pouce aux autres doigts. Peut avoir différentes grosseurs.

Porte de grange
Mouvement de balancier subi par le corps difficile à contrôler.

Première ascension, first ascent ou FA
Ce terme s'emploie lorsqu'une voie est enchainée pour la première fois

Réglette ou crimp
Petite prise très mince et allongée sur laquelle on peut poser l'extrémité des doigts, qu'il faut arquer ou (en général) prendre les doigts tendus (plus rare).

Statique
Se dit d'un mouvement effectué sans aucune prise d'élan *dynamique* pour atteindre une prise plus ou moins éloignée.

Surplomb
Paroi rocheuse ou artificielle s'avançant au-dessus du vide. Un surplomb horizontal bien marqué s'appelle un toit.

Tendu, main ouverte ou open-hand
Façon de tenir une prise consistant à exercer une pression sur celle-ci tout en maintenant les doigts tendus.

Les traversées

Principes et situations

Une traversée équivaut à toute situation qui va permettre un déplacement latéral du grimpeur, sur une partie (ou toute) de la surface grimpable.

Cette traversée peut être :

- De gauche à droite ou droite à gauche
- En allers-retours
- En circuit (ex: aller bas, retour haut)
- Avec des prises imposées
- Avec une couleur imposée
- En type de prises
- En vitesse
- En parallèle
- Etc...

Les principes de sécurité :

- Parade obligatoire par le professeur dans des situations contraignantes (en hauteur, en devers, en positions inhabituelles),
- Pas de grimpeur au-dessus ou en dessous d'un autre
- S'assurer que les matelas soient d'une bonne épaisseur et bien installés avant de grimper

Voici des situations variées, qui doivent être choisies en fonction

- De l'objectif poursuivi par l'enseignant
- L'intérêt des élèves
- Des problèmes rencontrés par les élèves

Légende

Difficulté des situations

★	Facile
★ ★	Moyen
★ ★ ★	Difficile
★ ★ ★ ★	Très difficile

Situations en traversé

Situations pouvant se faire seul

#1 Traversée simple

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Aucune	★	Un après l'autre, 2m d'écart	-Découverte du milieu -Échauffement -Situation basique	1 ou 2 traversée(s)

#2 Pieds imposées

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Ne prendre que les pieds imposées : petits, gros, bleus, rouges, etc.	Variable selon les prises imposées ★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Dirige l'attention sur les prises de pieds	1 passage réussi

#3 Prises de mains imposées

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Ne prendre que les prises de main imposées : petites, grosses, bleus, rouges, etc.	Variable selon les prises imposées ★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Dirige l'attention sur les prises de mains	1 passage réussi

#4 Ne pas croiser les pieds

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Ne pas croiser les pieds	★	Un après l'autre, 2m d'écart	Oblige à changer ses appuis de pieds sur la même prise ou en prenant une prise intermédiaire	1 passage réussi

#5 Sac à pof

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Après chaque déplacement de main, tremper l'autre main dans un sac à pof (virtuelle)	Moyenne, mais peut être difficile sur un mur déversant ★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Oblige à stabiliser ses appuis et à s'équilibrer. Permet d'acquérir le réflexe de prendre de la magnésie qui améliore la préhension	1 passage réussi

#6 La voie à suivre

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Ne prendre que les prises de **main et de pieds imposées** : petites, grosses, bleus, rouges, etc.	Variable selon les prises imposées	Un après l'autre, 2m d'écart	Déclenche une réflexion avant d'agir. Peut créer des positionnements nouveaux	1 passage réussi

#7 Type de prises (préhension)

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
N'utiliser avec les mains que les prises : fuyantes, pinces, réglettes, inversées, etc...	Variable selon les prises imposées	Un après l'autre, 2m d'écart	Oblige à valoriser les différends types de préhension	1 passage réussi

#8 Prises micro

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Ne poser les pieds que sur des prises micro	★★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Valorise le travail sur ces petites prises. Améliore la prise de risque et l'adhérence. Prendre confiance dans les appuis pédestre minime (souvent rencontrer sur la roche québécoise).	1 passage réussi

#9 Zone interdite

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
N'utiliser que les prises situées dans une zone définie (étroite en hauteur).	Variable selon la contrainte	Un après l'autre, 2m d'écart	Oblige à prendre des positions inhabituelles	1 passage réussi

#10 Contorsion

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Croiser bras et/ou jambes pour chaque mouvements	Difficile, mais peut varier selon la position des prises ★★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Favorise la fluidité lors de certains passages.	1 passage réussi

#11 Avance

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Traverser le plus vite possible d'un point à l'autre	Variable selon la taille des prises ★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Oblige à prendre des décisions rapidement. Utile lors des tentative d'enchainement FLASH.	1 passage réussi

#12 Sans mains

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Traverser sans utiliser les prises avec les mains.	Variable selon l'angle du mur et la taille des prises de pieds ★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Équilibration	1 passage réussi

#13 Mains liés

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Les 2 mains attachés (longueur de corde variable).	Variable selon la longueur de la corde ★★★★	Un après l'autre, 2m d'écart	Force l'utilisation de mouvements dynamiques	1 passage réussi

Situations par groupement de

#14 La croisée

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
2 grimpeurs en sens inverse qui se croisent sans tomber	★	Un de chaque coté d'une zone définie et se croiser	S'éloigner du mur Ludique	1 passage réussi

#15 Suis le guide

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Un indique à l'autre ou passer (mains ou pieds) = prises imposées	Variable selon les demandes du guide	Un guide et un grimpeur	Un impose le passage et l'autre doit exécuter	2 tentatives

#16 Toi-même

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Si au bout de 2 répétitions de la T.15, un grimpeur n'a pas réussis, c'est au guide d'essayer	Variable selon les demandes du guide	Un guide et un grimpeur	Comprendre qu'il ne faut pas être trop méchant dans ses demandes	1 passage réussi

#17 Miroir

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Les deux grimpeurs grimpe en parallèle (même main et même pied en même temps	Variable selon zone	Deux grimpeurs dans zones différentes (dalle/dévers, petites prises/grosses prises, etc...)	Même gestes, mais difficultés différentes	1 passage réussi dans chaque rôle

#18 Pas touche

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
À chaque passage, on exclue 2 prises	Variable selon les prises exclues	Un grimpeur et un guide qui exclue les prises et changement de rôles à chaque traversée	Complexifie un même circuit qui devient difficile aussi par le nombre de répétitions	Jusqu'à échec d'un grimpeur

#19 Zone interdite 2

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Un indique à l'autre les zones interdites (en largeur, en hauteur ou pour les mains, les pieds	Variable selon zones exclues	Un guide, un grimpeur	Oblige à chercher des solutions pour passer malgré la contrainte	1 passage réussi

#20 En aveugle

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Un grimpeur yeux bandés, dans un espace défini à traverser	Variable selon zones utilisées	Un guide, un grimpeur les yeux bandés	Sensations et placements	1 passage réussi

#21 Balle à deux

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Traverser avec une balle de tennis dans chaque main (doit avoir des bonnes prises de pieds)	Variable selon la taille des prises de pieds	Un vérifie que l'autre respecte la consigne	Équilibration Appuis des pieds	1 passage réussi

Situations par groupement de

#22 Court circuit

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
À chaque passage, le grimpeur ajoute 2 mouvements qu'il exécute. 3 passages chacun donc 18 mouvements	Grandissante avec les répétitions	Un grimpeur, 2 observateurs et les rôles changent	Mémorisation Faisabilité Résistance	3 passages dont le dernier (si possible) en entier

#23 Circuit imposé

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
À chaque passage, le grimpeur se voit imposer 2 mains et/ou 2 pieds. 3 passages chacun.	Grandissante avec les répétitions	Un grimpeur, un guide et un observateur. Les rôles changent	Mémorisation Faisabilité Résistance	3 passages dont le dernier (si possible) en entier

#24 Saute mouton

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
2 grimpeurs dans un sens, un de l'autre doivent se croiser, sans tomber	★	3 grimpeurs : 2 dans un sens espacés d'au moins un mètres au moins et un de l'autre sens. Se croiser	Ludique et s'éloigner du mur	3 passages pour que chacun soit au dessus des moutons

#25 Défi TouchMax pied

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Un pied toujours posé sur un prise imposée, toucher avec les mains un maximum de prises autour	★	1 grimpeur et deux compteurs. Les rôles changent. On peut changer de pied sur la prise imposée.	Prises de positions inhabituelles (peut nécessiter un pareur)	Battre le record

#26 Défi TouchMax main

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Une main toujours accrochée sur une prise imposée, toucher avec l'autre main un maximum de prises autour	★★	1 grimpeur et deux compteurs. Les rôles changent. On peut changer de main sur la prise imposée.	Prises de positions inhabituelles (peut nécessiter un pareur)	Battre le record

#27 Prise touchée = prise tenue

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Allé d'un point définie à un autre, mais chaque prise touchée doit être tenue (on en cherche pas une meilleure).	★★★	Dans une zone définie. Si possible avec prises pas très bonnes. Traversée avec possibilité d'au moins 10 à 15 mouvements minimum.	Résistance Observation Récupération pendant la grimpe	1 passage réussi

#28 Cinq minutes à vivre

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
En un temps donné, faire le maximum de fois un circuit préétablie (stratégie libre) en équipe de 3	★★	En équipe de 3, circuit d'environ 10 mouvements à réaliser le plus de fois en 5 minutes.	Résistance Vitesse Ludique	Réaliser le maximum de circuit complet

Situations par groupement de

#29 Dix «moves»

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
En équipe de 2, créer un circuit de 10 mouvements à faire réaliser aux 2 autres.	Variable selon les prises choisies	2 équipes de 2 créateurs. Faire essayer son circuit à l'autre équipe	Réflexion Création Résistance	Réaliser 2 fois le circuit

#30 Vingt «moves»

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Enchainer les 2 circuits créés lors de la situations 29	★★★	Un grimpeur, un guide et 2 observateurs. Changement de rôles	Mémorisation Résistance	Réaliser 1 fois le circuit complet

#31 Vingt «moves» à points

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Enchainer les 2 circuits créés lors de la situations 29. 1 point par mouvement réussi	★★★	Un grimpeur, un guide et 2 observateurs. Changement de rôles	Mémorisation Résistance Compétition	Aller le plus loin possible dans le circuit (peut continuer si réussis les 2 circuits)

#32 Vingt «moves» à vitesse

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Enchainer les 2 circuits créés lors de la situations 29 le plus vite possible	★★★	Un grimpeur, un guide et 2 observateurs/chrono.	Mémorisation Résistance Vitesse Aérobie Compétition	Réaliser le circuit une fois le plus vite possible

#33 Chrono binôme

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Enchainer les 2 circuits créés lors de la situations 29 le plus vite possible. Addition du temps de chaque grimpeur par binôme	★★★	2 grimpeurs, un guide et un chrono. Changement de rôles	Mémorisation Résistance Vitesse Travail d'équipe Compétition	Réaliser le circuit une fois chaque grimpeurs

#34 Zig Zag

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Créer un circuit avec prises de départ et prises d'arrivée. Entre les deux, imposer des prises de façon à faire zigzger le grimpeur	Variable selon zones utilisées	2 créateurs qui créer le zigzag et qui guide deux grimpeurs dans leur création. Changement de rôles	Travail d'équipe Ludique création de parcours	Réaliser le circuit une fois chacun dans le binôme

#35 Saute (jeté ou dyno)

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Deux prises de main et de pieds de départ. Sauter pour aller saisir une prise en hauteur. Variable : prise de plus en plus haute, pieds de départ de moins en moins bons, mains de départ de moins en moins bonnes, etc...	Variable selon l'emplacement et la grosseur des prises	À tour de rôle, essai d'atteindre la prise demandée et de la tenir (pas seulement touchée).	Poussée des jambes Mouvement dynamique Ludique	Réaliser le mouvement

Situations par groupement de

#36 Joker

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Le Joker enlève arbitrairement des prises pour compliquer la tâche des deux grimpeurs qui se croisent	Variable selon les prises enlevées	2 équipes, un joker et un espace de grimpe défini. Les 2 grimpeurs doivent se croiser. À chaque passage, le Joker enlève 2 prises (marquée avec gommette ou autre) puis changement d'équipe.	Réflexion Stratégie Résistance	Faire le plus d'allé retour possible. Ensuite, changement d'équipe

#37 Joker dit

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Le Joker demande d'enlever un puis 2 appuis («pieds droit, main gauche») du mur où 4 grimpeurs grimpe sans se croiser.	Variable selon les prises tenues lorsque retrait des appuis	4 grimpeurs, 1 Joker dans un espace défini. Les grimpeurs doivent se déplacer sur le mur. Le Joker demande d'enlever un appuis puis 2 appuis du mur. Élimination sur faute	Ludique Résistance	Tenir le plus longtemps possible

#38 (5 X 3)

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Chaque grimpeur choisit pour les mains une prise facile, une prise moyenne et une prise difficile. Avec ces 15 prises, il faut réaliser un circuit qui les utilise toutes.	★★★	Dans une zone définie. 15 prises sélectionnée (gommette, craie, tape, etc...) pour réaliser un circuit personnel à faire par chaque grimpeur à tour de rôle.	Résistance Stratégie Mémorisation	Réaliser le circuit complet

#39 Après c'est quoi

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Un circuit de 10 prises pour les mains (pieds libres) sont montrées deux fois aux grimpeurs qui doivent enchainer le circuit.	Variable selon les prises choisies et la quantité	Un guide sélectionne 10 prises et les montre avec un bâton aux autres grimpeurs qui les mémorise et doivent enchainer le circuit à tour de rôle. Changement de rôle	Résistance Mémorisation	Réaliser le circuit complet de mémoire

#40 Sans pieds

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Dans une section de mur **déversante** faire un circuit de 5 ou 6 mouvement à faire sans les pieds. Prise très bonnes (bac) nécessaire.	★★★★ Très difficile au-delà de 6 mouvements	Un guide montre les prises au grimpeur avec un bâton	Résistance Musculation Récupération par 5	Réaliser le circuit complet

#41 Plus loin que toi

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Aller le plus loin possible en utilisant 10 prises de mains ou 10 prises de pieds. (Prise touché = prise tenue)	★★	1 par 1 sans essayer au préalable	Compétition ludique Positions inhabituelles Lecture du mur	2 fois chacun

Le bloc

Principes et situations

À l'origine le bloc est une technique d'escalade en milieu naturel inventée au début du 20e siècle, en particulier dans la forêt de Fontainebleau (France). Il s'agit d'escalader des rochers, de quelques mètres de haut, en vue de s'entrainer aux techniques de l'escalade de falaise.

Depuis quelques années le développement de salles d'escalade a popularisé cette pratique et a permis sa pratique toute l'année et en toute saison.

Les compétitions d'escalade ont intégré cet aspect et des rencontres à tous les niveaux, du club local à la Coupe du Monde de bloc, sont organisées. En France, les compétitions scolaires, Championnat de France UNSS d'escalade, obligent le grimpeur à maitriser ces techniques. Une cotation existe pour les blocs comme pour les voies *(**Google : Cotations voie et bloc**)*.

Le travail du bloc en salle ne nécessite pas de matériel, car des tapis de réception épais sont au pied des murs et les hauteurs utiles ne nécessitent pas l'usage de matériel d'assurage.

La sécurité du grimpeur de bloc en salle sera essentiellement celle apportée par la parade d'un camarade, lorsque le grimpeur sera dans des positions délicates (inversée ou en hauteur).

À l'école, la pratique du bloc viendra en complément des traversées.

Elle permettra :

Un travail plus technique :

- ★ Améliorations de la gestuelle du grimpeur
- ★ Renforcement musculaire
- ★ Amélioration de l'endurance et des qualités physiques du grimpeur.

Un travail plus riche sur le plan de la lecture de voie

- ★ Compréhension au pied de la voie du cheminement à faire

Un travail plus collectif :

- ★ Création de blocs pour les autres
- ★ Essai des blocs des copains

Un travail plus axé sur:

- ★ La comparaison avec ses partenaires
- ★ La compétition
- ★ Le défi.

Un travail qui permet :

- ★ De mesurer sur des blocs de référence ses progrès.

Le bloc

Principes et situations

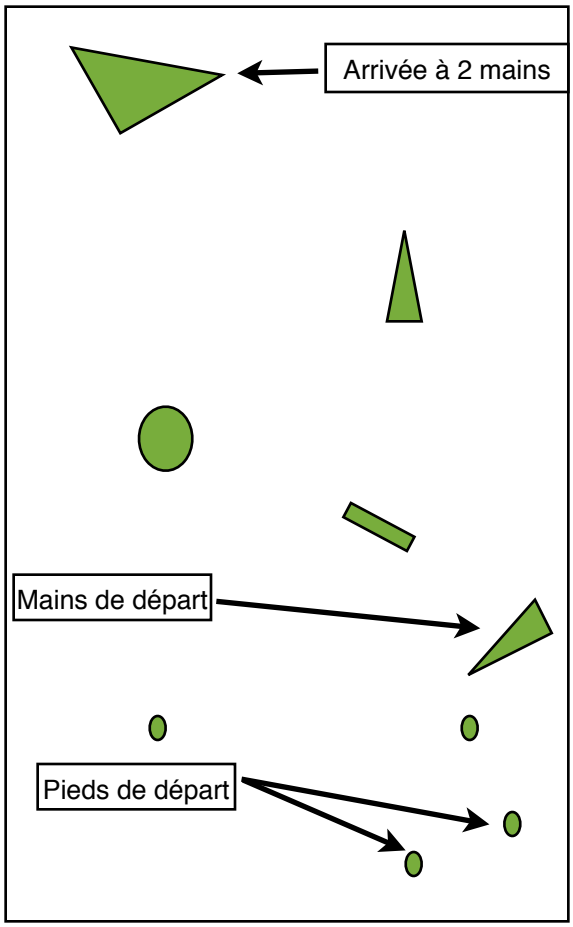
Principe de base

1. Un espace d'évolution
2. Quelques prises proposées
3. Une ou deux mains (ou pieds) de départ imposées
4. une prise d'arrivée définie qu'il faut tenir avec ses deux mains

Entre les prises de départ et celle d'arrivée, dans la limite des restrictions imposées par la nature du bloc (pieds micro, pieds des mains, etc...) et des prises données, tous les cheminements, toutes les techniques, tous les moyens sont autorisés.

Sur un mur richement doté en prises, il est facile de signaler un bloc en glissant sous la prise un petit collant (papier ou tissu) de couleur. Par contre, il est plus rustique et éphémère d'utiliser de la craie pour marquer des prises, des bonus et des zones.

Comme en ski on peut identifier le niveau du bloc en mettant des couleurs (par exemple : vert, bleu, rouge, noir), ce qui permet sur un même espace d'avoir différents niveaux de bloc.



Bloc de base typique

Le bloc c'est le type même de la «situation de résolution de problème». Situation mystère, énigme à résoudre, l'idéal pour un professeur d'EPS. Les élèves travaillent seuls et cherchent collectivement des solutions.

Situations en bloc

#42 De base

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Mains et pieds imposé au départ et prise d'arrivé à la fin. Cheminement libre sur prises sélectionnées entre départ et arrivée	Varie selon les prises choisies et le mur choisi	Un grimpeur, un bloc tracé de difficulté adaptée	Découverte et initiation	Réussir le bloc

#43 Assieds-toi

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Position de départ assis au sol, de face ou de profil	Varie selon l'angle du mur (départ assis = plus facile lorsque **déversant**)	1 grimpeur	Compliquer la tache Contraction tonique du corps	Réussir le bloc

#44 Part en croisade

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Position de départ mains croisées (y compris si le départ se fait sur une seule grosse prise	★★	1 grimpeur	Compliquer la tache Problème de préhension	Réussir le bloc

#45 Mon bloc

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Créer un bloc pour son partenaire	Variable selon le niveau et le mur choisi	2 grimpeurs, chacun réalise le bloc créer par l'autre (et démontre le sien si l'autre ne l'a pas réussi)	Faisabilité Création	Réussir le bloc du binôme en 3 essais. Puis, si échec, le refaire après démo.

#46 Bloc chrono (style compétition)

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Réussir le bloc créer par son partenaire en 3 minutes (vatiable) avec autant d'essais que nécessaire	Variable selon le niveau et le mur choisi	2 grimpeurs, chacun réalise le bloc créer par l'autre . L'auteur du bloc chronomètre.	Faisabilité Création Vitesse	Réussir les 2 blocs dans le temps donné

#47 Bloc note

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Réussir le bloc créer par son partenaire du premier coup pour marquer le maximum de points	Variable selon le niveau et le mur choisi	Réussi au 1er essai = 10 points Réussi au 2e essai = 5 points Réussi au 3e essai = 2 points	Faisabilité Création Vitesse	Compétition Lecture des prises Réflexion préalable à l'action

#48 (T pas capable)

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
Créer un bloc que l'on est capable de réaliser, mais que son binôme ne réussira pas en moins de 5 coups	Variable selon le niveau et le mur choisi	Chacun créer un bloc selon ses forces	Compétition Lecture des prises Faisabilité	5 essais

#49 Ajouter une prise

Contraintes	Difficulté	Organisation	Intérêt	Durée et répétition
À 2 grimpeur ou plus, sélectionner une prise de départ. Ajout d'une prise à chaque changement de grimpeur	Variable selon les prises et le mur choisi	Chacun ajoute une prise lorsqu'il est rendu à la dernière prise. Le grimpeur doit se rendre sans tomber à la fin pour ajouter une prise et doit la tenir quelques secondes. En cas d'oubli, les observateur pointe la prise oublié	Compétition Lecture des prises Endurance Faisabilité	Recommencer à 0 lorsque rendu à plus ou moins 15 prises

Conclusion

Le bloc c'est le type même de la «situation de résolution de problème». Situation mystère, énigme à résoudre, l'idéal pour un professeur d'EPS. Les élèves travaillent seuls et cherchent collectivement des solutions.

La pratique de l'escalade en traversées, sur circuit ou en bloc est une expérience peu exploitée à l'école. Elle offre pourtant dans un espace réduit une pratique riche et ludique en toute sécurité.
Plus encore, comme sa grande soeur sur falaise ou SAE (structure artificielle d'escalade), elle permet une pratique active et réfléchie des élèves.

Entreprises spécialisées dans la confection de mur d'escalade

Liste non exhaustive

- WALLTOPIA
- DÉLIREHOLDS (Québec)
- HIGH PERFORMANCE CLIMBING WALLS
- ROCKWERX

Entreprises spécialisées dans la confection de prises d'escalade

Liste non exhaustive

- TEKNIK (Canada)
- DÉLIREHOLDS (Québec)
- SO-ILL HOLDS
- HRT HOLDS
- GLOBE CLIMBING (Québec)