

**COMPETENCE A AQUERIR POUR L'ELEVE : s'équilibrer et se déplacer**

Utiliser ses pieds ou ses mains avec précision

Utiliser ses jambes pour économiser ses bras. Chercher à se pousser plus qu'à se tracter

Savoir charger son bassin au-dessus de ses appuis et rapprocher son bassin de la paroi

Simplifier	Situation initiale	Complexifier
Toutes les prises sont autorisées	<b>Toucher</b> des anneaux de cordes (ou autres objets) fixés au préalable sur le mur.	Seulement certaines couleurs, ou formes. Limiter les prises de mains et les prises de pieds.
Toutes prises	<b>1,2,3 Soleil</b> : départ au pied du mur, au signal grimper et s'immobiliser.	Choix de voies plus difficiles pour éviter d'atteindre trop vite la limite fixée pour les appuis pieds.
Autoriser 4 doigts (pas le pouce) puis 3	<b>Capitaine crochet</b> : Atteindre une cible (prise, marque, limite...) en montant uniquement avec seulement les deux index recourbés pour crocheter les prises, (comme le crochet du capitaine). Ceci pour pousser et non se tracter.	Limiter les prises (couleur, forme) autorisées ou suivre les prises indiquées (scotch couleur)
Limiter la taille du train (2 ou 3) Placer les moins débrouillés en premier wagon.	<b>Le petit train</b> : Par groupes (4 ou 5) Le N°1 est la locomotive. Les autres (wagons) doivent suivre exactement le même trajet que le camarade qui le précède (attention aux wagons à la traîne !)	Utiliser des prises plus difficiles
Limiter à 2 sommets	<b>Les 3 sommets</b> Par groupes de 4 ou 5 répartis sur plusieurs voies (ex. 6) Chaque voie comprend 3 sommets (prises) à atteindre. Dans chaque voie il y a deux exercices distincts à réaliser : Monter toucher la prise N°1 et descendre (idem pour la prise N°2, idem pour la N°3)	Toucher en les enchainant les prises N1, puis N2, puis N3 puis redescendre
Dessin simplifié, prises « confortables »	<b>Jeu de l'artiste</b> : par équipe, avec un dessin à reproduire sur une ardoise suspendue, 1 élément à dessiner autorisé par grimpeur	Reproduire plusieurs éléments du dessin

**COMPETENCE A AGERIR POUR L'ELEVE : s'informer pour décider**

Distinguer différents types de prises

Elargir son champ visuel

Utiliser ses mains et ses pieds dans un grand rayon d'action latéral et une grande amplitude verticale

Choisir son chemin, planifier son trajet

Simplifier	Situation initiale	Complexifier
Prendre un objet facile (foulard) Limiter la hauteur de prise.	<b>Accrocher/poser</b> : en binômes répartis au pied du mur : le 1er va accrocher ou poser un objet (anneau de cordelette/foulard/balle molle...) sur une prise et le 2nd va le chercher	Ne pas regarder le poseur (dos tourné)
Limiter le nombre de prises. Identifier les prises avec un marquage (scotch couleur). Dessiner le parcours (ou filmer)	<b>Jeu de l'imitateur</b> : utiliser les mêmes prises que son binôme pour réaliser le parcours	Reproduire le trajet en temps différé (ex. 5 minutes)
Autoriser un pied au sol dans des îlots placés sur le parcours.	<b>Jeu du pharaon</b> : se déplacer de profil sur le mur le plus longtemps possible sans remettre un pied au sol	Ne pas utiliser deux fois les mêmes prises (pour les mains et les pieds)
Autoriser toutes les prises, aide du binôme pour compter et repérer les prises. Réduire d'au moins 1 prise au 2 <sup>e</sup> passage	<b>1 L'économe (des mains)</b> : Traverser en comptant le nombre de poses de mains, puis tenter de réduire ce nombre lors d'une prochaine traversée <b>2 L'économe (des pieds)</b> : Idem en réduisant la pose des pieds <b>3 L'économe (des pieds et des mains)</b> : Traverser en comptant le nombre total de poses mains+ pieds puis tenter de réduire le nombre (avec un camarade qui compte c'est plus facile !)	Traverser en surpassant un obstacle (ex. cerceaux posés contre la paroi), en passant sous une corde tendue à 1,20m

**COMPETENCE A AGERIR POUR L'ELEVE : savoir se réceptionner au sol (maîtriser la chute à partir d'une hauteur maximum de pieds à 1 mètre)****Chuter** : Expliquer aux élèves que bien qu'il faille « désescalader » il peut arriver qu'on perde l'équilibre et qu'on tombe. On va donc s'entraîner à chuter sans se faire mal.

Organisation : Deux groupes : 1 saute, l'autre est assis et observe puis rotation.

Premier signal → on grimpe jusqu'à la hauteur de son bassin (1m environ)

Deuxième signal « attention, go ! » →

1- départ, saut en arrière, en se décollant de la paroi et en gardant les mains face à la paroi

2 - départ de côté

3 - départ face à la paroi+ pivotement sur un pied et chute