

DU JEU AU GESTE

PROGRESSER EN S'AMUSANT

Une série de jeux, proposée par

Maxime PAGET



Préambule sur l'organisation de la séance

Il n'y a pas de règles absolues concernant l'organisation de votre séance.

Toutefois quelques généralités sont à appliquer :

En début de séance, toujours commencer par un échauffement général et/ou orienté : mobilisations articulaires, course, corde à sauter, bandes élastiques, étirements activo-dynamiques* (attention pas d'étirement passif en échauffement.), jeux coopératifs...

S'ensuit un échauffement spécifique : traversées, bloc facile, suspension et tractions sur bonnes prises.

Ensuite à vous d'organiser votre séance comme vous l'entendez.

Pour ma part, et ce n'est qu'un exemple, j'aime avoir une « routine » dans l'organisation de mes séances. Cela ne doit pas signifier être routinier dans le sens négatif du terme mais simplement avoir une organisation de séance similaire qui permet aux grimpeurs, comme à l'encadrant, d'avoir des repères.

Elles se déroulent généralement ainsi :

- échauffement général, orienté puis spécifique,
- travail technique,
- jeux,
- manipulations ou travail « tactique »,
- grimpe sur corde.

Ce type de séance présente quelques avantages.

Le fait d'aborder le travail technique en début de séance me permet d'avoir des grimpeurs attentifs et d'optimiser un point qui est primordial à mes yeux.

De plus cela permet de tenter d'ancrer le travail technique en proposant par la suite des jeux qui favorisent la gestuelle et la technique travaillées en début de séance.

Ainsi, en plus d'avoir un aspect ludique essentiel pour favoriser la dynamique de groupe, le jeu devient un véritable support de développement du répertoire gestuel de vos grimpeurs.

*combinaison d'un allongement musculaire avec une contraction statique d'un groupe musculaire suivi après relâchement d'une phase dynamique.

Règles d'or du « Jeu »

La règle d'or est qu'il n'y a pas de règle (dit comme cela il est certain que vous devez penser que je ne me suis pas "foulé" !!!).

Plus sérieusement, cela signifie que même si nous allons détailler ici différents types de jeu, il ne tient qu'à vous de les modifier, de les adapter, de les faire évoluer en fonction de vos envies, de votre humeur du jour, de vos grimpeurs et de votre structure.

Ainsi, je ne peux que vous conseiller de ne jamais vous entêter lorsque vous estimez qu'une règle ou un jeu ne correspond pas vraiment à vos attentes et d'être réactif pour modifier les règles ou changer de jeu.

N'ayez pas peur de proposer des jeux également aux adultes. Même si ces derniers pourront paraître surpris, voire réticents au départ, il n'y a pas d'âge pour jouer et vous constaterez qu'au final le jeu et le défi restent des leviers motivationnels ultimes.

Après ce bref prélude, il est temps d'aller jouer !!!

Les jeux de fin d'échauffement

La tripléte bavaroise : par trois, allongés sur le ventre les uns à côté des autres, schématisé ainsi :
A B C Le grimpeur B va commencer à rouler à plat ventre vers le grimpeur C. le grimpeur C va bondir au-dessus du grimpeur B qui tente de l'écraser puis C va rouler vers A en tentant de l'écraser. A son tour A va sauter par-dessus C puis A va rouler vers B recommençant ainsi le cycle.

Le rouleau : Les grimpeurs sont allongés les uns à côtés des autres : celui situé à l'extrémité doit rouler sur lui-même en direction de ses camarades, ces derniers doivent bondir au-dessus de lui lorsqu'il arrive à leur hauteur (en position dites "pompes").

La brouette et la brouette inversée : réalisez une « brouette » torse vers le sol et/ou vers le plafond.

Une variante possible est de lâcher une main puis une main et un pied opposés (en diagonale).

Traversée des fous : les pieds à plat sur le mur, mains à plat sur les tapis, tentez de réaliser des traversées face vers le sol.

Une variante possible est d'effectuer la traversée face vers le plafond.

La roue du hamster : se positionner l'un sur l'autre face à face et tête à pieds. Chacun tient les chevilles de l'autre. Celui situé au-dessus démarre la roulade, puis avec l'énergie engendrée par cette dernière, redresse son partenaire qui à son tour enchaîne une roulade.



Passé sous les jambes : alignez vos grimpeurs en leur demandant d'écartier les jambes. Le premier de la file doit ramper et passer sous les jambes de l'ensemble de ses camarades, puis se repositionne en bout de file ; le second enchaîne et ainsi de suite

Les secouristes : un jeune joue le rôle du blessé, les autres doivent le transporter d'un point A à un point B en prenant soin de son dos, de sa nuque etc...

Les jeux pour le corps de séance

Le béret : Répartir les grimpeurs en 2 équipes. Chaque grimpeur va s'attribuer un numéro. Lorsque ce dernier est appelé, il doit se lever et récupérer un foulard posé sur une prise entre les 2 équipes. Attention, penser à définir une prise de départ obligatoire pour chaque équipe.

Vitesse de réaction/ de déplacement/croisement – changement de main/ lecture/ grimpe dynamique

La cordée : Chaque grimpeur est encordé par le pontet de son baudrier. Les grimpeurs doivent ensuite réaliser une traversée sans faire chuter leur camarade.

Coopération/gestion de sa vitesse en fonction d'un partenaire/notion de cordée

1, 2, 3 soleil : Verticale : les grimpeurs partent puis tentent d'aller toucher la ligne des 3 mètres ou la première dégaîne. Lorsque vous comptez, les grimpeurs peuvent se déplacer et lorsque que vous annoncez « soleil », ces derniers doivent se stopper.

Remonter les pieds hauts/vitesse de grimpe/PME/grimpe dynamique/lecture

Variante horizontale : même principe mais avec une prise définie au milieu de votre mur et déplacement en traversée.

Changement/croisement/PME

Jacques a dit : jeu permettant d'évaluer vos grimpeurs et de voir où ils en sont dans leur apprentissage technique de l'escalade. Exemple : Jacques a dit faite une lolotte.

Vocabulaire/répertoire gestuel

Alphabète : constituez vos groupes par 2 ou 3 et leur demander de reproduire une lettre en position sur le mur.

Coopération/repérage spatio temporel

Capture de flag : les grimpeurs ont chacun une ceinture composée de 2 rubans qui reposent sur les cuisses de ces derniers (fonctionne également avec des chasubles). Chaque équipe à une prise de départ. Au signal, chacun part sur le mur et doit essayer de « déflaguer » son adversaire.

Prise de décision/grimpe dynamique/gestion des changements de rythme

Le Zig Zag : Les grimpeurs partent d'un côté du mur et doivent zigzaguer entre des points que vous aurez définis en hauteur et au sol (exemple dégaines sur le mur/cerceaux au sol).

Couplé avec un bout de corde à mousquetonner dans les dégaines: PME/mousquetonnages

Chaine humaine : Répartissez vos grimpeurs sur l'ensemble de votre mur. Ces derniers doivent se faire circuler un ballon ou des balles de tennis entre eux d'un point de départ à un point d'arrivée que vous aurez définis préalablement.

Cohésion/PME/transfert d'appui

Le crocodile et les aventuriers : Un (ou plusieurs) crocodile(s) se déplace(nt) en quadrupédie (oui, je sais on dit à 4 pattes, mais le mot me fait rire !) sur les tapis. Des aventuriers doivent réaliser des traversées. Lorsque ces derniers chutent les crocodiles peuvent les manger. On peut faciliter le jeu en ajoutant des zones de « cabanes » au sol.

Vitesse de grimpe/croisement/changement de main et pieds

Le Limbo : A l'aide d'un bâton ou d'un manche, définissez une hauteur sous laquelle vos grimpeurs doivent passer. S'ils font bouger le bâton, ils sont éliminés, descendre le bâton d'un insert à chaque tour jusqu'à « muerte ».

Ouverture du bassin/crochet de talon/regroupement/rétablissement/transfert d'appui.

Déshabillez-moi ! : placez vos grimpeurs sur le mur et demandez leur d'enfiler ou de retirer différents vêtements ou chasubles.

PME/changement de main

Le chef d'orchestre : A l'aide d'une baguette, indiquez au grimpeur les prises de mains (possibilité d'indiquer également les prises de pieds).

Adaptation/réorganisation

Marchez sur des œufs : disposez des petits objets sur les prises, puis demandez à vos grimpeurs de réaliser des traversées en posant obligatoirement un pied sur les prises concernées, et ceci sans faire tomber l'objet.

précision pose de pieds/maitrise de la gestuelle

La sieste du chat : Un chat est couché sur les tapis devant une zone définie. Les grimpeurs doivent se déplacer sans faire de bruit lorsqu'il traverse la zone du loup. Si ce dernier considère qu'un grimpeur fait trop de bruit à l'intérieur de la zone, il se réveille et l'élimine.

Précision de la pose de pieds/grimper sans faire de bruit

Le chat perché : Répartissez vos grimpeurs en 2 groupes : un groupe de chat(s) et un second de souris. Le(s) chat(s) doit(vent) attraper les souris. Ces dernières ne sont en sécurité que sur le mur. Elles doivent aller récolter des objets disposés aux abords du tapis.

Vitesse d'exécution/force de contact (attraper une prise en sautant dessus)

Le Relais vertical ou horizontal : course de vitesse possible, soit à l'horizontale (traversée) soit à la verticale (jusqu'à la première dégaîne).

Lecture/vitesse d'exécution/grimpe dynamique

A l'aveugle : demandez à vos grimpeurs de réaliser un bloc. Puis, lorsque ce dernier est maîtrisé, leur demander de recommencer les yeux bandés.

Variante possible : pas de parcours prédéfinis, c'est le camarade qui guide son grimpeur en lui dictant ce qu'il souhaite que ce dernier réalise.

Confiance réciproque/repérage dans l'espace/proprioception

La balle au prisonnier : demandez à vos grimpeurs de réaliser des traversées. Délimitez une zone dans laquelle les grimpeurs peuvent être touchés, puis à l'aide d'une balle en mousse, demandez à un tireur d'essayer de « dégommer » ses camarades lorsqu'il traverse la zone définie. Variante avec plusieurs zones et plusieurs tireurs.

Adaptation de la vitesse de grimpe/changement de rythme/prise d'information

Bloc avec variante : sur un pied, avec balle de tennis en main, à l'aveugle, avec les pieds attachés.

Lecture/développement du répertoire gestuel

Créabloc : par groupe de deux ou trois, définissez une prise départ puis demandez au 1^{er} joueur de tenir cette dernière et d'enchaîner avec une ou deux autres prises de main. Il redescend puis le 2^{ème} grimpeur réalise les mêmes mouvements, puis en ajoute un ou deux et redescend. Le jeu se termine lorsqu'un seul des grimpeurs est capable d'enchaîner l'ensemble des mouvements.

Mémorisation/lecture/répertoire gestuel

Pour conclure, vous aurez très certainement compris qu'à mes yeux le jeu est un aspect essentiel de l'escalade qui mérite tout à fait qu'on lui laisse une place conséquente au sein de sa séance.

C'est un formidable vecteur de progrès qui permet non seulement l'enrichissement du répertoire gestuel si important dans notre discipline, mais aussi de souder les groupes et d'obtenir ainsi rapidement un véritable liant entre vos grimpeurs.

De plus ce dernier est tout à fait compatible avec l'escalade sur corde puisqu'il développera chez vos grimpeurs des compétences facilement transposables à une activité plus verticale.

Alors n'hésitez pas 1, 2, 3, JOUEZ !!!