Situations Escalade Voies Niveau 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OBJECTIF(S): NIVEAU 1**  **SA 1 : Pose de pieds précise et motrice : (Construire des appuis solides)**  **SA 2 : Montée des pieds pour pousser : (Formes de corps niveau 1) Diagonales simples / Position groupée, dégroupée**  **SA 3 : S’écarter pour s’informer : (Construire un champ visuel bas).** | | **Organisation :**  **Par groupe de (avec système auto-freinant) ou 3. (L’assureur compte les mains, le contre-assureur compte les pieds) (SA1 et SA2), le contre assureur ( compte les points perdus).**  **Une corde, 2 dégaines (SA 3), Une fiche d’observation.**  **Critères de réussite :**  **SA 1 :** En 2 ou 3 essais, le nombre de prises de pieds utilisées devient supérieur au nombre de mains.  **SA2 :** En 2 ou 3 essais, le nombre de prises de mains utilisées diminue sensiblement (Rapport supérieur SA1).  **SA 3 :** Les dégaines placées aux pieds touchent le mur, le moins possible (Variable à faire évoluer de séances en séances). Base 10 points, perte d’un point par contact dégaine/mur. | | |
| **TACHES (Titre):** | **But :** | | **Consignes** | **Variables** |
| **SA 1 : « Maxi Pieds ».** | **Sur-mobiliser le déplacement des pieds** pour réduire l’amplitude de mouvement de jambes. | | **Utiliser** le maximum de prises de pieds pendant l’ascension de la voie.  **Utiliser** à différencier de seulement **toucher.**  Utiliser une prise de pied = pousser sur la prise qui est disponible. | + Fixer le nombre de prises de mains utilisables (ex : 1 couleur)  ++ Fixer le rapport à l’avance (ex : 1 mains pour2 ou 3 pieds) |
| **SA 2 : « Mini mains ».** | **Augmenter l’amplitude de mouvement de mains par la mobilisation des jambes** se regroupant sur le buste. | | **Utiliser** le minimum de prises de mains pendant l’ascension de la voie.  **Utiliser** à différencier de seulement **toucher.** | + Une prise, une main.  ++ prise touchée, prise jouée |
| **SA 3 : « Agile comme un Chat ».** | Conduire le déplacement des membres inférieurs de façon précise à l’aide du regard. | | Déplacer les pieds doucement et précisément surtout à l’approche de la prise et contrôlant ce déplacement par le regard jusqu’à la pose du pied sur la prise. | + ou – points donné au départ de la voie.  + ou – nombre de point perdu par contact |