

Éducation physique et à la santé

LES PIEDS DES MAINS



Repères culturels

- > Modes de vie
- > Événements

Anecdote

Saviez-vous que la fête de l'Escalade à Genève doit son nom à la tentative d'escalade par les Savoyards des murailles de la ville au moyen d'échelles de bois démontables? Tous les ans, en décembre, les citoyens se rassemblent dans les petites rues en pente de la vieille ville pour fêter la victoire remportée sur l'armée savoyarde en 1602.

Mise en situation

Les murailles et les murs à la structure immuable stimulent l'ingéniosité de ceux qui doivent les franchir. Inspirés par le mode de vie de l'escaladeur, les élèves redécouvrent les parois qui les entourent (mur de l'école, clôture, casier, etc.). Ils se déplacent dans des environnements verticaux et horizontaux en explorant de nouvelles possibilités locomotrices qui leur permettent de grimper sans matériel particulier.



Activité 1

Je me prends pour Spider-Man

Pouvons-nous marcher sur les murs? Pourquoi marcher sur les murs? Ces questions riches de repères culturels variés motivent les élèves à se déplacer, à la façon de l'homme-araignée, sur des tracés faits au sol par l'enseignant. Dans cette ascension à l'horizontale, les élèves sont contraints d'utiliser au minimum trois points d'appui, aucune autre partie du corps que les mains et les pieds ne pouvant toucher le sol.



Activité 2

Je travaille mon équilibre et ma force

En sous-groupes, les élèves sont invités à imaginer un défi d'ascension qui porte le nom d'une voie d'escalade célèbre pour sa complexité. Un parcours d'ateliers est mis en place, sollicitant les notions d'équilibre et de force pour que les élèves puissent relever les défis proposés.



Activité 3

Je parcours

Inspirés par l'art du déplacement, les élèves, en sous-groupes, explorent leur environnement immédiat (cour d'école, parois, muret) en imaginant un parcours d'obstacles qu'ils franchiront sans matériel particulier.



Ressources complémentaires

Éléments ciblés du Programme de formation de l'école québécoise

- › Éléments liés au corps
- › Concepts de temps et d'espace
- › Principes d'équilibration

Questions pouvant être posées aux élèves durant l'activité

- › Comment pouvez-vous adapter votre préparation physique en fonction de votre choix d'enchaînements en escalade?
- › Quels sont les aspects du mode de vie de l'escalade dont vous souhaitez vous inspirer dans votre propre vie?
- › Comment pouvez-vous adapter vos actions motrices aux défis d'ascension qui vous sont proposés?
- › Quels sont les différents types d'escalade?
- › Qu'avez-vous appris qui pourrait vous servir dans votre quotidien et dans d'autres activités que l'escalade?

Suggestions d'activités avec des partenaires culturels

- › Inviter en classe une personne-ressource de la [Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade](#)
- › Inviter en classe des parents ou des professionnels qui pratiquent l'escalade ou le parcours urbain

Références

- › Se renseigner sur l'[Escalade de Genève](#)
- › Pour en savoir davantage sur les différents types d'escalade et sur les voies d'escalade les plus difficiles au monde, visiter le site [Kazaden](#)
- › Pour en savoir davantage sur l'art du déplacement, visiter le site de l'[Académie québécoise d'art du déplacement](#)