

Jeux de grimpe aux cycles 2 et 3



G.ORSI CPD EPS- DSDEN 06 - 2013

Ce document est une aide à la mise en œuvre d'un 1^{er} cycle de grimpe à l'école élémentaire

Définition scolaire de l'activité de grimpe

« Grimper » s'est s'élever du sol et progresser horizontalement et/ou verticalement sur une paroi naturelle ou artificielle, droite ou inclinée, à partir de points d'appuis plus ou moins accessibles ou exploitables nommés « prises », sans l'aide de matériel spécifique, jusqu'à une hauteur des prises manuelles de 2,50 m/3m.

La grimpe dans les programmes

Les programmes de l'EPS reconnaissent l'activité « escalade » qu'ils classent dans la compétence « *Adapter ses déplacements à des environnements variés* ». Ils précisent : **Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève « Des parcours d'escalade »**

Dans les précédents programmes (B.O n°3- 19 juin 2008 H.S) il était fait allusion à une pratique « équipée » de l'escalade (mur d'une hauteur pouvant aller jusqu'à 3m)

Au Cycle 2 : grimper jusqu'à 3 m et redescendre (mur équipé)

Au cycle 3 : grimper et redescendre sur un mur équipé

Les fiches d'accompagnement des programmes 2008 (janvier 2012) distinguaient des activités de grimpe sur des murs équipés « sans matériel spécifique » (ex. la grimpe sans assurance) ou « avec matériel spécifique » (escalade avec assurance)

Contraintes réglementaires :

A l'école, sur un mur équipé, d'une hauteur de progression limitée à 2,50 m, sans matériel spécifique d'assurance, avec une surface de réception prévue (tapis, matelas... placés au pied du mur) l'enseignant peut encadrer seul cette activité de « grimpe » (à la différence de l'escalade qui est classée « activité à encadrement renforcé »).

L'enseignant peut cependant être aidé dans l'encadrement par des intervenants extérieurs rémunérés ou bénévoles. Dans ce cas, tout intervenant doit être agréé par le DASEN. Rappel : « l'agrément d'un intervenant bénévole est lié à la participation à un stage spécifique ou à des journées d'information organisées par la commission départementale pour l'éducation physique et sportive dans le premier degré » (cf circulaire n°99-136 du 21-9-1999).

La démarche

La pratique de la « grimpe » décrite ci-dessous s'adresse en priorité aux classes (cycle 2 ou 3) :

- n'ayant jamais pratiqué cette activité,
- évoluant sur structures artificielles d'escalade (type : pied de SAE ou salle de pan),
- sans recours à un équipement d'assurance spécifique

Si, par la suite, un autre cycle devait s'envisager dans le prolongement de celui-ci il serait opportun de l'orienter vers la pratique de l'«escalade » avec matériel spécifique d'assurance.

Pour une unité d'apprentissage de 8 séances dans l'activité « jeux de grimpe » **deux grandes compétences seront ici abordées :**

La compétence (motrice) : « s'équilibrer et se déplacer »

La compétence (perceptive) : « s'informer pour décider »

La compétence : « S'équilibrer et se déplacer »

thèmes et contenus étudiés
- Utiliser ses pieds ou ses mains avec précision
- Utiliser ses jambes pour économiser ses bras. Chercher à se pousser plus qu'à se tracter
- Utiliser ses mains et ses pieds dans un grand rayon d'action latéral et une grande amplitude verticale
- Savoir charger son bassin au-dessus de ses appuis et rapprocher son bassin de la paroi

La compétence : « S'informer pour décider »

Thèmes et contenus étudiés
- Distinguer différents types de prises
- Elargir son champ visuel
- Choisir son chemin, planifier son trajet

Présentation d'un cycle de grimpe de de 8 séances

Les séances se composent :

- d'un rappel des règles de sécurité (rappel systématique les 3 premières séances)
- d'un ou deux jeux collectifs « d'accroche au mur » (pouvant servir d'échauffement spécifique)
- d'un ou deux thèmes dominants/ séance (en relation avec la (les) compétences choisies) .

L'organisation pédagogique y est expliquée, selon que la grimpe se fait en traversée ou verticalement, en grand groupe, en ½ groupe ou en ateliers.

La séance d'évaluation N°8 finalise les apprentissages abordés pendant le cycle

Séance 1

Rappel des règles de sécurité :

Ne pas dépasser avec les mains la ligne (ou autre indication) des 2m 50
Ne pas sauter pour descendre mais désescalader
Ne jamais mettre les doigts dans les anneaux d'ancrage
Tout élève non grimpeur ne doit jamais être sous un grimpeur

Jeux collectifs d'accroche au mur : (peuvent servir d'échauffement)

⇒ **Chat perché** : tous les élèves courent sur le tapis (ou rampent, ou se déplacent à 4 pattes, ou font des bonds de kangourou...). Au signal ils vont s'accrocher au mur sans tomber.
(conseil = bien se rapprocher de la paroi)



⇒ **Le compte à rebours** : s'agripper dans la position de son choix le temps du décompte : 10, 9, 8 s...

Jeux de grimpe, compétence : « S'informer pour décider »

Thème dominant : Distinguer différents types de prises

1. La traversée fastoche : Les élèves sont répartis par groupes de 5 ou 6, face à plusieurs parties (voies) de mur (ex. *4 voies délimitées par des plots*) Ils doivent se déplacer latéralement d'un point à un autre en n'utilisant **que les prises les plus faciles**. Reste à les repérer !

- regroupement et bilan (description des prises « faciles » pour les mains = grosses prises avec enfoncement possible (on peut les « crocheter » des 3 ou 4 doigts ou les « pincer » : pince du pouce/doigts), pour les pieds : crête prononcée qui évite au pied de glisser
- les groupes pivotent d'un cran (changent de paroi) et cherchent à se déplacer dans le même but que précédemment en se déplaçant sur le parcours... le plus facile

2. L'escalade fastoche : (les groupes pivotent à nouveau d'un cran et idem objectif)
Cette fois-ci, ils doivent se déplacer verticalement jusqu'à toucher une cible (ex. *une prise identifiée par un petit foulard ou cerceau*) mais toujours en n'utilisant **que les prises les plus faciles**.

Attention : *rappel de la règle de la hauteur + désescalade (ne pas sauter)*

3. L'escalade extrême : (les groupes pivotent à nouveau d'un cran. Attention ! objectif différent)
Ils doivent se déplacer verticalement jusqu'à toucher une cible mais cette-fois-ci en n'utilisant **que les prises les plus difficiles**.

Reste à les repérer !

Attention : *rappel des règles : hauteur + désescalade + pas de placement au-dessous du non grimpeur*

- regroupement et bilan (description prises difficiles) : pour les mains = petites prises ou crochetage impossible des 3, 4 doigts (1 ou 2 doigts seulement) , pour les pieds = petites prises ou crêtes très peu prononcées

« *qui a réussi à grimper sans tomber ?* » Observation par la classes des élèves qui ont réussi (ils placent bien leurs pieds et tiennent bien les prises). Ce sera l'objet des acquisitions à venir.

Séance 2

Rappel des règles de sécurité :

Ne pas dépasser avec les mains la limite des 2m 50 - Ne pas sauter pour descendre mais désescalader - Ne jamais mettre les doigts dans les anneaux d'ancrage - Tout élève non grimpeur ne doit jamais être sous un grimpeur + **règles construites pendant la séance 1**

Jeu collectif d'accroche au mur



⇒ **Jacques a dit** : Fixés au mur, faire ce que le meneur demande « levez 1 bras, une jambe... ». Tenir la position pendant 3 secondes (conseil = bien se rapprocher de la paroi)

⇒ **Le compte à rebours** : S'agripper dans une position imposée (ex. tenir levés 1 bras + 1 jambe pendant le décompte du temps : 15, 14, 13 s...)

Jeux de grimpe, compétences : « **S'équilibrer et se déplacer** », « **S'informer pour décider** »

Thème dominant : Utiliser ses pieds ou ses mains avec précision

1. 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

2 . Le petit train



Par groupes de 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 !)

3. Les 3 sommets

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 :

exercice 1 = Monter toucher la prise N°1 et descendre (idem pour la prise N°2, idem pour la N°3)
exercice 2 (complexification) = Toucher en les enchainant les prises N1, puis N2, puis N3 puis redescendre

Organisation : 1 même exercice peut s'effectuer sur d'autres voies (rotation). Le nombre de voies dépend de l'effectif et/ ou de la structure (ex. pour 24 élèves = 6 voies de 4 ou 4 voies de 6).

Séance 3 (avec un objectif interdisciplinaire sur « la nutrition »)

Rappel des règles de sécurité
+ règles construites pendant la séance 1 et 2

Jeu collectif d'accroche au mur :

« **Bouger c'est bon pour la santé** » (s'échauffer)

- ⇒ Chacun choisit un emplacement sur le mur. Puis au signal :
- enlever la main gauche pour l'échauffer
 - idem pour la main droite
 - recommencer avec pieds G- D
 - etc...

⇒ Idem, même placement des élèves sur le mur. Ceux-ci reproduisent les gestes que l'enseignant leur montre depuis le sol (ex. se toucher la tête, les semelles, balancer une jambe, talons/ fesses, frapper dans les mains...)

Jeux de grimpe : compétences « S'équilibrer et se déplacer » et « S'informer pour décider »

Thèmes dominants: Elargir son champ visuel

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

1. « La cueillette des pommes »



Les élèves sont répartis par groupe de 3 (affinité ou niveau). Ils choisissent (ou on leur indique) un emplacement (une voie).
L'élève 1 : choisit de se positionner sur le mur (deux prises supports pour ses pieds). Puis, sans changer de prises de pieds, essaie de toucher le maximum de prises avec les mains (cueille des pommes !). Possibilité d'enlever un appui de pied pour s'allonger
Les élèves 2 et 3 : comptent. Puis chacun leur tour vont cueillir les pommes. But augmenter son nombre de touches sans tomber.
Evolution : changer d'endroit sur le mur

2. « 5 fruits et légumes par jour »

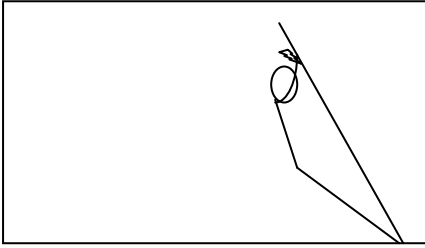
Les élèves sont répartis par groupe de 3 (affinité ou niveau). Ils choisissent (ou on leur indique) un emplacement (une voie).
Les élèves disposent chacun d'une feuille de format A4. Au pied de chaque voie sont posés 3 crayons de couleur. But : à l'aide de 3 couleurs différentes dessiner 5 fruits ou légumes sur la feuille
L'élève 1 : va placer sa feuille de dessin (pâte adhésive) puis effectue 3 montées/ descentes (sans sauter). A chaque fois il se munit d'un crayon (un crayon à la fois) et dessine ses 5 fruits ou légumes
Les élèves 2 et 3 : vérifient que les consignes sont respectées, puis à leur tour font l'exercice.
Evolution : ajouter des crayons de couleur (5 couleurs pour 5 fruits et légumes = 5 montées)



Séance 4

Jeu collectif d'accroche au mur :

⇒ **Les boiteux** : le groupe se déplace latéralement sur le mur avec un pied perché l'autre sur le tapis



⇒ **Les wind- surfeurs** : le groupe se déplace latéralement sur le plan incliné : uniquement les prises avec les mains, les pieds sont au sol mais en contact permanent avec le bas de la paroi (ou légèrement en arrière)

Jeux de grimpe : compétence « S'équilibrer et se déplacer »

Thème dominant : Utiliser ses pieds avec précision

La marche en canard : Bassin de face, pieds écartés, sur carre interne, déplacement à l'amble. Les élèves progressent sur les parois, en se suivant . *Organisation* : faire deux groupes (1 est en action l'autre en récupération (+ observe le bon placement des pieds). Exercice 3 minutes max (fatigue les avants bras) - 2 rotations - *Evolution* : au signal de l'enseignant le groupe se déplace vers la droite, vers la gauche...



Organisation : **travail en traversée**

Plusieurs possibilités

- Faire travailler toute la classe en même temps, en précisant bien le sens du déplacement . Récupération collective toutes les 5 minutes
- Faire 2 groupes : l'un travaille , l'autre récupère et observe, puis rotation toutes les 5 minutes
- Faire des petits groupes qui travaillent l'exercice (ou un autre) sur des portions de mur. Récupération collective toutes les 5 minutes

La marche en croisé : Bassin de profil, marche normale les pieds se croisent en avançant sur carre externe et interne, *Organisation* : faire deux groupes (1 est en action l'autre en récupération . Exercice 3 minutes max (fatigue les avants bras) - 2 rotations – *Evolution* : au signal marche vers la D ou la G ...

La marche en pointe : Bassin de face, seule la partie avant du pied prend appui. Idem organisation

Les trains qui se croisent :



Deux élèves en position fixe. Les autres doivent poursuivre leur trajet en les enjambant et sans tomber, ni les faire tomber.

Evolution : 2 demi groupes, départ opposé, se croisent . Ceux qui chutent vont s'asseoir (ce sont les wagons qui ont déraillé !)

Séance 5

Jeu collectif d'accroche au mur :

jeux de mime : → comment grimpe le singe, le serpent, le paresseux..?

→ Imaginez un chat qui grimpe à un arbre pour aller attraper 1oiseau

Jeux de grimpe : compétence « S'équilibrer et se déplacer »

Thèmes dominants : - 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



Organisation : travail en verticalité

Plusieurs possibilités

- Faire 2 groupes : l'un travaille , l'autre récupère et observe si les consignes sont respectées, puis rotation toutes les 5 minutes
- Groupes de 3 (face à 7, 8 ...voies), montée et descente à tour de rôle (ce qui permet aux élèves de récupérer)
- Un groupe travaille un exercice sur une portion du mur, l'autre groupe un autre type d'exercice sur une autre portion, puis rotation. Récupération collective (lors de chaque rotation ou à la fin des 2 exercices)

1. Le manchot : Aller accrocher une cordelette (ou tout autre objet non dangereux) tenue d'une main, sur une prise saillante . Le partenaire va la décrocher et la redescend. But : escalader avec une seule main. Ceci pour limiter la force de traction des bras et travailler l'équilibre lors de la poussée + le placement du bassin au dessus de l'appui

2. Capitaine crochet : Atteindre une cible (prise, marque, limite...) But : Monter qu'avec seulement les deux index recourbés pour crocheter les prises, (comme le crochet du capitaine). Ceci pour pousser et non se tracter.

3. La main à la tête : Atteindre une cible (prise, marque, limite...) But : Se déplacer en ayant toujours une main posée sur la tête (possibilité de changer de main régulièrement). Ceci pour s'efforcer de charger son bassin au-dessus du pied lors de la poussée

4. Ping-pong : Atteindre une cible (prise, marque, limite...) But : Monter avec une balle de ping-pong dans le creux de la main. Ceci pour une utilisation préférentielle des jambes
Complexification : une balle dans chaque main, une balle de tennis

5. Arrêt interdit : Atteindre une cible (prise, marque, limite...) But : Grimper de façon continue, sans aucun temps d'arrêt du début à la fin. Ceci pour transférer en permanence son poids du corps et coordonner la traction des bras et la poussée des jambes

Autres variables possibles sur ce thème: Grimper sans utiliser la main droite (ou gauche), sans le pied gauche (ou droit). Grimper sans jamais être face à la paroi (profil ou dos). Grimper en croisant obligatoirement au moins 1 fois les jambes (ou les mains , ou jambes et mains)

Séance 6

Jeu collectif d'accroche au mur :

⇒ **Un, deux, trois, soleil !** : le groupe est fixé à la paroi, à un signal donné, s'immobiliser : sur deux pieds bras tendus décollés de la paroi, sur un pied, en relâchant une main, les 2 mains derrière la tête, une main tenant la cheville genou fléchi ... Le but n'est pas d'atteindre une zone mais d'être immobile à « soleil »

Jeux de grimpe : compétences s'équilibrer et se déplacer – s'informer pour décider

Thèmes dominants : - Utiliser ses mains et ses pieds dans un grand rayon d'action latéral et une grande amplitude verticale
- Elargir son champ visuel

Organisation = au choix :

- Soit, l'ensemble de la classe travaille sur la verticalité PUIS ensuite sur la traversée
- Soit, une partie de la classe travaille sur la verticalité PENDANT que l'autre travaille sur la traversée. Ensuite rotation.

Travail sur la verticalité

1. Haut les mains ! : Atteindre une cible (prise, marque, limite...) But : N'utiliser seulement que des prises de mains situées au dessus de la ligne des épaules



2. Les belles vertes ! Atteindre une cible (prise, marque, limite...) But : N'utiliser que les prises de mains autorisées (par exemple, choix seulement parmi les prises vertes)



3. Les belles jaunes ! Atteindre une cible (prise, marque, limite...) But : n'utiliser que les prises de pieds autorisées (par exemple, choix seulement parmi les prises jaunes)

Autres variables possibles sur ce thème : associer la main à une couleur de prise. Exemple: la main gauche ne peut utiliser que les prises bleues. Suivre un parcours fléché (ex toutes les prises de mains et de pieds sont obligatoires).

Travail sur la traversée



1. L'économe (des pieds) : Traverser en comptant le nombre de poses de pieds, puis tenter de réduire ce nombre lors d'une prochaine traversée

2. L'économe (des mains) : Idem en réduisant la pose des mains

3. L'économe (des pieds et des mains) : 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 !)

Autres variables possibles sur ce thème : traverser en surpassant un obstacle (ex. cerceaux posés contre la paroi), en passant sous une corde tendue à 1m30

Séance 7 (séance de réinvestissement : défi)

Jeu collectif d'accroche au mur



⇒ **Les acrobates** : Imaginer des positions acrobatiques sur le mur. Puis l'enseignant propose aux élèves d'en imiter certaines (issues des élèves, ou à partir d'images d'escalade)

Jeux de grimpe : sous la forme de défi **compétences « s'équilibrer et se déplacer » et « s'informer pour décider »**

Thèmes dominants: Choisir son chemin, planifier son trajet+ précision et amplitude des gestes

Organisation : (si possible par groupes de niveau) 4 ateliers correspondant à 4 défis (rotation toutes les 10 minutes)

Défi 1 : (traversée). *Qui est capable d'effectuer la plus longue traversée en 1 minute ?*



Défi 2 : (traversée) Qui est capable de : *rattraper son camarade parti plus tôt ?*



Défi 3 : (verticalité) Qui est capable de : *toucher le premier la cible ? (course par 2 ou 3)*



Défi 4 : (verticalité) Qui est capable de : *atteindre la cible, mais en utilisant seulement ... les prises bleues ?*

Autres variables possibles sur le thème du défi :

- défi coordination : escalader en 1/1: un déplacement de pieds au choix puis un déplacement de mains au choix. Ou bien en 1/1 en opposition (ex. pied gauche puis main droite ...). Escalade en 2/1 (2 pieds puis 1 main)
- défi acrobatie : rejoindre le point A au point B en faisant un tour complet sur soi-même
- défi chrono : effectuer la grimpe dans le temps le plus court (Idem avec une main dans le dos)



- défi duo : 2 contre 2 , chaque grimpeur a un camarade « conseil » qui l'aide à trouver le bon passage pour arriver au sommet le premier

Séance d'évaluation

⇒ En référence aux :

Fiches d'accompagnement des programmes 2008 (janvier 2012)

Au Cycle 2 : grimper sans matériel spécifique (prises situées à moins de 3 mètres).

Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés

- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).
- Travailler sur les appuis pieds-mains et les transferts d'équilibre.
- Prendre des informations en cours de déplacement.
- Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d'arrivée.
- Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l'on peut réaliser sans chuter.

→ Grimper jusqu'à 2,50 mètres à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises.

Au Cycle 3 : grimper sans matériel spécifique (prises situées au-dessous de 3 mètres)

- Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement.
- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).
- Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre.
- Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions.

→ Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée.

⇒ **Protocole d'évaluation proposé dans l'activité de grimpe après un 1^{er} cycle (8 séances) :**

1. Les élèves choisissent le parcours sur lequel ils se sentent le plus à l'aise et veulent être notés : *aller/retour* (montée et descente), *pont* (montée+ déplacement latéral + descente) ou *créneau* (2 déplacements latéraux supplémentaires). Rappel : hauteur mx des prises manuelles = 2,50m

2. L'enseignant se réfère aux critères suivants :

- « *grimpe bien* » : pas de traction excessive des bras, transfert sur jambe de poussée, bassin près de la paroi, pose des plantes de pieds sur les prises (en carres, en pointe), recherche d'amplitude
- « *grimpe vite* » : grimpe en continue, pas d'arrêt systématique et long sur chaque prise, quelques passages faciles sont enchainés sans temps d'arrêt (large champ visuel)
- « *pas de chute* » : témoin d'une maîtrise et d'un choix de trajet non sur estimé/ possibilités
- « *désescalade* » : témoin d'une maîtrise et du respect de certaines règles de sécurité
- « *trajet choisi* » bonus de points par rapport à la difficulté du trajet (3, 5, 8 points)

