

INCONTOURNABLES

1. Vérification SAE
2. Les tapis sont adaptés à la pratique du bloc (Norme NF P 90 311) et solidarisés (velcros).
3. Pas d'obstacle sur les aires de réception.
4. Limite de hauteur au niveau des pieds en fonction de la taille des élèves.
5. Pas de parade !

L'escalade en bloc consiste pour l'élève à réussir des passages de quelques mouvements de 1 à 4 en scolaire à faible hauteur du sol (pour 4 à 12 mouvements dans la pratique ordinaire)

La pratique du bloc est en plein essor tant à haut niveau que pour les plus jeunes. Cette forme de grimpe permet de rapidement se trouver confronté à un problème d'ordre gestuel, sans équipement à faible hauteur, et donc avec moins d'appréhension.

On peut travailler par ordre d'importance : la pose des pieds, la poussée des jambes, l'équilibre, les oppositions, les mouvements particuliers, la coordination, la force ...

La pratique du bloc peut se faire en pieds de mur si vous ne disposez pas d'une SAE type BLOC. La hauteur d'évolution sera alors limitée à 1 mètre quelles que soient vos classes à moins d'adapter la surface de réception avec des tapis correctement placés (attention au sens des chutes possibles)

L'apprentissage de la chute est nécessaire. Il s'agit de retomber sur ses pieds et de rouler vers l'arrière tout en protégeant ses coudes (bras pliés sur le torse). Il faut éviter de se réceptionner en amortissant toute sa chute avec les jambes et en se tassant dans les tapis.

ET N'OUBLIEZ PAS ...



ET ROULEZ EN ARRIÈRE BRAS PLIÉS SUR LE TORSE.



VÉRIFIEZ QUE LA SURFACE DE RÉCEPTION EST DÉGAGÉE.



NE GRIMPEZ PAS AU-DESSUS OU AU-DESSOUS D'AUTRUI.