

16



Renouveler les blocs et les voies,  
c'est renouveler le plaisir de grimper.

**MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ**

- ▶ M'échauffer de manière autonome, en augmentant progressivement l'intensité, jusqu'à atteindre celle que je souhaite mettre en œuvre pendant ma séance
- ▶ M'écarter de manière autonome
- ▶ Maîtriser mes émotions et contrôler mes réactions
- ▶ Participer au rangement de la salle et du matériel collectif
- ▶ et toujours, respecter les consignes et les règles

**MODULE BLOC**

**PROGRESSER**

- ▶ Dans des passages plus raides :
  - réaliser des oppositions sur des prises de main verticales et des prises de pied obliques,
  - réaliser des mouvements d'amplitude,
  - gérer des déséquilibres (portes, déséquilibres latéraux),
  - charger les petites prises de pied
  - explorer les mouvements dynamiques sans les mains (skate mouv') et les mouvements d'équilibre sur volumes
- ▶ Lire avec attention les passages pour trouver la solution, déjouer les pièges, ne pas m'arrêter au milieu d'un passage athlétique
  - repérer les prises lors d'une lecture préalable du bloc
  - chercher les prises cachées si je ne comprends pas la solution
  - dans un passage très intense, repérer à l'avance une succession de prises de main cohérente

**ME PROTÉGER**

- ▶ Prévenir les autres de mon essai
- ▶ Parer un grimpeur quand c'est nécessaire

"J'alerte quand je vois une erreur de sécurité."

17

**MODULE DIFFICULTÉ**

**PROGRESSER**



- ▶ Réaliser des mouvements obligatoires :
  - oppositions sur des prises de main verticales,
  - mouvements d'amplitude,
  - mouvements d'équilibre,
  - adhérences ponctuelles...
- ▶ Dans des sections de voies athlétiques :
  - repérer un enchaînement de prises de main lors d'une lecture préalable,
  - grimper relâché et m'économiser en grimant dès que possible bras tendus, de profil...
- ▶ En moulinette dans des voies faciles, grimper de manière dynamique et fluide, de plus en plus vite (introduction à la vitesse)

**PRENDRE  
CONFIANCE**

- ▶ Réaliser, au niveau des amarrages, des pas difficiles
- ▶ Dépasser mon appréhension pour accepter de voler dans le mouvement

**MODULE SÉCURITÉ**

**GRIMPER**

- ▶ Me réceptionner lors d'une chute de faible amplitude (à un point d'assurage suffisamment haut dans la voie pour bénéficier de l'élasticité de la corde et d'une bonne surface de réception)

**ASSURER**

- ▶ Assurer en anticipant les actions du grimpeur (donner et reprendre de la corde en fonction de ce que va faire le grimpeur)
- ▶ Freiner et arrêter une chute de façon dynamique
- ▶ Assurer à deux (avec un frein autobloquant) un grimpeur en vitesse

**POUR LES  
2 PARTENAIRES**

- ▶ Vérifier l'état de ma corde et de mon matériel (connaître les critères de mise en retrait et de mise au rebut)
- ▶ Toujours contrôler tout, bien et à deux

"Je fais  
des beaux mouvements  
en bloc ou en voie,  
j'ai confiance  
et je prends mes  
premiers petits vols."