



Grimper? Une attitude naturelle chez les enfants

Que les enfants aient l'idée d'escalader quelque chose n'est finalement pas si étonnant que cela. Grimper aux arbres ou sur des blocs de rocher est une activité parfaitement naturelle et la salle d'Education Physique une place de jeu inépuisable. En outre, jouer correspond à un besoin spontané chez l'enfant pour qui grimper procède de l'instinct. (*Adapté de Caroline Pluhar, Le Temps 29.09.99*). Probablement lié à un changement d'environnement et de notion de sécurité, cet instinct peu de moins en moins être mis en pratique quotidiennement. Le cours d'Education Physique peut intervenir positivement dans le développement de ce mouvement.

QUE DIT LE PER?

CM 13 — Découverte de mouvements (*courir, grimper, sauter, tourner, lancer, glisser,...*) dans des situations variées (*postes, circuits, parcours, jardins d'agrès,...*) → grimpe à différents engins de diverses manières → Privilégier les formes d'organisation intensives et l'utilisation de matériel varié (bancs suédois, agrès, espaliers,...).

CM 23 — Perfectionnement des familles de mouvements (*en équilibre, grimper, tourner,...*) dans des situations différentes (*ateliers, pistes d'agrès, combinaisons, parcours,...*) → grimpe à différents engins en respectant une technique → Tenir compte des capacités individuelles

QUELLE EVALUATION ?

The infographic displays several climbing activities with their respective evaluation criteria and time allocations:

- 1-2H**: 5. J'ai grimpé à différents engins.
- 3H**: 7. Aux espaliers, j'ai grimpé...
- 3H**: 3. J'ai grimpé aux perches jusqu'à...
- 4H**: CM23/5.15: Effectuer un parcours d'agilité sans poser les pieds au sol.
- 4H**: S'agripper, grimper (Man. 3: broch. 3, p. 15; Fiches 6-8 ans: 28, 29 et 30; Évaluation: J'ai grimpé aux perches).
- 5H**: 5. Tenir ou grimper à une perche verticale.
- 6H**: CM23/6.14: Enjamber une barre fixe à hauteur de poitrine en appui...

Additional evaluation criteria for some activities:

- For 7. Aux espaliers, j'ai grimpé...:
 - E R
 - en me déplaçant horizontalement
 - en attrapant un sautoir au sommet des espaliers
 - en faisant un tour sur moi-même (mi-hauteur)
- For 3. J'ai grimpé aux perches jusqu'à...:
 - E R
 - 2 mètres
 - 3 mètres
 - 5 mètres
- For 5. Tenir ou grimper à une perche verticale:
 - E R: se tenir bras fléchis 5 secondes
 - BR: grimper jusqu'à la moitié
 - TBR: grimper jusqu'au sommet
- For 6. Enjamber une barre fixe à hauteur de poitrine en appui...:
 - E R: en partant d'un couvercle de caisse
 - BR: avec aide
 - TBR: seul



Grimper, le succès sportif et l'estime de soi

La force des bras est un élément peu développé par les enfants aujourd'hui. Certainement lié au peu d'activité physique et au surpoids, cette problématique est de plus en plus fréquente dans nos classes. Le manque de force peut dans certains cas rendre difficile le succès de certains éléments comme aux agrès par exemple.

Le succès sportif aide les enfants à améliorer leur estime de soi: la plus importante du développement de l'estime de soi survient entre six et onze ans. (Jean Piaget).

Créer des challenges et varier les exercices pour motiver les élèves est important. Permettre aux élèves d'avoir du succès en adaptant les exercices proposés à leurs capacités est fondamental pour les maintenir motivés à continuer à s'exercer et pouvoir progresser.



Vous trouverez ci-dessous un recueil d'exercices à adapter à l'âge et capacités de vos élèves en lien avec le thème « grimper ».

*Propositions d'activités

✓ **Aux perches obliques**

- Se suspendre avec les bras tendus/fléchis et plier les genoux.
- Se suspendre en sautant et balancer les jambes.
- Apprentissage de la prise des jambes assis par terre ou sur un banc. Insister sur le croisé des pieds et le travail des genoux (serrer la perche).
- Le grimpeur : Se suspendre en position groupée. Se soulever à l'aide des bras en maintenant la prise des jambes. Le maître peut tenir les pieds (soutenir l'élève pour l'aider à réussir et dire à voix haute : bloque et pousse).
- Départ depuis un caisson: Tenir, lâcher une main / Tenir seulement avec les mains / Descendre et s'arrêter avant le sol /Descendre en déplaçant une main après l'autre / Descendre le plus lentement possible.
- Monter à 4 pattes / Monter en se balançant à 2 perches / Monter en suspension sous 2 perches (avec pieds et mains)
- Apprentissage de la prise des jambes assis par terre/sur un banc:
 - o Insister sur le croisé des pieds et le travail des genoux (serrer la perche).
 - o Se suspendre en position groupée. Se soulever à l'aide des bras en maintenant la prise des jambes.
Astuce : Le maître peut tenir les pieds (soutenir l'élève pour l'aider à réussir et dire à voix haute : bloque et pousse)
- Grimper à une perche



✓ **Aux perches verticales**

- Monter dans une cheminée, un pied sur chaque perche, de face ou latéralement.



✓ **Aux cadres verticaux**

- Slalomer (sur la même face des cadres, en changeant de face chaque fois) / Suivre des parcours marqués par des sautoirs / Ecrire une lettre, un chiffre à plusieurs / Faire deviner une lettre ou un chiffre à un camarade en faisant un parcours / Se suivre par deux (aussi en étant reliés par une corde à sauter) / Monter, lâcher une main, les deux mains / Se croiser.



✓ **Aux cadres obliques**

- Traverser en surplomb / se croiser / se suspendre par les mains puis saut en profondeur.

✓ **Aux espaliers**

- Monter, se déplacer latéralement / Passer à travers des cerceaux (horizontaux, verticaux) / Se déplacer par deux, attachés par une main, par un pied / Se tourner dos aux espaliers / Effectuer un tour complet / Traverser en n'utilisant que 3 points d'appui (2 pieds, 1 main / 2 mains, 1 pied) / Se croiser de différentes manières / Grimper et/ou se déplacer dos aux espaliers. *Consulter document «Différentes formes de traversées des espaliers» disponible sur le site ressource du SEPS.*

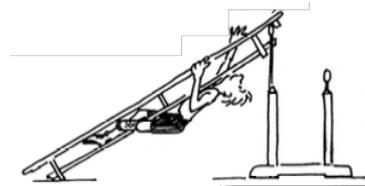


✓ **Aux cordes (évt. aux anneaux)**

- Franchir un fossé / Grimper sur le caisson de différentes manières.

✓ **Avec des combinaisons d'engins** (manuel 3, brochure 3, p.14)

- Se suivre à deux (aussi en se tenant la main, en se tenant "en laisse") / Guider un aveugle / Traverser sans poser les pieds au sol / Se faire signe de la main d'un point culminant à un autre / Serrer la main d'un camarade sur un engin / Varier les déplacements / Passer sous le plus d'engins possible / N'utiliser qu'une main.



✓ **Jeux de grimper**

- La cueillette (manuel 2, brochure 3, p.13)
 - o Les écureuils vont ramasser des fruits (sautoirs) sur les arbres (cadres, espaliers,...) pour les ramener (un à la fois) dans leur garde-manger (tapis, nid avec corde,...). Aussi aller remettre les fruits en place. Plusieurs familles d'écureuils essaient de faire le plus de provisions possible.
- Singes et panthères
 - o Par 2, un singe et une panthère: au signal de départ, la panthère s'élance sur son parcours pour essayer d'attraper le singe avant qu'il n'ait posé les pieds sur le caisson.
- Poursuite perchée (la vitesse augmente les risques de chute. Attention à la hauteur et/ou aux protections)
- La bataille navale
 - o Lancer 2 dés et se rendre dans la case des cadres suédois ainsi obtenue.
- Le morpion aux cadre suédois
 - o Délimiter 3x3 carrés du cadre avec un élastique ou des cordes. Utiliser des foulards de deux couleurs pour remplacer les "ronds" et les "croix".
- Retour au calme
 - o Tous les élèves sauf un se perchent à un endroit où ils peuvent tenir relativement longtemps; l'élève ferme les yeux pendant que deux autres changent de place; l'élève, sur le principe du jeu de Kim, doit retrouver qui a changé de place.

*Ces propositions d'activités sont principalement basées sur le document d'Animation Pédagogique de Montreux de septembre 2001 avec un complément de propositions trouvées sur le site ressource du canton de Vaud disponible sous : <http://ressources-eps-vaud.ch>