

# Une pratique de bloc en pied de mur

**Gaelle Gouriou**, enseignante au Collège Anatole France à Marseille, sportive de haut niveau en escalade et **Eric Valls**, enseignant au Collège Nathalie Sarraute d'Aubagne, BEES 2<sup>e</sup> degré d'escalade, et par ailleurs, membre du collectif du SNEP pour la rédaction d'un référentiel sur les SAE, tous deux formateurs FPC et STAPS, proposent une stratégie d'apprentissage de type bloc, en bas de mur, comme une escalade à part entière.

## L'escalade en bloc: pratique riche et authentique

L'observation des pratiques enseignantes montre souvent une utilisation du bas de la SAE essentiellement à l'échauffement, en traversée, avec les élèves en file indienne, avec un temps d'attente important, donc avec un faible volume de pratique. Or, il nous semble que l'escalade du *bas de mur* peut constituer, en elle-même, une pratique de *bloc* très intéressante pédagogiquement pour l'enseignement de l'escalade en EPS pour divers motifs :

- Augmentation du temps de pratique pour les élèves. Le volume de pratique est 3 fois plus important que l'escalade en hauteur qui nécessite l'utilisation de cordes.
- Engagement facilité, en raison de la faible hauteur, pour la recherche de solutions techniques. Le *bas de mur, bloc*, offre au débutant un confort émotionnel lui assurant une mise en confiance progressive mais aussi permettant à l'expert d'explorer encore davantage ses limites techniques et physiques. L'apprentissage en *bloc* permet à l'élève à la fois de s'éprouver et/ou de se prouver. Il peut rassembler sur un même espace l'ensemble des niveaux des élèves.
- Acquisition d'une motricité fine et variée, spécifique. Le bloc crée du mouvement car toute l'attention est focalisée sur 2 ou 3 m. De plus, la pratique du *bloc* enrichit la pratique sur corde par un gain en confiance en ses capacités. Pour faciliter ce transfert de compétences en hauteur, on crée certaines voies d'escalade sur le mur du collège, en répétant le même « pas » de bloc en bas et en haut, afin que l'élève retrouve le même problème technique mais à une hauteur plus importante. Pour ce faire, on choisit les mêmes prises, les place et les oriente à l'identique de 0 à 3m et de 4 à 7m. Une petite étiquette marque l'entrée du « pas » et une autre la sortie pour aider l'élève à le repérer.
- Constitution de groupes de besoins : les regroupements d'élèves d'abord affinitaires, se reforment au profit de groupes de niveaux pour résoudre le problème que pose tel ou tel *bloc*.
- La proximité des élèves favorise les échanges et enrichit leurs communications sur leurs pratiques. Le *bloc* n'est donc pas seulement propédeutique aux ascensions avec corde. Il constitue une pratique culturelle autonome. En milieu scolaire le travail de bloc et le travail encordé s'enrichissent mutuellement.

## Des exemples de situations

### Situation 1 : le relais<sup>1</sup>

Chaque élève est équipé-e d'un baudrier sur lequel une dégaine est accrochée.

Par équipe, à tour de rôle, les élèves doivent dans un temps limité, accrocher le plus de dégaines possibles sur le premier point d'assurance de la SAE (à 3 mètres de hauteur) où est déjà placé un anneau de corde, sans parade et avec tapis de réception. Pratique à sécurité optimale avec des tapis de 10 cm à 20 cm.

L'hypothèse que nous soutenons est la suivante : une fois le passage de bloc repéré, l'enjeu de la course favorise une dynamique de mouvement nécessaire à l'entrée dans l'activité. De plus, pour renforcer la mise en action (échauffement), nous mettons une réserve de dégaines dans une caisse située à 10 m du bas du mur; le relais se réalise donc en alternant des phases de course avec des phases de grimpe rapide. La deuxième hypothèse est que la répétition avec un temps contraint améliore la mobilisation des membres inférieurs et ainsi les coordinations motrices. Ceci pour créer un déplacement vertical dynamique transformant rapidement l'élève crucifié de peur sur le mur, que l'on observe souvent dans les situations de début de cycle. S'installe alors une dynamique collective motivante et une plus grande fluidité dans les mouvements d'escalade réalisés par les élèves. À noter qu'ici, on ne recherche pas encore le contrôle du mouvement.

### Consignes de sécurité :

- Personne ne stationne sur la surface de réception. Elle est réservée au grimpeur en action.

- Les dégaines doivent être placées sur les sangles du baudrier pendant les temps de course et d'escalade .

- Après avoir grimpé leur parcours, les élèves doivent désescalader par toutes les prises pour revenir au sol. S'ils sautent, une pénalité est appliquée : la dégaine n'est pas validée. La prise de risque doit être toujours concomitante à cette possibilité de retour. En bloc, sans corde, on redescend toujours en désescalade par l'itinéraire le plus simple (voie de descente).

### Variables :

Certains élèves peuvent avoir des consignes restrictives : prises imposées ou prises autorisées (ex : une couleur de prises ou prises de mains imposées, pieds libres). Ces élèves

peuvent être repérées avec un dossard de couleur en fonction des consignes. Avant la confrontation par équipes, les élèves ont un temps d'entraînement sur le secteur où ils, elles coopèrent.

#### *Évolution de la situation : le relai inversé*

Dans un second temps, les élèves doivent récupérer leurs dégaines posées lors du premier relais. Les équipes étant souvent hétérogènes entre elles, ce second relais rééquilibre les rapports de force et ainsi permet à chaque équipe d'envisager la victoire. On est là dans une logique de maintien de la motivation.

#### **Situation 2: Travail de blocs**

##### **Les règles**

- Départ : les mains sur la ou les prises identifiées, les 2 pieds décollent du sol avant de prendre la prise suivante.
  - Arrivée : les 2 mains sur la prise de fin, tenue 2", corps stabilisé.
  - Seules les prises autorisées peuvent être touchées.
- Objectif:** Augmentation du répertoire gestuel vertical en situation de confort émotionnel.

**But :** En respectant les règles de validation d'une performance en bloc, réaliser l'ascension de blocs de plus en plus difficiles et d'une grande variété au cours des séances. Refaire régulièrement les blocs déjà réussis de niveau max pour les maîtriser le jour de l'évaluation (tirage au sol parmi la liste fournie par l'élève).

**Déroulement :** Par équipe de 3 de niveau homogène, réaliser des essais dans les différents blocs (bas de voies ou blocs ouverts) que le mur propose. A l'aide du topo, noter les réussites, et les essais dans chacun des blocs. Les élèves s'entraident pour la réalisation des blocs. Bonification de point si toute l'équipe arrive à réaliser le même bloc proche de son niveau max stabilisé.

**Consignes :** Un contrat de réalisation est passé à chaque séance pour assurer le volume ou la qualité selon les séances.

Parade si nécessaire.

La descente du bloc se fait en désescaladant.

**Critère de réussite :** La réussite est suivie tout au long des 4 à 5 dernières séances du cycle et révélée lors de l'évaluation finale.

Faire un programme de bloc à son meilleur niveau, tiré au sort parmi une liste fournie par l'élève.

NA : l'élève tâtonne dans le bloc comme s'il le grimpait pour la 1ere fois.

ECA : l'élève réalise les 3 blocs mais en hésitant. Il, elle a une idée de méthode à utiliser mais elles ne sont pas automatisées.

A : Ascension des blocs fluide et sans hésitation.

(Observables : Le grimpeur marque un temps pour se remémorer la méthode de chaque bloc du programme.)

La classe est organisée en deux demi-groupes : un groupe travaille sur corde et l'autre en bloc, rotation au bout d'1heure.

En semi autonomie, par groupe de 3, les élèves ont un programme de bloc à réaliser parmi les 45 blocs disponibles sur le mur du collège : le bas de 15 voies, avec deux couleurs de prises (soit 30 blocs) + une couleur ajoutée spécifique *bas de mur, bloc* (15 blocs supplémentaires).

Les blocs sont matérialisés par une étiquette de départ et une de fin (*Top bloc*) sous les prises.

« Le bloc n'est donc pas seulement propédeutique aux ascensions avec corde. Il constitue une pratique culturelle autonome. En milieu scolaire le travail de bloc et le travail encordé s'enrichissent mutuellement. »

La hauteur de grimpe varie autour de 3m pour les mains ; variable pour jouer sur la dimension affective et aussi pour s'adapter à la taille des élèves.

La parade est apprise et doit être mise en place lors des essais des camarades de son groupe. Mais on ne doit pas retrouver une parade de soutien (au contact) proche des dérives de la moulinette sèche.

Le travail de bloc permet de travailler des techniques spécifiques au travers des thèmes spécifiés sur la fiche pour chacun des blocs :

- mouvement en appuis croisés (diagonale simple)
- mouvement de profil, croisé mains, mouvement pied-main (diagonale complexe)
- changement de mains ou ramené de mains, transfert d'appuis (diagonale complexe)
- mouvement d'épaule, groupé/dégroupé, mouvement sur inversée, mouvement dynamique.

#### **Situation 3 : « Ouverture de blocs au scratch ou scotch »**

*Cf. fiche sur le site dans les compléments*

Créer son bloc permet à l'élève de s'interroger sur les paramètres du mouvement en escalade que sont l'amplitude, la taille, la forme et l'orientation des prises, et l'inclinaison du support. C'est un travail de sensations au travers du bloc créé, mais aussi une prise de conscience plus cognitive et objective de ces paramètres qui rendent le bloc plus ou moins difficile ou plus ou moins complexe. De plus, les élèves doivent caractériser le thème technique dominant dans la réalisation du bloc. Par exemple, créer un mouvement en pied-main. Pour construire ce type de mouvement, les élèves doivent manipuler la distance entre les 2 prises de pieds qui doit être relativement importante, la distance entre la dernière prise saisie et la prochaine prise de main à saisir qui doit être non directement accessible. Le pied va prendre la place de la main sur la prise créant un regroupement à un pied et ainsi permettant une poussée puissante de la jambe – centre de poussée unique. Le second pied quitte la prise sur laquelle il était. C'est un mouvement de grande amplitude. Enfin la taille des prises de mains joueront sur la difficulté du mouvement pour une même amplitude.

Comme pour une chorégraphie, une fois le bloc créé, les élèves le présentent aux autres et en plus l'offrent en partage. Dans cette *ouverture de bloc*, le double aspect physique et cognitif nous paraît un élément pédagogique très intéressant à utiliser.

Evolution possible : compétition par équipes, à partir des blocs créés par les élèves. Tirage au sort des blocs pour réalisation.♦ **Gaelle Gouriou et Eric Valls**

Eric Valls propose de nombreux compléments sur le site EPS et Société et sur son propre site : [www.epescalade.fr](http://www.epescalade.fr)

1. Voir site [http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Escalade-Collège-N1-Gaelle\\_GOURIOU-Eric\\_VALLS](http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Escalade-Collège-N1-Gaelle_GOURIOU-Eric_VALLS)