

Faire de la varappe (2)

Redécouvrir l'escalade

Marco Varisella - Enseignant d'E.P.S.



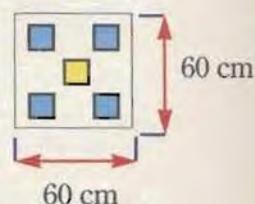
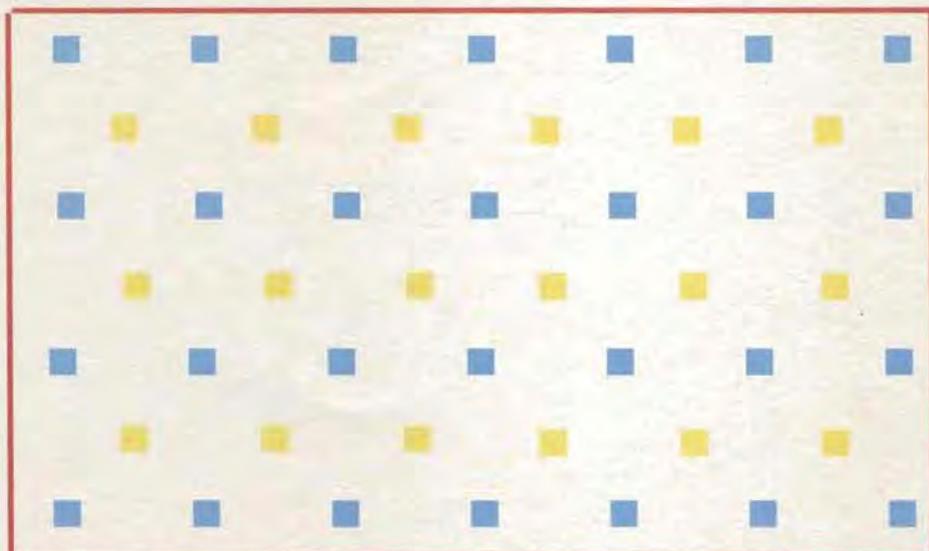
Grimper, comme on l'a déjà mis en évidence dans l'article précédent (n°36 de l'École Valdôtaine), est un schéma moteur peu développé dans le domaine de l'éducation physique et sportive à l'école et une habileté également peu développée dans l'activité motrice en général.

Pour aborder de manière graduelle la *varappe*, on a cherché une approche basée sur une propédeutique facile à exécuter et à proposer aussi bien aux petits qu'aux grands enfants. Au début, on a abandonné le concept de verticalité, élaborant une série d'exercices sur le plan horizontal ou plus spécifiquement sur la varappe au sol.

Le twister

Les déplacements sur le *twister* sont une première approche au geste technique de la varappe: la marche à quatre pattes est exploitée dans toutes ses possibilités et dans le plus petit détail du geste, permettant ainsi de:

- développer une perception de l'espace et de travailler sur la latéralité;
- améliorer la coordination mains/pied (recherche de la *prise*);
- favoriser la solution des problèmes;
- du point de vue physique, élargir la mobilité des articulations;
- rechercher le plaisir de se déplacer à quatre pattes en souplesse (travail de poussée et d'allongement des membres).



Construction du twister

Profitant du terrain de volley-ball, exploiter un ou plusieurs des trois rectangles de 9 mètres sur 6, en construisant un réseau de carrés mesurant chacun 60 centimètres de côté (40 centimètres pour les activités avec les enfants plus petits).

Ensuite, disposer dans les carrés, des étiquettes en couleurs, représentant une sorte d'échiquier.

Sur ce réseau, on se déplace à quatre pattes, en appuyant mains et pieds sur les étiquettes en essayant de maintenir toujours au moins trois appuis au sol.

Nous proposons quelques exercices au twister.

Déplacement libre

- se déplacer librement sur toute la surface;
- partir d'un côté et atteindre le côté opposé;
- même chose en gardant les pieds sur les étiquettes jaunes et les mains sur les bleus (plus facile);
- la même chose, en inversant (plus difficile);

Déplacement avec des obstacles au sol

Pour rendre plus difficile l'escalade du twister d'un côté à l'autre du rectangle, on peut mettre quelques objets sur le terrain de jeu:

- poser sur quelques étiquettes des objets qui excluent l'appui et qui ne doivent pas être touchés dans les déplacements;
- mettre sur le terrain différents petits agrès (des petites massues, des ballons, des cercles, des obstacles d'athlétisme...) et se déplacer en passant dessus ou dessous;
- faire tenir à quelques élèves des cordes tendues à des

hauteurs différentes qui traversent le terrain. Les élèves doivent passer dessus ou dessous;

- disposer par terre une ou plusieurs cordes ayant une allure curviligne:

- suivre le côté droit de la corde en y restant le plus près possible;

- comme ci-dessus, mais en ayant la main droite de l'autre côté de la corde;

- la même chose avec la main et le pied droit de l'autre côté de la corde;



- la même chose des deux mains et avec un pied de l'autre côté de la corde;

- tous les exercices précédents sont exécutés ensuite en restant à gauche de la corde;

5) disposer par terre des cordes qui délimitent des "voies d'escalade" et se déplacer en restant à leur intérieur.

Jeux

En travaillant sur ce terrain équipé et un peu particulier, on s'est rendu compte que le *twister* ne permet que des exercices individuels, mais on peut l'utiliser également en équipe pour renouveler ainsi la participation et la motivation des élèves.

- *Jouer à chat perché*, un contre deux;

- *Rubabandiera*: les deux numéros appelés doivent s'emparer de l'objet situé au centre du terrain.

- Le *duel*: un contre un.

En vingt appuis, A doit attraper B.

- Délimiter le terrain de jeu et former un carré. Quatre groupes, un sur chaque côté: atteindre le côté opposé.

L'équipe gagnante est celle qui réussit à sortir la première du twister.

- Trois équipes alignées derrière un côté du carré. Au signal de départ, les premiers de chaque équipe partent en portant avec eux un objet (des petites boules d'éponge dans les mains, des ballons sous les T-shirts...) et doivent le poser au-delà du côté opposé.

Ensuite, ils doivent retourner pour donner le change au deuxième camarade. Celui-ci gagne le côté opposé, récupère l'objet et revient en le donnant au troisième et ainsi de suite.

Notes didactiques

- Les exercices individuels tout comme le jeu au *twister* sont très intensifs et lourds du point de vue physique. Par conséquent, on propose une méthodologie graduelle dans le temps et par intensité;
- demander aux élèves, un travail de précision au moment de l'exécution;
- réfléchir sur le facteur "*concentration*" lié à la première partie du travail strictement individuel.

Bibliographie

Atti del corso di aggiornamento per insegnanti di Educazione Fisica nella scuola media dal 1989 al 1993 - Ministero della Pubblica Istruzione - Ispettorato per l'Educazione Fisica sportiva - Ed. Montefeltro.

Les numéros 5, 7 et 36 de l'École Valdôtaine.