**L’ECHAUFFEMENT     EN    ESCALADE**

L’escalade est une activité physique et sportive nécessitant comme beaucoup d’autres une préparation physique générale avant la pratique effective.

Les phases importantes dans la préparation à l’activité =

A échauffement général

B préparation spécifique BLOC

C préparation commune grimpe en moulinette et en tête

D partie spécifique grimpe en moulinette

E préparation spécifique grimpe en tête

**A – Echauffement général**

**Course** légère de 3 à 5 min

**Etirements** du bas vers le haut / Mobilisations articulaires

***chevilles***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| étirement latéral | antéro-postérieur | rotations |
|  | C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\etir_chev.gif |  |

***genoux***

|  |  |
| --- | --- |
| rotations | flexions (mains au niveau des genoux) dans les deux sens |
|  |  |

***hanches***  buste vertical, rotation du bassin

|  |
| --- |
| flexions complètes fesses vers talons (avec un écart de pieds = entre-jambe) |
| C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\06.gif |

***colonne vertébrale***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| enroulement-déroulement | rotation du buste | rotation au niveau du cou |
| C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\07.gif |  |  |

***épaules*** différentes rotations, , ,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| étirements coude devant | idem derrière la nuque | saisie des mains dans le dos (1 bras en haut, 1 bras en bas) |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| ***coudes :***rotations |
|  |

***poignets***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ouverture/fermeture des mains | rotation autour des poignets | étirement passif des doigts bras tendus |
| C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\cliche19a.gif |  | C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\cliche15a.gif |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| idem position inversée | Par 2 face à face : tirer / pousser à 2 mains | extension active des doigts |
| C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\cliche15b.gif | C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\cliche17b.gifC:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\cliche18a.gif | C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\cliche16a.gif |

**Préparation BLOC**

*grimpe sur une hauteur limitée à 3m, sans équipement d’assurage mais avec parades si nécessaire.*

***Suspension***

|  |
| --- |
| Sur grosses prises manuelles (pieds en appui au sol, bras tendus), alléger progressivement l’appui au sol, puis effectuer une rotation vers la droite, puis vers la gauche : conseil ; trouver 2 prises crochetantes (non traumatisantes) à une hauteur proche de la tête (un peu au dessus), environ 2m  |
| (étirement d'un seul côté) |

***Suspension pieds sur le mur***

|  |
| --- |
| cette fois-ci la pose des pieds entraîne  les rotations |
|  |

***Transfert d’appuis***

|  |
| --- |
| pieds sur deux grosses prises écartées d’au moins 1m : talon  --- fesse sur pied droit, puis sur pied gauche |
|  |

***Etirements de préparation à visée informationnelle***

|  |
| --- |
| mains sur 2 grosses prises et 1 prise de pied : chercher à toucher précisément le plus de prises avec le pied libre (dans tout l’espace proche )    |
|  |

Variantes

\* taille et orientation des prises

\* disposition spatiale des 3 prises fixes

|  |  |
| --- | --- |
| à partir de 2 prises au choix : réaliser un alignement en diagonale (obtenir un alignement des 4 prises ) | Gainages dans un dévers : saisie manuelle ( 2 mains), pose de pieds (crochetage du talon, appui sur pointe,...) |
| C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\23.gif | C:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\24.gif |

Variantes \* indiquer les variations de toucher avec le pied libre

 (carre interne, externe, pointe, talon )

**Préparation commune à la grimpe en Moulinette et grimpe en tête**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Traversée ; équilibre et coordination | Sur grosses prises de pieds | variantes :- de gauche à droite et inversement- pieds croisés, 1 pied chasse l’autre- éloignement des prises |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Optimiser les saisies manuelles | Réduction en volume des prises de pieds, recherche d’économie, passage sur bras tendus, imposer une PME tous les 8 à 10 mouvements ( équilibre permettant de relâcher alternativement 1 bras pendant 5s) | variantes :- types de prises- éloignement des prises |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Informationnel | Carré magique : se déplacer en touchant 4 points formant un carré, dans un sens puis dans l’autre en utilisant les mêmes prisesC:\Users\windows 7\Google Drive\Audrey (Mes documents)\COLLEGE LA ROCHETTE\ACTUALISATION PROJET EPS 2019\APSA\ESCALADE\Echauffement doc_files\26.gif | variantes :- forme de la figure |

**Prépa spécifique grimpe en Moulinette**

Traversée ;  équilibre et coordination

|  |
| --- |
| 2 grimpeurs : se croiser en respectant la hauteur limite à 3m- changer le grimpeur passant en dessous, inverserOptimiser les saisies manuelles Traverser en utilisant le moins de prises de mains s’imposer certains types de prises ( taille, orientation )Traverser avec guidage oral ; l’observateur impose les prises, le pied et la main en montrant les prises en imitationConseil ; si le support est nouveau ( nouvelle SAE, falaise, etc..), une voie est à réaliser 2 degrés en dessous de son niveau personnel |
|  **Grimpe en tête**Conseils ;1 : première voie ; consigne : "être bien sur ses pieds", = grimper et mousquetonner à l’économie en insistant sur les PME2 : en fin d’échauffement, grimper en tête 2 voies à des niveaux 3 degrés inférieurs à son niveau personnel |