



Éducation physique et à la santé

Situation d'apprentissage et d'évaluation

Escalade sur mur de traverse



Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

¹ <http://fr.gofreedownload.net/free-vector/vector-clip-art/stone-or-hill-climbing-clip-art-130467/#.VP2xuHzF-CU>

Mise en contexte

Issue d'une initiative conjointe du ministère de l'Éducation, de l'enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) et du Conseil québécois du loisir (CQL) dans le cadre du Mécanisme de concertation en loisir de plein air, le groupe de travail Ados plein air veut favoriser la création d'un environnement favorable à la pratique d'activités de plein air pour les adolescentes et les adolescents. L'élaboration et la mise en œuvre d'un projet de formation continue de situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) axée principalement sur des activités de plein air auprès des éducateurs et éducatrices physiques des écoles secondaires ont été réalisées à cette fin. Ces SAE sont le fruit de la collaboration entre la FÉÉPEQ, les secteurs «éducation» et «loisir et sport» du MEESR, les fédérations québécoises de plein air et le CQL.

Ce document a été produit en collaboration avec la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. Il constitue un exemple de collaboration réussie avec des experts du domaine du plein air pour bâtir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Les sites Web de la FEEPEQ, du CQL et des fédérations québécoises de plein air concernées offrent l'accès gratuitement aux SAE suivantes : canot, escalade-mur de traverse, escalade-moulinette, orientation, randonnée pédestre, slackline, vélo.

FEEPEQ : www.feepeq.com

En collaboration avec la FÉÉPEQ, les éducateurs physiques ont aussi élaboré un site web regroupant de nombreuses informations utiles pour l'enseignement en contexte de plein air: www.portail-plein-air.weebly.com

CQL : www.PleinAirQuebec.ca

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade www.fgme.qc.ca

D'autres documents produits entre autres dans le cadre du groupe de travail Ados plein air sont également disponibles sur le site du CQL www.PleinAirQuebec.ca

Enseigner le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec

Le plein air c'est dans ma nature ! Manuel d'organisation de clubs de plein air pour les adolescents

Guide d'encadrement sécuritaire des activités de plein air

Pour vous aider à bonifier cette SAÉ ou pour plus d'information, voici quelques références.

Magazine de plein air *Géo Plein Air* : www.geopleinair.com

Magazine francophone québécois axé sur le plein air, la mise en forme, le voyage et l'aventure

www.espaces.ca

Titre : *Progresser en escalade*

Compétences ciblées :

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (CD 1)

Adopter un mode de vie sain et actif (CD 3)

Moyen d'action : escalade sur un mur de traverse

Durée : 6 périodes de 75 minutes

Ordre d'enseignement : secondaire

Cycle : 1^{er}

Année du cycle : 1^{er}

Auteure : Synthia Laurin,
enseignante d'éducation physique et à la santé
et formatrice en escalade,
Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

Note à l'enseignante ou à l'enseignant :

Les échauffements sont à la discrétion de l'enseignante ou de l'enseignant. Il est préférable qu'ils soient planifiés en fonction de l'activité choisie et de l'intention pédagogique.

BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation de six cours permettra aux élèves de 1^{re} secondaire de développer des habiletés relatives à la gestuelle de l'escalade ainsi que d'explorer de nouvelles possibilités de locomotion, de coordination et de synchronisation. Ils pourront exploiter l'espace et prendre conscience de leurs capacités physiques liées à la pratique de l'escalade. Cette situation permettra en outre de cibler la démarche des compétences Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et Adopter un mode de vie sain et actif. Les élèves pourront ainsi développer leurs aptitudes à se déplacer, adopter une pratique sécuritaire en situation d'escalade et améliorer leur condition physique.

PRODUCTION ATTENDUE

Au terme de la situation d'apprentissage et d'évaluation, l'élève sera en mesure d'analyser la situation proposée et de sélectionner des actions en fonction de ses capacités et des contraintes de l'activité. Il aura à exécuter un enchaînement de mouvements au mur de traverse pour montrer sa capacité à exercer des actions et à les adapter au contexte, et ce, de manière efficace et sécuritaire. L'élève devra par la suite évaluer son efficacité pour établir les apprentissages réalisés. Il devra de plus suivre un entraînement propre à l'escalade, sous la forme d'un entraînement physique.

ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION CIBLÉS

Domaines généraux de formation

<input checked="" type="checkbox"/> Santé et bien-être	<input type="checkbox"/> Orientation et entrepreneuriat	<input type="checkbox"/> Environnement et consommation
<input type="checkbox"/> Médias	<input type="checkbox"/> Vivre-ensemble et citoyenneté	

CRITÈRES D'ÉVALUATION

✓ Cohérence de la planification :

- ❖ Sélectionner une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité.
- ❖ Élaborer un plan détaillé de pratique régulière d'activités physiques.

✓ Efficacité de l'exécution :

- ❖ Exécuter des actions motrices et des enchaînements et les ajuster en fonction de la situation.
- ❖ Appliquer les règles de sécurité.
- ❖ Pratiquer, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique.

✓ Pertinence du retour réflexif :

- ❖ Évaluer sa démarche et ses résultats.

OUTILS D'ÉVALUATION

Outils pour la prise d'information	Outils de consignation
■ Grille d'observation ■ Grille d'interprétation	■ Carnet de l'élève
Types d'évaluation	
■ Autoévaluation	■ Enseignante ou enseignant – groupe

Dans les trois pages suivantes, plusieurs éléments de contenu de formation vous sont proposés. Vous pouvez sélectionner ceux qui vous conviennent.

CONTENU DE FORMATION – CD 1								
Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels) Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
B. Les perceptions kinesthésiques								
1. Décrire la position des segments, les os connexes et les principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice donnée		X	X					
2. Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de déplacement selon les contraintes de l'activité		X	X					
3. Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à l'espace (territoire)				X	X	X		
D. Les éléments techniques de l'action liés aux activités								
1. Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée		X	X	X	X	X		
Savoir-faire								
A. Les principes d'équilibration (statique et dynamique)								
1. Les principes d'équilibration statique								
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées.	X	X	X					
2. Les principes d'équilibration dynamique								
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (ex. : agripper une prise pour retrouver son équilibre).		X	X	X	X	X		
B. Les principes de coordination								
1. Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées		X	X	X	X	X		
D. Les actions de locomotion								
1. Les déplacements dans les activités cycliques								
c. Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant la technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement.	X	X	X	X	X	X		
Réf. : <i>Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé</i>								

Compétence 1 et ses composantes

Analyser la situation selon les exigences du contexte

Mettre en relation le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, son niveau d'habileté motrice et sa capacité physique • Considérer des options variées et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions • Les visualiser mentalement • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) approprié au contexte



Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

Juger de ses résultats, de la qualité de l'exécution et de ses choix d'actions motrices • Faire une analyse critique des étapes franchies • Cerner les améliorations souhaitables • Prendre une décision sur les améliorations à apporter • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres contextes

Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique

Appliquer les principes de coordination et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils, d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution, etc. • Tenir compte de son niveau d'habiletés motrices et de sa capacité physique • Porter attention à ses perceptions kinesthésiques • Respecter les règles d'éthique et de sécurité • Consolider et élargir son répertoire d'actions motrices • Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées

CONTENU DE FORMATION – CD 3

Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels)	Cours							
Adopter un mode de vie sain et actif	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
B. Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques								
3. La force-endurance								
b. Définir la notion de force et d'endurance musculaire.		X	X					
c. Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire.		X	X					
Savoir-faire								
A. La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)								
1. Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles								
e. Appliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité.				X	X	X		
2. Les périodes de récupération								
a. S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité.				X	X	X		
Pratique sécuritaire d'activités physiques et esprit sportif								
Savoirs								
A. Les règles liées aux activités physiques								
2. Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres	X	X	X	X	X	X		
Savoir-faire								
A. La pratique sécuritaire d'activités physiques								
2. Effectuer un échauffement ou un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée	X	X	X	X	X	X		
3. Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée		X	X	X	X	X		
8. Réagir adéquatement devant des situations potentiellement dangereuses	X	X	X	X	X	X		
Savoir-être								
D. Le sens des responsabilités								
1. Agir de manière responsable envers soi-même	X	X	X	X	X	X		
Réf. : <i>Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé</i>								

Compétence 3 et ses composantes

Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être • Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique • Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie • Reconnaître celles qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être

Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Exploiter les ressources humaines et matérielles offertes à l'école, dans sa famille et dans la communauté • Se fixer un objectif réaliste • Élaborer la stratégie la plus prometteuse pour modifier ses habitudes de vie • Utiliser un outil de planification • Estimer les exigences et les conséquences de ses choix



Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie

Compiler les faits relatifs à la modification de ses habitudes de vie • Mesurer, à l'aide d'outils, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Évaluer la modification de ses habitudes de vie, sa persévérance et l'efficacité de son plan sur sa santé et son bien-être • Juger de sa motivation et de son désir de réinvestir ses apprentissages • Faire une analyse critique des étapes franchies • Prendre une décision selon l'évaluation effectuée

Mettre en œuvre son plan

Appliquer sa stratégie qui vise la pratique régulière d'activités physiques et l'intégration, dans sa vie quotidienne, de saines habitudes de vie telles que le sommeil et l'hygiène corporelle • Persévérer malgré les difficultés éprouvées lors de la mise en œuvre de son plan

REPÈRES CULTURELS CIBLÉS (*Programme de formation de l'école québécoise*, p. 490)

- **Compétitions sportives**

Historique de manifestations sportives (ex. : circuit de compétition de la Coupe Québec)

- **Athlètes marquants**

Athlètes qui ont marqué la scène sportive d'ici et d'ailleurs (ex. : François-Guy Thivierge et Sean McColl)

- **Mode de vie**

Habitudes de vie développées dans sa famille, dans la communauté, auprès de ses amis et dans la société québécoise

RESSOURCES (matériel, technologies de l'information et de la communication, etc.)

- Mur de traverse d'un peu plus de sept mètres de longueur
- Matelas dont l'épaisseur et les capacités d'absorption sont adaptées à la hauteur et à la longueur du mur; placés au pied du mur de traverse, ils doivent permettre la réception d'une chute dans toutes les directions (porter une attention particulière aux jonctions des différents matelas)
- Prises de tailles, de formes et de préhensions variées qui remplissent la surface (youtu.be/QIWgkH2STEI)
- Vidéos de différentes techniques à montrer aux élèves (les liens sont donnés tout au long du document)

COMPÉTENCES TRANSVERSALES DÉVELOPPÉES

Au choix de l'enseignante ou de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités adoptées.

Résoudre des problèmes

Analyser les éléments de la situation

Mettre à l'essai des pistes de solution

Adopter un fonctionnement souple

PREMIER TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE PRÉPARATION

Matériel : tableau, tableau blanc, crayons, craies, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tablettes électroniques, etc.

Durée : 30 minutes

Éléments de la phase de préparation :

- Activation des connaissances antérieures
- Présentation du contexte d'apprentissage (problématique, tâche initiale et production attendue)
- Définition des attentes (intentions éducatives reformulées)
- Présentation sommaire des activités
- Définition des règles de sécurité générales
- Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

DÉFINITION DES TÂCHES

Activation des connaissances antérieures

À l'aide d'une mise en situation, l'enseignante ou l'enseignant présente le sujet et vérifie les connaissances des élèves pour adapter ses interventions en conséquence. Pour ce faire, elle ou il peut poser une question introductive ou présenter une vidéo informative. À titre d'exemple, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves s'ils connaissent des grimpeurs célèbres (François-Guy Thivierge, Sean McColl, etc.)

Suggestions de vidéos d'information et de questions

François-Guy Thivierge : www.youtube.com/watch?v=7I53rdAF11Y

Sean McColl : www.youtube.com/watch?v=aOkef30h6vY

Un mur d'escalade : www.youtube.com/watch?v=9KVRvD7vOwM

Avez-vous déjà fait de l'escalade? Quel type?

Quelles notions d'escalade connaissez-vous?

Nommez des endroits où l'on peut faire de l'escalade.

Cette activité comporte-t-elle des dangers?

Quelle est la différence entre faire de l'alpinisme, faire de l'escalade et grimper sur une structure dans un parc?

Présentation du contexte d'apprentissage

La situation d'apprentissage et d'évaluation a pour objectif le développement des compétences Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et Adopter un mode de vie sain en ayant recours à l'escalade sur un mur de traverse comme moyen d'action. Au terme de l'activité, l'élève aura développé des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être, tels que les perceptions kinesthésiques, les principes d'équilibration statique et dynamique, la pratique sécuritaire et la préparation physique propre à l'escalade.

Définition des attentes

Les élèves auront à comprendre et à utiliser les termes propres à l'escalade et à appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir leur équilibre dans l'exécution d'actions motrices variées. Chaque élève aura à planifier des enchaînements de mouvements sur le mur de traverse. Il pourra se référer aux différentes activités qui se seront déroulées dans le cours pour élaborer sa planification. Par la suite, elle ou il devra mettre en application son plan sur le mur de traverse. Pendant l'activité, l'élève devra ajuster ses mouvements en fonction de l'environnement, tout en respectant les règles de sécurité. De plus, dans le contexte de la troisième compétence, les élèves devront établir un plan d'entraînement en gymnase, adapté à l'escalade. Ils auront à utiliser différents principes d'entraînement et à mettre leur plan en œuvre. Enfin, ils devront évaluer leur démarche et leurs résultats.

Présentation sommaire des activités

Les élèves auront l'occasion d'expérimenter différents types de mouvements statiques et dynamiques. Leurs apprentissages s'intégreront dans une démarche planifiée qui sera réévaluée au fil des cours. Les élèves acquerront des connaissances en matière d'entraînement qu'ils devront mobiliser dans leur préparation physique pour effectuer une traversée de la structure, au terme de laquelle ils seront en mesure d'évaluer leur démarche.

Définition des règles de sécurité générales²

- Ne pas grimper lorsque la ou le responsable du mur est absent.
- Retirer les objets dangereux des poches et enlever les colliers.
- En tout temps, ne pas s'asseoir sur les matelas.
- Conserver une distance d'environ un mètre entre les grimpeurs.
- Attendre son tour pour grimper.
- S'assurer qu'il n'y a personne au-dessus ou en dessous de la grimpeuse ou du grimpeur.
- Respecter la zone de hauteur des pieds de 1 mètre 60.
- Préférer la désescalade à la chute.
- En cas de chute, utiliser le saut de réchappe.

² Voir l'annexe 1.

Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

- Sélectionner sept actions motrices pour son enchaînement en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité.
- Élaborer un plan d'entraînement régulier détaillé.
- Exécuter son enchaînement en suivant son plan d'action.
- Exécuter une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme et continuité).
- Pratiquer, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique.
- Appliquer les règles de la pratique sécuritaire.
- Faire un retour sur sa démarche.

DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE RÉALISATION

Matériel : guide de l’enseignante ou de l’enseignant (si disponible), tablettes électroniques, vidéoprojecteur, ordinateur portable, etc.

Durée : 5 périodes de 75 minutes

Éléments de la phase de réalisation :

- Présentation de la tâche initiale (ou évaluative, ou situation de référence).
- Détermination des problèmes liés à la tâche initiale.
- Présentation des activités d’apprentissage liées aux problèmes et à la tâche initiale.
- Présentation des moyens et des outils d’évaluation.
- Présentation d’exemples de productions attendues des élèves.
- Présentation des annexes, des affiches, des feuilles d’activités ou d’autres ressources.

DÉFINITION DES TÂCHES

Premier cours : suite du premier temps pédagogique – 45 minutes

Matériel :

- 30 cordes à sauter
- 4 ballons en mousse
- 2 cerceaux
- 12 dossards
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

Objectifs du cours :

- Appliquer les règles de sécurité
- Trouver son centre de gravité
- Reconnaître la base qui la ou le supporte
- Définir son niveau d’aisance sur le mur de traverse

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant divise la classe en quatre (deux groupes à l'escalade et deux groupes à l'espalier). Les élèves se placent en deux files, une au début du mur de traverse ou de l'espalier et une au milieu de l'une des deux installations. Durant la période, les groupes changent d'installation. Les élèves font les mêmes activités à l'espalier et au mur de traverse. L'enseignante ou l'enseignant précise que les règles de la pratique sécuritaire sont les mêmes pour les deux installations.

Activité 1 : la pratique sécuritaire (se fait en même temps que l'activité 2)

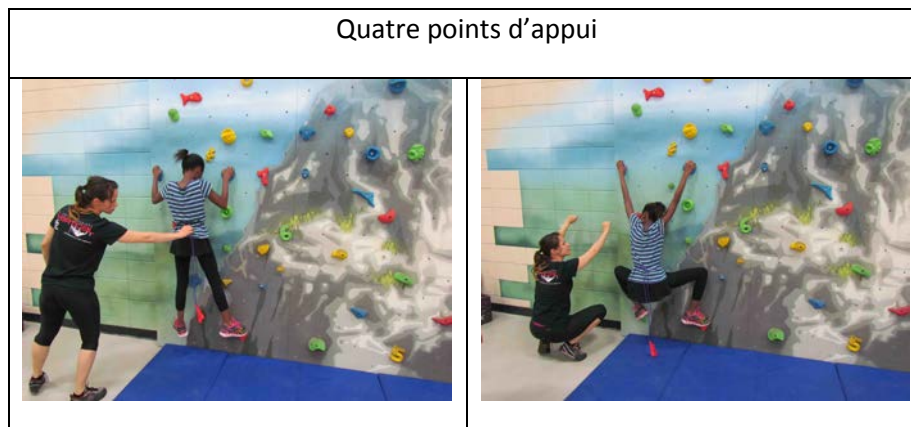
L'enseignante ou l'enseignant explique les notions de sécurité associées à l'escalade sur un mur de traverse ou aux déplacements dans l'espalier. L'élève note dans son carnet les éléments qui peuvent rendre les déplacements moins sécuritaires.

Activité 2 : le centre de gravité

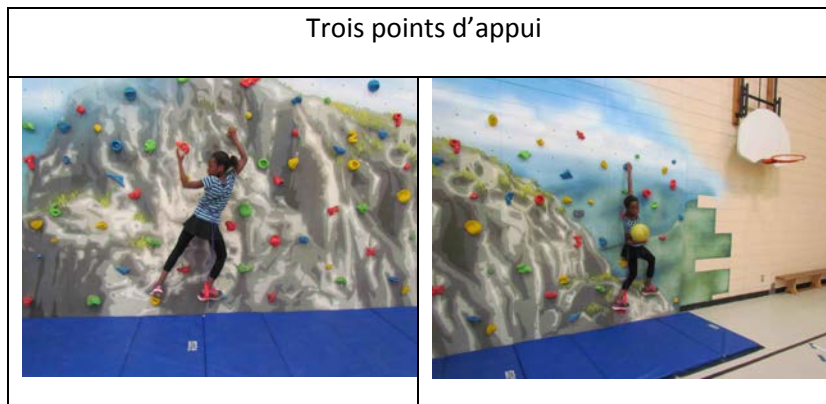
Le centre de gravité se situe approximativement entre le nombril et le pelvis. Pour aider les élèves à le figurer, l'enseignante ou l'enseignant leur demande d'attacher une corde autour de leur taille et de s'imaginer qu'elle les tire continuellement vers le sol. La corde doit pendre à l'arrière et être centrée avec le bassin.

Trois types d'équilibre avec cette corde sont expérimentés avec les élèves.

Équilibre 1 – sur le mur : pour pouvoir grimper en contrant la gravité, l'élève doit apprendre à placer son centre de gravité avec sa base de support. Au cours de l'activité d'exploration, elle ou il doit observer son niveau de stabilité, les points de contact (bases d'appui) et l'endroit où se déplace sa corde (centre de gravité).



Équilibre 2 – au sol : l'élève doit déplacer sa corde et le poids de son corps vers un pied (un point de base de la largeur de son pied), puis monter sur le bout des orteils de celui-ci. Ainsi, la base de support devient plus petite, et l'équilibre est plus difficile à maintenir. Que ce soit au sol ou sur un mur, pour arriver à faire un mouvement latéral, l'élève doit apprendre à le contrebalancer avec son corps, comme une ballerine sur une pointe, sinon elle ou il tombera.



Équilibre 3 – en triangle isocèle sur le mur : l'élève monte sur le mur et va se stabiliser. Une fois l'élève stable, une personne lui lance un ballon, qu'elle ou il doit attraper sans tomber du mur. Au cours de cette activité, l'élève doit constamment penser à sa base et à son centre de gravité (en regardant sa corde, par exemple). Pour que l'élève arrive à faire cet exercice, l'enseignante ou l'enseignant doit l'amener à passer de quatre à trois points d'appui (triangle isocèle).


Activité 3 : base de support et équilibre stable

L'enseignante ou l'enseignant explique aux élèves que plus ils tiendront de grosses prises dans une orientation positive, plus il sera facile pour eux de maintenir leur équilibre; c'est ainsi que le centre de gravité se positionnera au milieu de leur base de support. La base qui supporte la grimpeuse ou le grimpeur peut être des prises ou tout contact avec le mur qui l'aidera à résister à l'effet de la gravité. En outre, garder les bras en extension limitera sa fatigue.

J'enfile le dossard

Mode d'organisation :

Les élèves se placent en six files devant le mur d'escalade et l'espalier (12 départs). Chaque élève monte sur le mur et doit prendre un dossard qui se trouve sur une prise en haut du mur et l'enfiler sans toucher le sol. Pendant l'exercice, elle ou il doit penser à choisir des grosses prises pour ses appuis, à maintenir son centre de gravité bien au milieu de sa base et à garder les bras en extension.

	La débutante ou le débutant garde rarement les bras en extension. Il faut l'amener à y penser.	Variante +
		Mettre et enlever le dossard. Mettre un chandail et un pantalon.

Hula-hoop

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant divise la classe en deux (la moitié à l'espalier et l'autre au mur de traverse). Les élèves forment ensuite des équipes de cinq ou de six.

L'enseignante ou l'enseignant accroche un cerceau au début de la traverse ou de l'espalier. Chaque membre d'une équipe s'installe au mur ou à l'espalier à proximité de ses partenaires. L'élève au plateau 1 doit prendre le cerceau et passer tout son corps au travers sans l'échapper ni tomber. Il le remet ensuite à sa ou son partenaire le plus proche, et ainsi de suite. Le jeu se termine lorsque tous les membres de l'équipe sont passés à travers le cerceau.



Variante +

Interdire une couleur de prises ou de se déplacer.

Chronométrer l'activité.

Variante -

Ne pas passer tout son corps dans le cerceau.

Fixer le cerceau au mur.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Qu'avez-vous noté dans votre carnet sur la pratique sécuritaire?

Selon vous, quelles sont les raisons qui font que vous restez ou non stables sur le mur ou dans l'espalier?

Comme activité d'enrichissement, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves de chercher le nom des muscles qu'ils pourraient travailler pour augmenter leur stabilité en escalade.

Matériel :

- 10 ballons suisses
- 5 tablettes électroniques
- 10 plateformes d'aérobic
- 10 poids de deux livres
- ruban adhésif de couleur
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

Objectifs du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration statique
- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements
- Appliquer des actions de locomotion
- Décrire le positionnement des segments qui ont un rôle dans la pratique de l'escalade

À la suite du visionnement de la vidéo sur la coordination des mouvements (www.youtube.com/watch?v=lscDgGumwyE), l'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves en quoi avoir une bonne coordination peut aider à faire de l'escalade.

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant divise la classe en quatre : un groupe à l'espalier, un groupe au mur de traverse, un groupe au sol et un groupe en entraînement, avec une rotation toutes les 15 minutes entre les groupes.

Activité 1 : précision du pied et des mains sur la prise

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant divise le mur en deux et demande aux élèves de se placer en deux files.

Précision du pied : pour développer leur précision, les élèves doivent sélectionner une prise où ils veulent déposer leur pied et choisir quelle partie de leur pied ils veulent placer sur cette prise (carre interne, carre externe ou pointe). Ils amorcent l'activité sur des grosses prises pour mieux explorer les positions.

Prise touchée, main collée : les élèves adaptent l'exercice précédent aux mains. Lorsqu'ils placent une main sur une prise, ils ne doivent pas la bouger tant que leur autre main n'est pas posée sur une autre prise. Si l'élève doit replacer sa main, cela constitue un mauvais placement.

Amener les deux mains sur une même prise : les élèves doivent traverser le mur à la verticale. Chaque fois qu'ils touchent une prise avec une main, ils doivent déplacer leurs pieds et leur corps pour ramener leur deuxième main sur cette même prise et ainsi progresser sans perdre leur équilibre.

Lien : youtu.be/zVaFjcdGjI

Chassé-croisé : pour cet exercice, les élèves doivent adapter l'amplitude de leurs bras aux changements de mains pour aller chercher une prise. La difficulté ne vient pas du croisé, mais du mouvement pour décroiser ses bras, qui peut placer la grimpeuse ou le grimpeur en déséquilibre. Les élèves doivent traverser le mur en passant le bras par-dessus ou par-dessous l'autre. L'enseignante ou l'enseignant utilise la fiche qui présente les niveaux pour l'action du chassé-croisé (affiche A).

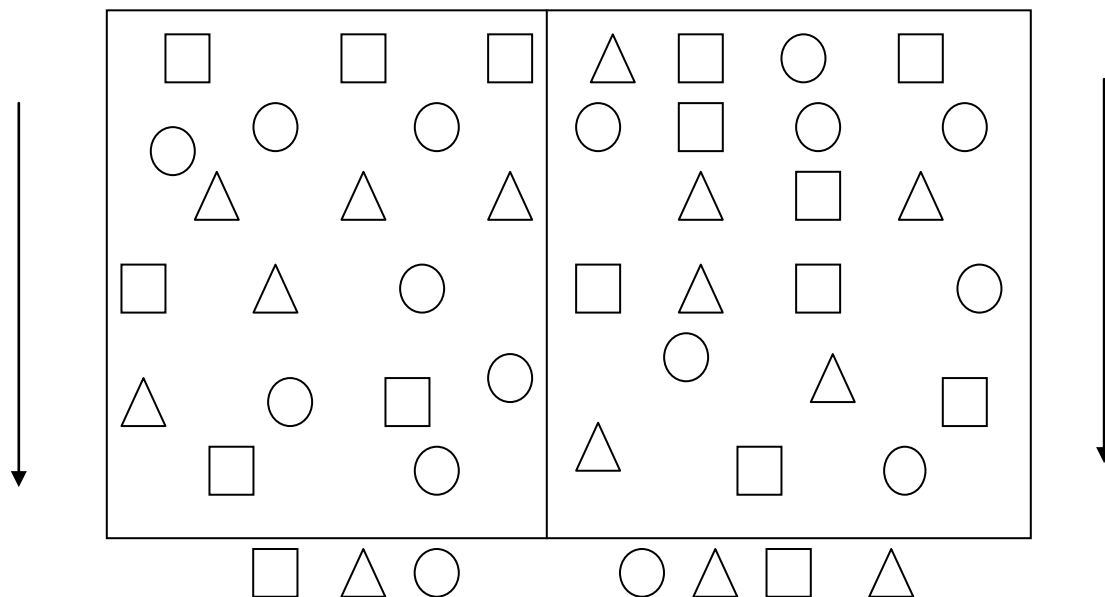
Activité 2 : les défis avec quatre appuis au sol (pieds et mains)

L'activité se déroule sur le plancher du gymnase. Deux à la fois, les élèves font les défis suivants. Lorsque tous les élèves ont terminé un défi, ils passent au suivant.

Plan :

Élève 1

Élève 2



Défi 1 : se déplacer uniquement sur les cercles et les carrés pour franchir le parcours.

Défi 2 : mettre les pieds uniquement sur les cercles pour franchir le parcours.

Défi 3 : mettre toujours deux mains sur une même forme.

Défi 4 : croiser les pieds lors des déplacements.

Défi 5 : croiser les mains lors des déplacements.

Défi 6 : toucher le plus de prises possible.

Défi 7 : toucher le moins de prises possible.

Défi 8 : se mettre en position « grand » pour franchir le parcours.

Défi 9 : se placer en position « petit » pour franchir le parcours.

Défi 10 : se déplacer uniquement sur les triangles et les cercles.

Activité 3 : les défis à la verticale

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant met du ruban adhésif de quatre couleurs différentes (pour représenter les prises) sur les barreaux de l'escalier.

Deux à la fois, les élèves font les défis suivants. Lorsque tous les élèves ont terminé un défi, ils passent au suivant.

Plan :

Élève 1

Élève 2

Défi 1 : se déplacer uniquement sur les couleurs jaune et bleu pour franchir le parcours.

Défi 2 : mettre les pieds uniquement sur la couleur verte pour franchir le parcours.

Défi 3 : mettre toujours deux mains sur une même couleur.

Défi 4 : croiser les pieds lors des déplacements.

Défi 5 : croiser les mains lors des déplacements.

Défi 6 : toucher le plus de prises possible.

Défi 7 : toucher le moins de prises possible.

Défi 8 : se mettre en position « grand » pour franchir le parcours.

Défi 9 : se placer en position « petit » pour franchir le parcours.

Défi 10 : se déplacer uniquement sur les couleurs bleu et rouge.

Activité 4 : l'entraînement de la grimpeuse ou du grimpeur

L'activité se déroule dans la zone centrale du gymnase. **Mode d'organisation :**

Chaque élève travaille de façon individuelle. Une tablette électronique est accessible par élément du circuit.

L'enseignante ou l'enseignant explique aux élèves ce qu'implique la notion d'agir de manière responsable envers soi-même.

Les vidéos suivantes servent de point de départ pour une séance d'entraînement de 15 minutes. Il est aussi possible de faire un circuit d'entraînement avec des affiches.

- 1) Renforcement de l'avant-bras et du poignet : www.youtube.com/watch?v=lhy9c-hMvY0#t=145

Note : prendre un banc suédois au lieu de la plateforme d'aérobic.

- 2) Musculation de la cuisse : www.youtube.com/watch?v=dSBXIS3vphA
- 3) Abdominaux avec le ballon : www.youtube.com/watch?v=u2T1V4AM07o
- 4) Plateforme d'aérobic 1 : www.youtube.com/watch?v=PUU2Uvy0vbc
- 5) Plateforme d'aérobic 2 : www.youtube.com/watch?v=4wjbTfINigY (visionner de 2:54 à 3:59)

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Quels sont les défis qui vous ont demandé plus d'effort?

De quelle façon devez-vous positionner vos segments corporels (mains, jambes, pieds, etc.) pour maintenir une bonne stabilité dans l'activité d'escalade?

Comme activité d'enrichissement, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves de penser à des actions à ajouter à leur plan d'entraînement pour le cours suivant.

Retour sur le dernier cours

Donnez un exemple de coordination en escalade.

Donnez des exemples d'actions de locomotion possibles en escalade relatives aux prises.

Matériel :

- 10 ballons suisses
- 5 tablettes électroniques
- 10 plateformes d'aérobic
- 10 poids de deux livres
- 10 pinces de musculation
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

Objectif du cours :

- Rapprocher son centre de gravité du mur
- Connaître et appliquer de nouvelles positions d'équilibre statique
- Connaître et appliquer de nouvelles actions de locomotion
- Connaître les muscles principaux qui sont sollicités dans la pratique de l'escalade
- Agir de manière responsable envers soi-même

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant divise la classe en trois groupes : un tiers à l'espalier, un tiers au mur de traverse et un tiers à l'entraînement et à la planification de celui-ci, avec une rotation toutes les 15 minutes entre les groupes.

Activité 1 : drapeau et adhérence

Endroit : Mur de traverse

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant divise le mur de traverse en deux et demande aux élèves de se placer en deux files.

Pivoter le pied : l'élève doit poser ses pieds sur deux prises situées au bas du mur. Il doit laisser un espace suffisant entre ses orteils et le mur pour réussir à pivoter le pied. L'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève de tourner ses deux pieds en même temps pour que ses talons pointent à droite et que sa hanche droite soit collée au mur. L'élève monte verticalement en alternant le sens de ses rotations.

La pieuvre (prépare au drapeau) : l'élève choisit deux prises de chaque côté de ses épaules pour ses mains et une prise pour un pied. L'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève de toucher le plus de prises possible avec son pied libre. Les prises qui soutiennent l'élève peuvent être plus petites pour lui permettre de vérifier si leur grosseur a une influence sur le nombre de prises qu'elle ou il peut toucher avec son pied libre.

Le drapeau : ce mouvement permet de jouer avec les concepts d'équilibre vus dans les cours précédents. Il consiste à tendre la jambe pour garder son équilibre lorsque les prises ne sont pas alignées horizontalement (utiliser la fiche qui présente les niveaux pour l'action du drapeau).

L'élève doit se déplacer à la verticale. Il peut utiliser autant de prises de pied qu'elle ou il le désire. Toutefois, lorsque la grimpeuse ou le grimpeur bouge une main, elle ou il doit garder un seul pied sur une prise, et l'autre pied doit être en position de drapeau, soit à l'intérieur ou à l'extérieur.

L'adhérence : ce mouvement oblige les grimpeurs à faire confiance à leurs pieds. Il leur permet de poser un pied ou les deux à un endroit où ils ont l'impression qu'ils ne tiendront pas. Pour ce faire, ils doivent déposer toute la surface avant de leur pied (carre interne, carre externe et la pointe) et descendre leur talon le plus bas possible pour maximiser le contact de leur pied avec le mur. Ils doivent ensuite mettre beaucoup de poids pour se lever sur ce pied invisible (utiliser la fiche qui présente les niveaux pour l'action de l'adhérence).

Référence visuelle : http://youtu.be/_kcucP1qfWE ou <http://youtu.be/ut7bKJJOEHI>

Adhérence sur un pied à la verticale : l'élève monte et essaie d'alterner ses pieds, l'un sur une prise, l'autre en adhérence, tout au long de sa progression.

Adhérence sur un pied à l'horizontale : l'élève se déplace à l'horizontale et essaie d'alterner ses pieds, l'un sur une prise, l'autre en adhérence, tout au long de sa progression.

Adhérence sur deux pieds à la verticale : l'élève répète le premier exercice, mais doit poser ses deux pieds en adhérence avant de mettre un pied sur une prise.

Adhérence sur deux pieds à l'horizontale : l'élève répète le deuxième exercice, mais doit poser ses deux pieds en adhérence avant de mettre un pied sur une prise.

À la fin de l'activité, l'élève fait son autoévaluation et l'inscrit dans son carnet.

Activité 2 : l'entraînement de la grimpeuse ou du grimpeur

Endroit : Zone centrale du gymnase

Mode d'organisation :

Chaque élève travaille de façon individuelle.

L'activité se déroule dans la zone centrale du gymnase. Chaque élève travaille de façon individuelle.

L'enseignante ou l'enseignant explique aux élèves ce qu'implique la notion d'agir de manière responsable envers soi-même. Chaque élève doit faire cinq exercices différents, dont un exercice cardiovasculaire qui travaille les masses musculaires sollicitées dans la pratique de l'escalade.

L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves de nommer les masses musculaires sollicitées en escalade (annexe 2) et les principes de base de l'entraînement (annexe 3).

Chaque élève inscrit son plan d'entraînement dans son carnet avant de le mettre en pratique.

L'enseignante ou l'enseignant remet deux tablettes électroniques avec les liens qui mènent à des vidéos portant sur des exercices du dernier cours. Il pose des affiches de mouvements possibles (annexe 4).

- 1) Renforcement de l'avant-bras et du poignet : www.youtube.com/watch?v=lhy9c-hMvY0#t=145

Note : prendre un banc suédois au lieu de la plateforme d'aérobie.

- 2) Musculation de la cuisse : www.youtube.com/watch?v=dSBXIS3vphA
- 3) Abdominaux avec le ballon : www.youtube.com/watch?v=u2T1V4AMO7o
- 4) Plateforme d'aérobie 1 : www.youtube.com/watch?v=PUU2Uvy0vbc
- 5) Plateforme d'aérobie 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=4wjbTfINlGy> (visionner de 2:54 à 3:59)

Activité 3 : suivre le guide

Mode d'organisation :

L'enseignante ou l'enseignant met du ruban adhésif de quatre couleurs différentes (pour représenter les prises) sur les barreaux de l'escalier.

Plan : Élève 1

 Élève 2

Deux à la fois, les élèves grimpent dans l'escalier, puis attendent les instructions de l'élève-guide, à qui l'enseignante ou l'enseignant a remis des cartes avec des indications. Chaque élève progresse avec les prises que l'élève-guide lui indique au fur et à mesure. Variante : l'enseignante ou l'enseignant peut imposer les prises de pied ou des mouvements propres à l'escalade à des endroits précis.

Exemples (annexe 5) :

- Monter au sommet
- Franchir deux sections en croisant les pieds
- Faire le drapeau
- Franchir deux sections en croisant les mains
- Parcourir l'escalier avec un maximum de trois points d'appui
- Prendre une position statique à deux appuis
- Prendre une position statique à trois appuis
- Se déplacer dos à l'escalier sur deux sections

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Avez-vous agi de façon responsable au cours des activités? Quels moyens avez-vous pris pour le faire?

Comme activité d'enrichissement, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves de trouver pour le prochain cours une action de locomotion et une action de non-locomotion qui peuvent être exécutées sur le mur de traverse.

Retour sur le dernier cours

Que veut dire « agir de manière responsable »?

Donnez un exemple d'une ou de plusieurs règles de la pratique sécuritaire que vous avez appliquées au dernier cours.

Quelles actions de locomotion ou de non-locomotion peuvent être exécutées sur le mur de traverse?

Matériel :

- 10 ballons suisses
- 5 tablettes électroniques
- 10 plateformes d'aérobic
- 10 poids de deux livres
- 10 pinces de musculation
- ruban adhésif de couleur
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

Objectifs du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration dynamique
- Planifier une variété d'actions motrices selon ses capacités et les contraintes de l'activité
- Différencier les équilibres statique et dynamique

Rappel de la tâche finale : l'élève devra effectuer un enchaînement de sept mouvements différents sur le mur de traverse, qui sera séparé en sept sections. Chaque section du mur correspondra à un mouvement que l'élève devra répéter deux fois consécutives.

- Sélectionner une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité
- Élaborer un plan détaillé de pratique régulière d'activités physiques
- Exécuter un enchaînement d'actions motrices planifié (ordonnancement)
- Exécuter et ajuster ses actions motrices et ses enchaînements
- Pratiquer, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique
- Appliquer les règles de la pratique sécuritaire
- Évaluer sa démarche et ses résultats

À la suite du visionnement des vidéos suivantes, l'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves d'expliquer la différence entre un équilibre dynamique et statique.

www.dailymotion.com/video/x17tdl_l-escalade-dynamique_sport
www.youtube.com/watch?v=lfH_S2LTEXA&feature=youtu.be

L'équilibre dynamique : un déséquilibre se produit à partir du moment où le centre de gravité sort de la base de support. Ce déséquilibre se poursuivra jusqu'à ce que le corps retrouve une nouvelle base de support. Le jeté, aussi appelé le *dyno*, permet d'expérimenter les principes de cette notion.

Le jeté est un mouvement d'impulsion en vue d'atteindre une prise qui ne peut être atteinte qu'en s'étirant.

Pour faire un jeté, l'élève doit utiliser des grosses prises pour les mains et les pieds. Il doit regrouper ses pieds avec ses mains, puis donner une impulsion avec les pieds en même temps que ses mains le tractent vers la prise éloignée. Pendant l'impulsion, l'élève peut décrocher une main ou ses deux mains de leur prise pour attraper la prise désirée.

L'enseignante ou l'enseignant utilise la fiche qui présente les niveaux pour l'action du jeté.

À la fin du cours, l'élève fait son autoévaluation et l'inscrit dans son carnet.

Vidéo : www.youtube.com/watch?v=9ZQY-ZfimYo&feature=youtu.be

Mode d'organisation :

Avant d'amorcer les activités, l'enseignante ou l'enseignant divise la classe en trois groupes : un tiers à l'espalier, un tiers au mur de traverse et un tiers à l'entraînement, avec une rotation toutes les 20 minutes entre les groupes.

Activité 1 : le jeté

L'activité se déroule au mur de traverse. L'enseignante ou l'enseignant divise le mur en trois et demande aux élèves de se placer en trois files.

Jeté à un bras : l'élève place ses mains et ses pieds sur des grosses prises. Il s'agrippe à la prise la plus haute qu'elle ou il peut tenir en gardant son corps bien en extension. Ensuite, elle ou il descend sur une prise beaucoup plus basse et place une main dans son dos. Enfin, l'élève exécute un jeté pour passer de la prise la plus basse à la prise la plus haute.

Jeté à deux bras : l'élève répète le premier exercice, mais cette fois, elle ou il utilise ses deux mains pour aller chercher la prise la plus haute.

Jeté à deux bras en diagonale : l'élève répète le deuxième exercice, mais cette fois, elle ou il fait son mouvement en diagonale.

Une fois que tous les élèves ont fait les exercices de jeté, l'enseignante ou l'enseignant divise la classe en deux files, une au début du mur de traverse et une au milieu. Les élèves doivent s'exercer à enchaîner des mouvements statiques et dynamiques.

Activité 2 : Guide-moi

Mode d'organisation :

L'activité se déroule à l'espalier. Les élèves se placent en deux files. Le ruban adhésif remplace les prises d'un mur de traverse.

Ajoute ta prise : les élèves font des équipes de trois, en tenant compte de la force de chacun (force similaire). Ils doivent établir un ordre de grimpe. La première ou le premier à grimper choisit des prises pour les mains et monte l'espalier en appliquant une

séquence de trois mouvements. La ou le deuxième répète la séquence (les prises de main seulement) et ajoute un nouveau mouvement à la fin. La ou le troisième fait de même. On poursuit ainsi l'exercice, en ajoutant chaque fois un mouvement. Variante : les élèves prennent les mêmes prises pour les pieds et les mains ou font l'exercice en ajoutant un facteur d'élimination.

Pendant ce temps, une des équipes de trois élèves fait l'inventaire des différents mouvements possibles à inclure dans les enchaînements pour la compétence 1. Elle fait cet inventaire à l'aide de la liste présentée à l'annexe 6. Les trois équipes doivent faire cet exercice.

Activité 3 : l'entraînement de la grimpeuse ou du grimpeur en action

Mode d'organisation :

L'activité se déroule dans la zone centrale du gymnase. Chaque élève travaille de façon individuelle (environ 10 élèves).

L'élève doit mettre son plan d'entraînement en pratique.

Au besoin, elle ou il consulte les vidéos des exercices du dernier cours à l'aide d'une tablette électronique ou les affiches de mouvements possibles (annexe 7).

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Êtes-vous en mesure de cibler des mouvements de locomotion et de non-locomotion qui seront ajustés à vos capacités?

S'il reste du temps, les élèves peuvent commencer la planification de leur enchaînement dans le carnet de l'élève (plan de travail).

Comme activité d'enrichissement, l'enseignante ou l'enseignant peut suggérer aux élèves de s'exercer un midi au gymnase (sous supervision) ou de participer à une séance d'entraînement dans un centre d'escalade intérieure.

Retour sur le dernier cours

Expliquez le principe d'équilibration dynamique.

Qui parmi vous a fait de l'escalade depuis le dernier cours?

Matériel :

- crayons de plomb
- carnets (un par élève)
- tablettes électroniques

Objectif :

- Apprendre à sélectionner des mouvements en fonction de ses habiletés motrices et des contraintes
- Exécuter son enchaînement et valider s'il y a des modifications à apporter
- Appliquer les règles de la pratique sécuritaire
- Agir de manière responsable envers soi-même
- Être capable de juger de ses choix et de la qualité de son exécution

Ateliers libres : les élèves vont à l'atelier de leur choix, mais doivent obligatoirement passer au mur de traverse durant la période.

Ateliers possibles :

- 1) Répéter son enchaînement sur le mur de traverse*
- 2) Répéter les mouvements de son enchaînement dans l'espalier*
- 3) Effectuer un entraînement physique propre à l'escalade*
- 4) Mettre en œuvre son plan de travail d'enchaînement de mouvements au mur de traverse*
- 5) Se faire filmer par un autre élève pour améliorer son enchaînement (au moyen d'une tablette électronique)

* Les ateliers 1 ou 2 ainsi que l'atelier 3 sont obligatoires. L'atelier 4 doit être terminé le jour même.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Avez-vous agi de manière responsable envers vous-même?

Avez-vous continué à respecter les règles de la pratique sécuritaire?

TROISIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE D’INTÉGRATION

Matériel : cahier de l’élève, tableau blanc, tableau, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tablettes électroniques, crayons de plomb, etc.

Durée : 1 période et demie de 75 minutes (cours 5 et 6)

Éléments de la phase d’intégration :

- Expliquer les éléments observables de la grille d’évaluation.
- Expliquer comment sera évaluée ou évalué l’élève pour chacun des critères d’évaluation.
- Décrire le déroulement de l’évaluation et de l’autoévaluation.
- Annexer les outils d’évaluation (grille du ministère de l’Éducation, de l’Enseignement supérieur et de la Recherche, fiche d’autoévaluation, etc.).

DÉFINITION DES TÂCHES

Cinquième et sixième cours : 1 période et demie de 75 minutes

Retour sur les cours précédents

Avez-vous intégré des mouvements de niveaux de difficulté différents dans votre plan de travail?

Rappel des éléments observables et des critères d’évaluation

- Sélection de sept actions motrices pour son enchaînement en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l’activité.
- Élaboration d’un plan détaillé de pratique régulière d’activités physiques.
- Exécution de son enchaînement en suivant son plan d’action.
- Exécution d’une variété d’actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme et continuité).
- Pratique, en contexte scolaire, d’activités demandant un effort physique.
- Application des règles de la pratique sécuritaire.
- Retour sur sa démarche tout au long de la situation d’apprentissage et d’évaluation.

À compter du milieu de la cinquième période, les élèves qui sont prêts à être évalués peuvent le demander. Ils sont évalués en alternance avec les élèves qui souhaitent s'exercer davantage.

Ateliers possibles :

- 1) Répéter son enchaînement sur le mur de traverse
- 2) Répéter les mouvements de son enchaînement dans l'espalier
- 3) Effectuer un entraînement physique propre à l'escalade
- 4) Se faire filmer par un autre élève pour améliorer son enchaînement (à l'aide d'une tablette électronique)
- 5) Faire l'évaluation devant l'enseignante ou l'enseignant*

* Obligatoire pendant la période

L'enseignante ou l'enseignant peut filmer les élèves pendant l'exécution de leur enchaînement et faire un retour avec eux par la suite. Il les surveille, fait du renforcement tout au long du parcours et prend des notes sur l'efficacité de l'exécution des mouvements.

ANNEXES

Annexe 1 — Règles de la pratique sécuritaire

Annexe 2 — Détermination des masses musculaires sollicitées dans la pratique de l'escalade

Annexe 3 — Détermination des principes de base de l'entraînement

Annexe 4 — Affiches d'entraînement physique

Annexe 5 — Liste de mouvements pour le troisième cours (activité 3)

Annexe 6 — Liste de mouvements d'escalade

Annexe 7 — Affiches de mouvements d'escalade

Annexe 8 — Activités modifiées en escalade sur le mur de traverse

Annexe 9 — Exemple d'outil d'interprétation des critères d'évaluation en fonction du niveau de réussite 1 (secondaire)

Annexe 10 — Exemple de grille d'évaluation

Annexe 1

La pratique sécuritaire en escalade sur un mur de traverse.

- a. Ne pas grimper lorsque la ou le responsable du mur est absent.
- b. Retirer les objets dangereux des poches et enlever les colliers.
- c. S'assurer qu'il n'y a personne ni d'objets dans la zone de réception au sol.
- d. Conserver une distance d'environ un mètre entre les grimpeurs.
- e. Attendre son tour pour grimper.
- f. S'assurer qu'il n'y a personne au-dessus ou en dessous de la grimpeuse ou du grimpeur.
- g. Respecter la zone de hauteur des pieds de 1 mètre 60.
- h. Préférer la désescalade à la chute.
- i. En cas de chute, utiliser le saut de réchappe³.

Désescalade : diminution progressive du niveau le plus élevé atteint par quelque chose. Autrement dit, la grimpeuse ou le grimpeur doit utiliser les prises de main et de pied pour redescendre au sol.

Saut de réchappe : cette technique consiste à s'éloigner du mur pour atterrir sur ses pieds. Elle évite à la grimpeuse ou au grimpeur de s'accrocher dans les prises et, ainsi, de se blesser.

³ L'apprentissage du "saut de réchappe" doit être systématique : il s'agit d'un saut en arrière, permettant de se dégager volontairement en se repoussant de la paroi pour sauter au sol.

Annexe 2

Détermination des masses musculaires sollicitées dans la pratique de l'escalade⁴

Il est nécessaire de renforcer les principaux muscles sollicités en escalade par des exercices musculaires et de musculation (des membres supérieurs aux membres inférieurs).

Les muscles fléchisseurs des doigts permettent de serrer les prises. Il faut en travailler principalement la force, la résistance et l'endurance pour limiter les désagréments de la « tétanisation » pendant l'effort. La chute consécutive à la fatigue peut se traduire par l'incapacité à développer une tension suffisante pour tenir la prise ou à maintenir assez longtemps une tension suffisante pour aller vers la prise suivante.

Les principaux muscles sollicités en escalade sont :

- **le fléchisseur commun superficiel des doigts** est situé à l'avant du muscle fléchisseur profond et du long fléchisseur du pouce. Il s'étend de l'humérus et des deux os de l'avant-bras aux quatre doigts à la hauteur de la deuxième phalange.
- **le fléchisseur commun profond des doigts** est un muscle volumineux qui s'étend du radius aux quatre doigts à la hauteur de la troisième phalange.
- **le biceps brachial** est le muscle principal de la fermeture du bras; il nécessite de la force et de la résistance.
- **le triceps brachial** est un muscle sollicité lors des rétablissements et pour tenir des blocages très bas.
- **le grand dorsal** est un muscle très important pour les blocages; il nécessite de la force et de la résistance.
- **les abdominaux** servent à la stabilisation du corps et à la protection du dos dans l'effort.
- **les quadriceps** sont des muscles de la cuisse très puissants, dont la force explosive est très importante lors des jetés.
- **les triceps suraux (mollets)** sont des muscles dont la force explosive et l'endurance (dans les dalles longues) sont sollicitées lors de jetés.

⁴ <http://section-escalade-des-communaux-de-vitry.e-monsite.com/medias/files/preparation-physique-en-escalade-2.pdf>

Annexe 3

Détermination des principes de base de l'entraînement⁵

Particularité : Les effets de l'entraînement sont directement liés aux exigences de la tâche. Pour courir vite, il faut s'entraîner à courir vite... Ce que l'on fait à l'entraînement (muscles sollicités, durée et intensité des efforts et amplitude des mouvements) doit correspondre étroitement à ce qui se passe en compétition.

Progression : La charge d'entraînement doit augmenter de façon progressive; il ne faut pas qu'elle soit trop élevée quand les qualités physiques ne sont pas encore très développées ni trop faible quand les qualités physiques s'améliorent.

L'équilibre : Il est essentiel de respecter un équilibre corporel entre la force des muscles agonistes et antagonistes. Ces muscles exécutent des actions contraires, comme le biceps et le triceps, qui font respectivement la flexion et l'extension au coude.

La succession des tâches d'entraînement : Il est possible qu'une séance vise le développement de plusieurs qualités physiques différentes. Il est alors essentiel de bien structurer l'entraînement pour maximiser les chances d'apprentissage et de progression.

La récupération : Les adaptations et les améliorations qui font suite à une séance d'entraînement ne sont possibles que si le corps peut récupérer suffisamment de la fatigue engendrée par la séance.

La variété : Les moyens, les méthodes et les exercices doivent être périodiquement ajustés et diversifiés pour éviter que l'athlète plafonne. Il est important d'apporter du changement et de la nouveauté pour favoriser les adaptations physiques, stimuler la motivation et augmenter le plaisir à l'entraînement.

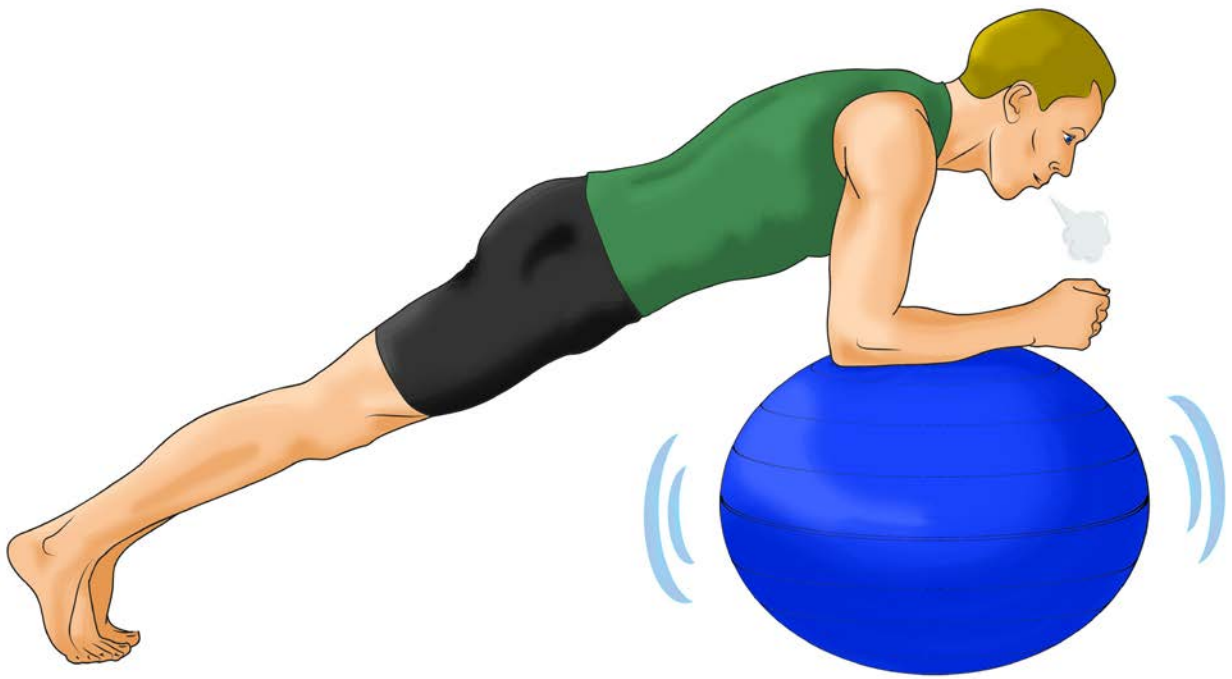
Le maintien des acquis : Cesser de s'entraîner ou mettre moins d'efforts dans l'accomplissement du programme d'entraînement mène à une régression de la condition physique; les améliorations difficilement obtenues s'envolent rapidement.

⁵ www.lechodemaskinonge.com/Opinion/Chroniques/2013-01-03/article-3149744/Les-15-principes-de-base-de-l%26rsquo%3Bentraînement-%28partie-1%29/1

Annexe 4

Affiches d'entraînement physique

Planche faciale sur ballon



www.synergism.be/blog/category/exercices/page/2/

Redressement assis

A

B



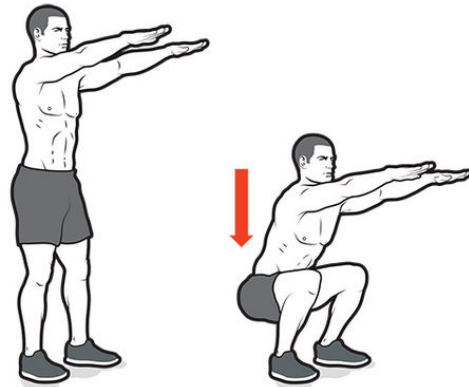
www.nautilusplus.com/fr/mesurez-votre-endurance-musculaire/?f=1#force

Redressement assis sur ballon



www.synergism.be/blog/category/exercices/page/2/

Squat



<http://fitlikeathlete.com/squat/>

Fente avant

A

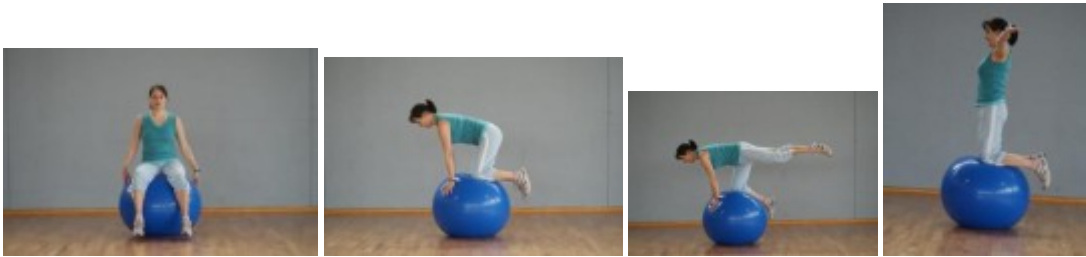


B



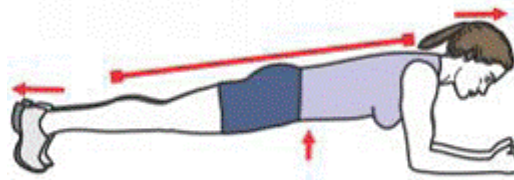
www.nautilusplus.com/fr/programme-dexercice-perdez-10-livres-avant-lete-semaine-2/

Stabilisateur sur le ballon



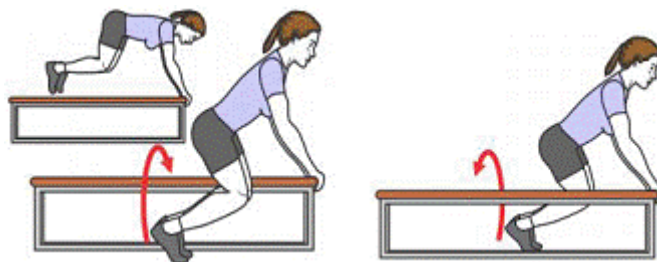
<http://gymetballons.over-blog.com/>

Planche faciale



www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-12W-fra.htm

Saut du banc



www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-12W-fra.htm

Flexion et extension des jambes avec sauts (les triceps suraux [mollets])



www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-12W-fra.htm

Pompe



www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-12W-fra.htm

Triceps

ROUDNEFF



<http://eps.roudneff.com/eps/mobile/articles.php?lng=fr&pg=44>

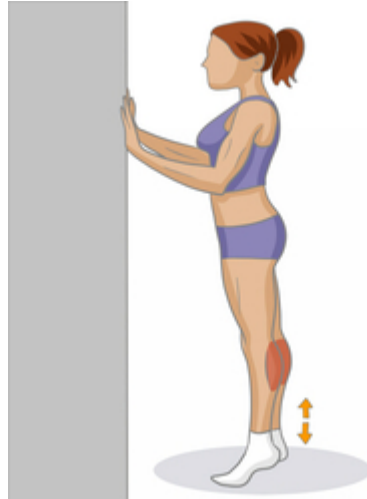
Exercice pour le fléchisseur commun des doigts



www.it-age.com/t/avant-bras-gonfle-b12/

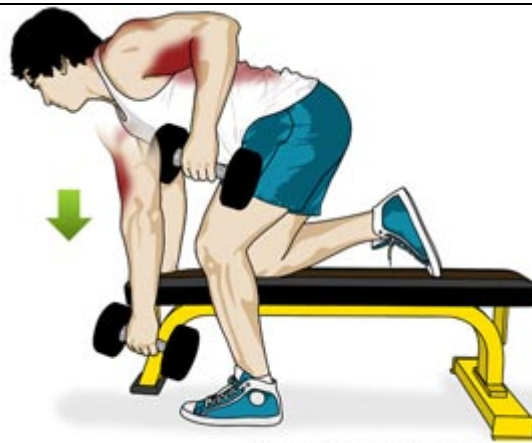
www.identites-vpc.com/balle-anti-stress-grip.asp

Montée et descente pour les triceps suraux (mollets)



<http://muscultation.comprendrechoisir.com/fiche/voir/178469/bien-muscler-ses-mollets>

L'aviron (grand dorsal)



© Espace-musculation.com

www.espace-musculation.com/rowing-haltere.html

Annexe 5

Liste de mouvements pour le troisième cours (activité 3)

Monter au sommet

Parcourir l'escalier avec un maximum de trois points d'appui

Franchir deux sections en croisant les pieds

Prendre une position statique à deux appuis

Faire le drapeau

Prendre une position statique à trois appuis

Franchir deux sections en croisant les mains

Se déplacer dos à l'escalier sur deux sections

Annexe 6

Liste de mouvements d'escalade

- A) Le chassé-croisé (niveaux 1 et 2 ou 3)
- B) Le drapeau (niveaux 1 et 2 ou 3)
- C) L'adhérence (niveaux 1 et 2 ou 3)
- D) Le pied-main (niveaux 1 et 2 ou 3)
- E) Le *dyno* (niveaux 1 et 2 ou 3)
- F) Être petit
- G) Être grand
- H) Le ressort
- I) Éviter une couleur
- J) Faire la traversée avec un pied
- K) Être dos au mur
- L) Toucher le moins de prises possible
- M) Alterner la carre interne et la carre externe du pied

Annexe 7




Affiches de mouvements d'escalade

13 affiches de A à M




A

LE CHASSÉ-CROISÉ	
Déplacement latéral qui consiste à aller chercher une prise en croisant les pieds ou les mains.	
<p>NIVEAU 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Croiser seulement avec les mains. - Passer un bras par-dessus ou par-dessous l'autre. - Déposer le pied sur la carre externe. - Le prochain pied d'appui sera en carre interne. Une fois posé, il sera dans l'axe de la nouvelle prise de main. - Pour décroiser, enrrouler le bassin en tirant sur la nouvelle prise. - Le pied en carre interne passera lentement en carre externe.
<p>NIVEAU 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajouter aux déplacements du niveau 1 le croisement avec les mains et les pieds en simultané.
<p>NIVEAU 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Derviche tourneur : croiser un bras avec l'autre pour que le corps se retrouve orienté vers le vide.



B

LE DRAPEAU	
<p>Placement de la jambe libre en s'appuyant sur la paroi pour se rééquilibrer avant d'aller chercher une prise de main.</p>	
<p>NIVEAU 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pousser sur le pied opposé à la main qui tire, le genou tourné vers l'extérieur. - De face, la jambe opposée s'écarte vers l'extérieur pour garder l'équilibre. Elle n'est pas sur une prise et est tendue. - S'étirer et aller chercher une prise pour la main.
<p>NIVEAU 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir des prises qui sont dans le même axe et ont la même orientation. - Croiser la jambe libre derrière celle d'appui. La jambe est tendue. - Aller chercher une prise de main avec stabilité et sans se tourner.
<p>NIVEAU 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Croiser la jambe libre en avant de celle d'appui. Elle est tendue. - Le bassin s'oriente vers le sens du déplacement. - Les prises sont dans le même axe.

C

L'ADHÉRENCE	
<p>Placement du pied à plat contre la paroi pour créer de la friction, qui sert ainsi de prise pendant la progression.</p>	
<p>NIVEAU 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir une petite prise ronde pour le pied. - Pousser son orteil. - Descendre l'avant du pied. - Monter l'autre pied avec maîtrise.
<p>NIVEAU 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre un pied en adhérence. - Descendre le talon. - Maximiser le contact de l'avant du pied avec le mur. - Faire un pas avec maîtrise.
<p>NIVEAU 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre les deux pieds en adhérence et faire un pas. - Descendre le talon. - Maximiser le contact de l'avant du pied avec le mur. - Faire un pas avec maîtrise.

D

PIED-MAIN	
Placement du pied sur la même prise que celle de la main (voir Le portail plein air).	
<p>NIVEAU 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir une grosse prise. - Poser son pied sur cette prise. - Aller chercher une autre prise.
<p>NIVEAU 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir une grosse prise. - Poser son pied sur cette prise. - Le pied et la main restent ensemble sur la prise pour permettre de déplacer son poids complètement au-dessus de la prise. - Pousser sur le pied pour aller chercher une autre prise.
<p>NIVEAU 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Même exercice que celui du niveau 2, mais choisir une petite prise.

E

DYNO (dynamique, jeté)

Action dynamique qui permet de se lancer vers une prise qu'il n'est possible d'atteindre qu'en s'étirant (voir Le portail plein air).



NIVEAU 1

- Choisir de bonnes prises pour le début et la réception.

- Monter ses pieds assez hauts pour donner le maximum d'impulsion.

- Bien viser la prise de réception.

- L'attraper à une main.

- Garder les pieds en contact avec les prises après le jeté.

- Garder la main derrière le dos.



NIVEAU 2

- Même exercice que celui du niveau 1, sauf qu'il faut attraper la prise à deux mains, en même temps.

- Après le jeté, les pieds n'ont plus nécessairement besoin d'être en contact avec les prises.

- Maîtriser la prise de réception pour un compte de trois.

- Même exercice que ceux des niveaux 1 et 2, sauf qu'il faut attraper la prise à deux mains, en diagonale.

F

ÊTRE PETIT



www.grimper.ch/salles-descalade/lausanne-rocsport/

G

ÊTRE GRAND



<http://biobionews.eklablog.fr/nouvelle-salle-d-escalade-et-premiere-competition-a93476653>

H

LE RESSORT



<http://biobionews.eklablog.fr/nouvelle-salle-d-escalade-et-premiere-competition-a93476653>

www.grimper.ch/salles-descalade/lausanne-rocspot/

I

ÉVITER UNE COULEUR



www.cime-dijon.com/

J

TRAVERSER AVEC UN PIED



www.nospot.org/2012/07/appui-pied.html

K

ÊTRE DOS AU MUR



<http://epspourlesnuls.free.fr/eps/livre/08-07-les%20ua%20au%20c1-escalade.htm>

L

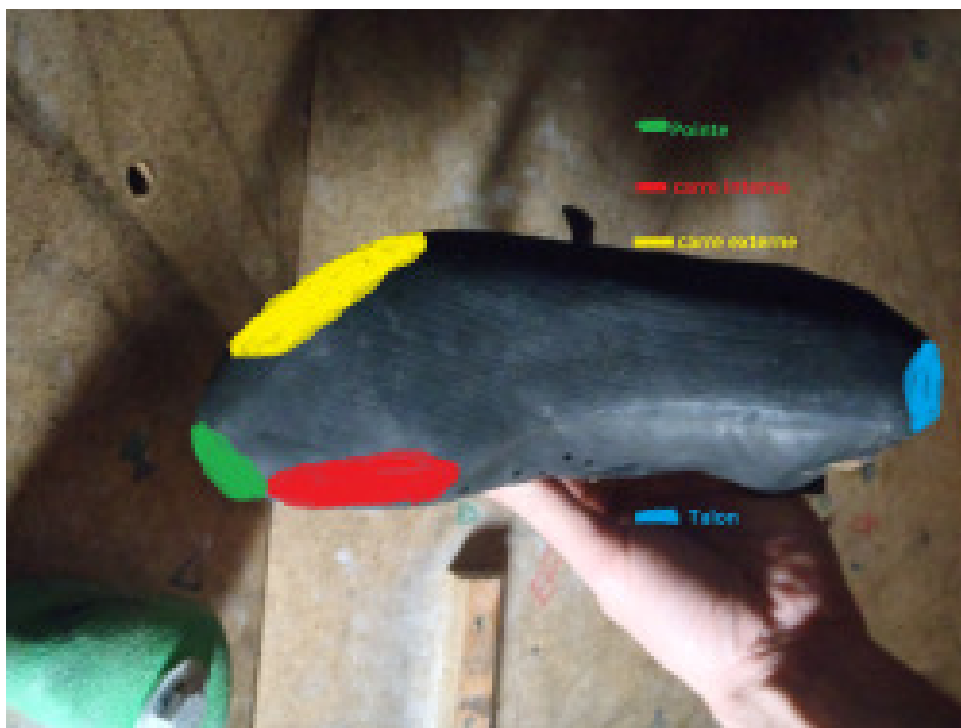
TOUCHER LE MOINS DE PRISES POSSIBLE



<http://csmb.qc.ca/fr-CA/medias/activites/2012-2013/escalade.aspx>

M

ALTERNER LA CARRE INTERNE ET LA CARRE EXTERNE DU PIED



<https://saintjeoireescalade.wordpress.com/quelques-regles-de-securites-2/quelques-techniques-de-bases/>

Annexe 8

Activités modifiées en escalade sur le mur de traverse

Déplacements	Variante -	Variante +
Matériel : beaucoup de prises de grosseurs variées pour les mains et les pieds, une corde ou du ruban adhésif pour délimiter une zone, des cerceaux et des anneaux		
Faire des traverses hautes	Utiliser des grosses prises, traverser de courtes distances	Saisir des prises de main dans la zone autorisée, toucher des prises prédéterminées dans une zone
Faire des traverses basses		Éviter de saisir des prises avec les mains qui sont au-dessus de la ligne dessinée sur le mur
Faire des traversées dans un corridor		Enlever des couleurs de prises ou des prises
Faire des traversées dans un entonnoir		
Faire des traversées en zigzag		
Faire des traversées en oblique		
Faire des traversées en gardant un objet sur sa tête	Attraper un objet sans faire tomber celui sur sa tête	
Faire des traversées sans toucher d'objets	Éviter de toucher	Ne pas toucher de prises dans la ou les zones interdites

Différents appuis	Variante -	Variante +
Lancer à la grimpeuse ou au grimpeur un objet qu'elle ou il doit attraper durant la traversée.	Tendre l'objet	Attraper plusieurs objets
Passer son corps à travers un cerceau	Passer son corps à travers un cerceau fixé au mur	Voir la situation d'apprentissage et d'évaluation
Mettre un chandail pendant la traversée	Mettre un dossard	S'habiller complètement
Faire la traversée avec un pied	Enlever une main et garder ses deux pieds	Réduire les prises de pied
Ramasser au sol des anneaux et les accrocher dans le mousqueton placé au-dessus de la ligne dessinée sur le mur	Accrocher les anneaux sur des grosses prises	Attribuer des points aux objets, dessiner une ligne au-dessus de laquelle l'élève ne peut pas tenir de prises, éliminer une prise à chaque rotation
Grimper avec une balle en mousse pour	Choisir des grosses	Tenir une balle de tennis

n'utiliser que le bout des doigts	prises, passer la balle d'une main à l'autre	dans une main ou les deux
Toucher des repères sur le mur avec différentes parties du corps	Choisir des grosses prises, toucher les repères avec les mains ou les pieds	Toucher les prises selon les ordres de l'enseignante ou de l'enseignant
Se retourner dos au mur et poursuivre la traversée	Choisir des grosses prises	Une fois de dos, trouver le résultat de la formule mathématique affichée
Coordination	Variante -	Variante +
Faire l'exercice du Béret	Choisir des grosses prises	Choisir des petites prises
Synchronisation	Variante -	Variante +
Traverser en suivant un rythme musical	Avoir accès à beaucoup de grosses prises	Interdire une couleur de prises
Jouer à Un, deux, trois, soleil		Relier plusieurs personnes
Traverser en étant lié à une autre personne		

Anticipation	Variante -	Variante +
Collectionner des objets sur le mur	Avoir accès à beaucoup de grosses prises	Accorder des valeurs aux objets
Traverser en utilisant des prises prédéterminées		Éliminer des prises à chaque tour
Jouer à Twister		
Jouer à Ajoute ta prise (quatrième cours, activité 2)		Imposer des mouvements
Jouer au chef d'orchestre		Imposer les pieds et les mains
Tracer une ligne à ne pas franchir avec la tête et toucher des cibles déterminées, au-dessus de la ligne	Ne pas tracer de ligne	Établir un ordre pour les cibles

Annexe 9

EXEMPLE D'OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE 1 (secondaire)

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Critères d'évaluation	Éléments observables	RÉUSSI (+)	PLUS OU MOINS RÉUSSI (+ -)	NON RÉUSSI (-)
Cohérence de la planification	Planifie une variété d'actions motrices.	Utilise diverses ressources appropriées. Sélectionne et organise, avec justesse et selon un plan, des actions motrices en tenant compte de ses capacités physiques et des contraintes de l'activité.	Utilise peu les ressources suggérées par l'enseignante ou l'enseignant. Sélectionne et organise des actions motrices en tenant compte de ses capacités physiques et de quelques contraintes de l'activité.	N'utilise aucune ressource. N'applique aucune procédure dans la planification des tâches.
Efficacité de l'exécution	Exécute un enchaînement d'actions motrices planifié (ordonnancement).	Exécute un enchaînement d'actions motrices selon le plan déterminé.	Escamote une ou plusieurs parties dans l'exécution d'un enchaînement planifié.	Enchaîne des actions motrices de façon différente d'une fois à l'autre.
	Exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité.	Exécute ses actions de façon continue, contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés) et avec régularité.	Exécute ses actions avec quelques erreurs de continuité, de contrôle ou de régularité.	Exécute ses actions avec des pertes d'équilibre et des arrêts fréquents.
	Respecte les règles de sécurité.	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignante ou l'enseignant.	Se conforme à quelques-unes des règles de sécurité précisées par l'enseignante ou l'enseignant.	Ne se conforme à aucune des règles de sécurité précisées par l'enseignante ou l'enseignant.
Pertinence du retour réflexif	Évalue la démarche et ses résultats.	Effectue des retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés. Consigne plusieurs traces pertinentes et variées. Apprécie ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Effectue peu de retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés. Consigne peu de traces pertinentes et variées. Apprécie peu ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	N'effectue aucun retour réflexif. Ne consigne aucune trace.

Annexe 10

Exemple de grille d'évaluation

Légende + : réussi + - : plus ou moins réussi - : non réussi O : avec de l'aide NE : non évalué NOMS DES ÉLÈVES	<i>Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages</i>										
	<i>Maîtrise des connaissances</i>										
	Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution			Pertinence du retour réflexif		Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution		Pertinence du retour réflexif	
	Éléments observables : indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.										
	Planifie une variété d'actions motrices et d'enchaînements selon ses capacités et les contraintes de l'activité.	Exécute un enchaînement d'actions motrices planifié (ordonnement).	Exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme, direction et continuité exigée).			Évalue la démarche et ses résultats.	Résultat C1	Élabore un plan détaillé de pratique régulière d'activités physiques.	Accomplit, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique.	Respecte les règles de sécurité.	Évalue la démarche et ses résultats.
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											

