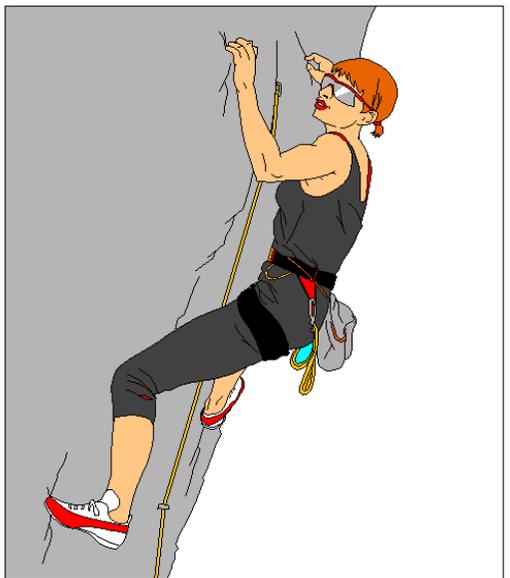




Inspection Académique
du Haut-Rhin



L'ESCALADE

à l'école primaire

Document réalisé par l'équipe départementale des conseillers pédagogiques du Haut-Rhin

SOMMAIRE

I. REGLEMENTATION I.A 68	Pages	1
1. Encadrement		1
2. Organisation		1 et 2
3. Recommandations		3
4. Règles d'or de l'escalade		3
II. ANALYSE DE L'ACTIVITE SELON QUATRE GRANDS POLES		4
III. ESCALADE EN BLOC		5
1. Préalables pour l'escalade en bloc		5
2. Organisation pédagogique		5
3. Situations pédagogiques :	Découverte et mise en confiance	6
	Les postures	7
	Les parcours	8 - 9
	Les jeux	10 - 11
	Vers le perfectionnement technique	12 - 13 - 14
IV. ESCALADE EN SECOND ou EN MOULINETTE		15
1. Equipement		15 -16
2. Règles de l'escalade en second ou en moulinette		17 - 18 - 19 - 20
3. Organisation pédagogique		21
4. Situations pédagogiques		21
V. COMMENT ENSEIGNER L'ESCALADE A L'ECOLE ?		22
1. La démarche pédagogique		22
2. Comment organiser une unité d'apprentissage ?		22
3. Comment organiser une séance d'escalade ?		22
4. Des repères d'apprentissage		23

I. REGLEMENTATION

L'escalade peut être pratiquée par les élèves de Maternelle, du cycle des Apprentissages Fondamentaux, et du cycle des Approfondissements, sur des structures artificielles ou des sites naturels aménagés.

Les activités sur les structures à grimper installées dans les écoles maternelles ne relèvent pas de la réglementation de l'escalade.

1. ENCADREMENT

⇒ **L'ENSEIGNANT** demeure en toutes circonstances, et même en cas de recours à des intervenants, le garant et le responsable pédagogique de l'activité. En ce sens, il est responsable de l'ensemble de ses élèves. Il veille à la qualité de l'enseignement et des conditions de sécurité. Il assure la mise en œuvre des activités par sa participation et sa présence effectives.

⇒ **LES INTERVENANTS EXTERIEURS** agréés par l'Inspecteur d'Académie : Voir cadre réglementaire 68

2. ORGANISATION

	STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE (mur d'escalade)		SITE NATUREL AMENAGE D'ESCALADE
	Maternelle	Cycle des Apprentissages Fondamentaux	
TAUX D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe plus un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant. Au-delà de 12 élèves, un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant. Au-delà de 24 élèves, un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 20 élèves, le maître de la classe plus un intervenant qualifié, agréé. Au-delà de 20 élèves, un intervenant qualifié, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 10 élèves. <p>On peut éventuellement compléter avec des intervenants bénévoles ou un autre enseignant.</p>
SECURITE	Prévoir une aire de réception adaptée (tapis).		<ul style="list-style-type: none"> PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE Zone de réception adaptée.
	Bloc : Hauteur maximum inférieure ou égale à 1 m 50 à la tête. Moulinette : jusqu'à 3m aux pieds, assurage par l'adulte à la montée et à la descente (les enfants peuvent apprendre les manœuvres d'assurage, mais l'adulte tient toujours la corde)		

	STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE (mur d'escalade)		SITE NATUREL AMENAGE D'ESCALADE	
	Cycle des Approfondissements			
	Bloc	Moulinette	Bloc	Moulinette
	HAUTEUR<2m à la tête	HAUTEUR>2m à la tête	HAUTEUR<2m à la tête	HAUTEUR>2m à la tête
	SANS matériel de sécurité	AVEC matériel de sécurité	SANS matériel de sécurité	AVEC matériel de sécurité
TAUX D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant. Au-delà de 24 élèves, un intervenant qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves. 		<ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 20 élèves, le maître de la classe plus un intervenant qualifié, agréé. Au-delà de 20 élèves, un intervenant qualifié agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 10 élèves. <p>On peut éventuellement compléter avec des intervenants bénévoles ou un autre enseignant.</p>	
SECURITE	<p>Prévoir une aire de réception adaptée (tapis).</p> <p>Si les élèves assurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 adulte pour 2 groupes de 3 élèves, chaque groupe comprenant 1 grimpeur et 2 assureurs) <p>L'adulte doit pouvoir saisir les 2 cordes à tout moment</p>		<p>Zone de réception adaptée <i>PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE</i></p> <p>Si les élèves assurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 adulte pour 2 groupes de 3 élèves, chaque groupe comprenant 1 grimpeur et 2 assureurs) <p>L'adulte doit pouvoir saisir les 2 cordes à tout moment</p>	
FORMES DE TRAVAIL	Bloc	Moulinette	Bloc	Moulinette

3. RECOMMANDATIONS

- ⇒ Tenir compte des conditions météorologiques lors de la pratique sur structures artificielles extérieures et en site naturel aménagé.
- ⇒ Répartition très précise des tâches pour les intervenants :
par exemple : responsabilité d'un atelier, vérification des attaches (nœuds, mousquetons, baudriers, ...), aide aux élèves qui assurent, contrôlent, ...
- ⇒ Vérification régulière de l'état du matériel (cordes, baudriers, mousquetons, points d'ancrage, ...)
référence : texte ou circulaire sur les EPI (équipements de protection individuelle)
cf. courrier du ministère du 26 septembre 2001 (réf DESCO/YT/PM/ N°01-038)

Remarques : Par **escalade en bloc** on entend une forme de grimpe qui ne nécessite pas de matériel spécifique de sécurité.
Niveau à ne pas dépasser :

- 1 m 50 à la tête en Maternelle et au cycle des Apprentissages Fondamentaux,
- 2 m à la tête au cycle des Approfondissements.

Par **escalade en moulinette** on entend une forme de grimpe qui nécessite :

- l'utilisation de matériel spécifique de sécurité : baudrier, corde, mousquetons, ...
- et une connaissance des techniques d'assurage.

“Grimper en tête” ne figure pas au programme des activités de l'école primaire.

4. REGLES D'OR DE L'ESCALADE :

NE LES OUBLIEZ PAS ! Elles vous permettront une pratique conviviale de l'escalade et cela en toute sécurité.

- Placer des tapis au pied du mur :
 - * Au-delà d'une certaine épaisseur, les tapis incitent les enfants à sauter et l'activité se transforme en saut en profondeur.
 - * Des tapis trop épais ne permettent pas des réceptions équilibrées, et sont même dangereux.
(risque de torsion des chevilles et des genoux).
- Donner l'habitude à l'élève de désescalader.
- Deux enfants ne doivent jamais grimper l'un sous l'autre.
- Interdire formellement de mettre les doigts dans les points d'assurage (plaquettes, pitons, ...).
- Tous les enfants évoluant sur le mur doivent être dans le champ de vision de l'enseignant.
- Il faut être très rigoureux sur le respect des consignes (par exemple, ne pas dépasser la ligne de sécurité matérialisée en hauteur suivant l'âge et la taille des enfants)

II. ANALYSE DE L'ACTIVITE SELON QUATRE GRANDS POLES

AFFECTIF		
Disponibilité affective par rapport à :		
la relation avec les autres	l'enjeu	l'intégrité physique
<ul style="list-style-type: none"> • le maître • les partenaires 	<ul style="list-style-type: none"> • surmonter ses appréhensions • vaincre la difficulté • accepter l'échec 	<ul style="list-style-type: none"> • dominer la peur de se faire mal • accepter la chute • accepter l'effort

TECHNIQUE		
Aspect mécanique. Pouvoir :		
s'équilibrer	organiser sa posture	se déplacer
<ul style="list-style-type: none"> • P.M.E. (Position de Moindre Effort) • points de repos • accepter les déséquilibres 	<ul style="list-style-type: none"> • placements • richesse motrice ou répertoire gestuel : = répertoire varié des gestes d'escalade. 	<ul style="list-style-type: none"> • propulsion • transfert de poids • désescalade

INFORMATION	
Elle est à la fois :	
perceptive	analytique
<ul style="list-style-type: none"> • tactile • visuelle • kinesthésique 	<ul style="list-style-type: none"> • lecture de la voie • anticipation • mémorisation • programmation • itinéraire <p>Il s'agit de mettre les indices perçus en relation : tactique, stratégie.</p>

ENERGIE
ce sont toutes les notions de :
<ul style="list-style-type: none"> • P.M.E. (Position de Moindre Effort) • relâchement dans l'action • savoir éviter les tensions excessives, physiques et psychologiques • « conscientisation » • rythme d'escalade (vite, lent) • respiration • gestion de l'intensité de l'effort.

III. ESCALADE EN BLOC

A pratiquer en priorité à l'école primaire : Maternelle, Cycles 2 et 3.

Le principe d'une unité d'apprentissage complète (6 séances au minimum) est indispensable :

- sur le plan moteur c'est la base de l'activité,
- elle ne nécessite pas de matériel spécialisé,
- sur le plan pédagogique et sur le plan de la sécurité elle est facile à organiser,
- elle prépare les enfants à l'escalade avec matériel.

Le passage à l'escalade avec matériel d'assurage (en moulinette) peut se faire plus rapidement dans les centres de classes environnement en fonction de l'âge et du niveau de pratique des enfants.

1. PREALABLES POUR L'ESCALADE EN BLOC :

⇒ LE MUR :

- HAUTEUR MAXIMALE : La limite de sécurité est la hauteur maximum à ne pas dépasser. Elle peut être matérialisée par un trait à la craie ou à la peinture, une bande autocollante, ...
Maternelle : 1,50m à la tête.
Cycle 2 : 2,00 m à la tête.
Cycle 3 : 2,00 m à la tête.

→ LES PRISES : non traumatisantes.

- Partager le mur en zones de travail et veiller à ce que chaque grimpeur ait un espace d'évolution suffisamment large : un binôme par zone (possibilité d'utiliser des dossards de couleur : exemple : tous les rouges parent et tous les verts grimpent, puis changement)
Pour chaque exercice faire des changements de zone pour que les élèves pratiquent dans des situations différentes.

⇒ AIRE DE RECEPTION :

DISPOSER DES TAPIS DE RECEPTION SOUPLES (tapis de gymnastique « sarneige » par exemple) au pied du mur d'escalade. En site naturel choisir un bloc au pied duquel se trouve une surface de réception plane et horizontale jusqu'à deux mètres de la base du mur, permettant une réchappe active et sans risque en cas de besoin.

⇒ TENUE DES ENFANTS :

Vêtements collants et souples, tennis lacés, chaussons de gymnastique, ...
Enlever bijoux (bracelets, pendentifs, bagues,...) montres, ... et attacher les cheveux longs.

2. ORGANISATION PEDAGOGIQUE :

- Pratiquer sur les différentes parties du mur : plan incliné, mur, dièdre, dévers, surplomb, arête.
- Mallette de matériel : Prévoir de la craie, des bandes autocollantes de couleurs différentes, du papier, des bouts de ficelle ... pour matérialiser les zones de travail, les itinéraires, les prises autorisées, les points à atteindre, ...

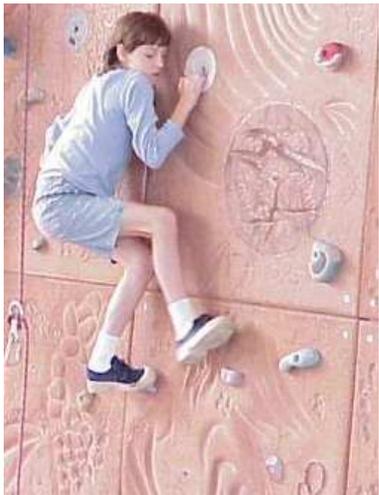


3. SITUATIONS PEDAGOGIQUES : (escalade en bloc)

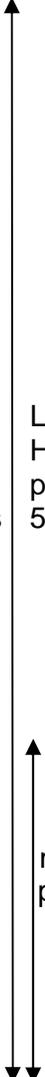
⇒ **DECOUVERTE** et **MISE EN CONFIANCE**

Les situations et les consignes sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<p>Prise de contact avec le mur.</p> <p>Découverte d'un nouvel espace.</p> <p>Déplacements.</p> <p>Recherche d'équilibres.</p> <p>Vaincre l'appréhension.</p> <p>Découverte d'une nouvelle gestuelle spécifique à l'escalade.</p>	<p>TRAVERSEE</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Libre dans un sens puis dans l'autre. → Pas chassés et / ou bras glissés. → Pas croisés et / ou bras croisés. → Pas chassés et / ou bras croisés. → Pas croisés et / ou bras glissés. → Ligne des épaules parallèle au mur. → Ligne des épaules perpendiculaire au mur. → A reculons, reprendre les propositions précédentes. → Pas de géant - pas de fourmi. → Traversée avec une main dans le dos. 	<p>LIMITE DE HAUTEUR : les pieds au maximum à 50 cm du sol.</p> <p>Respecter des espaces suffisants entre les grimpeurs</p> 

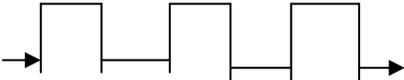
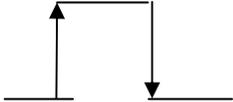
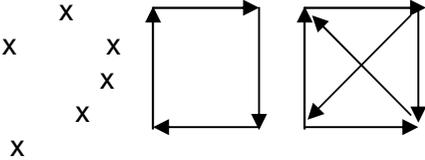
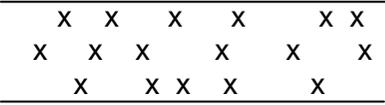


⇒ **LES POSTURES** : (**escalade en bloc**) positions statiques tenues environ 10 secondes.
Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> • Prise de conscience du «TOUCHER » en escalade. • Equilibre. • Equilibre et cran (oser perdre un ou deux points d'appui). • Recherche de solutions. Gestuelle. • Placement • Lecture, prise d'informations, élargissement du champ de vision. • Transfert marqué du poids du corps. • Prise de risque, accepter la déstabilisation. • Accepter le vide. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ LA SENTINELLE ⇒ LES SALUTATIONS ⇒ LA DANSEUSE ETOILE ⇒ LES MEMBRES CROISES ⇒ LA GRENOUILLE ⇒ L'ARAIGNEE ⇒ LA TOUR DE PISE ⇒ TARZAN ⇒ LE HAMAC 	<ul style="list-style-type: none"> → Monter sur le mur et s'immobiliser dans la position de son choix. → Idem, faire des signes d'une main au meneur. → Lâcher et étendre à l'horizontale une jambe et un bras (4 combinaisons possible). → Au signal s'immobiliser en croisant les bras et / ou les jambes : <ul style="list-style-type: none"> - face au mur - dos au mur → Grand écart bras. Grand écart jambes. Puis combinaison des deux. Concours de la plus belle araignée. → Se placer, l'axe du corps en oblique. → Suspension par les mains, pieds dans le vide. → Pieds en crochetage talons, corps à l'horizontale. 	<p>Coller le bassin au mur, écartement des genoux</p> <p>Le grand écart bras et jambes peut se faire dans tous les sens et pas seulement à l'horizontale.</p> <p style="text-align: right;">  </p>

⇒ **LES PARCOURS : (escalade en bloc)**

Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficultés.

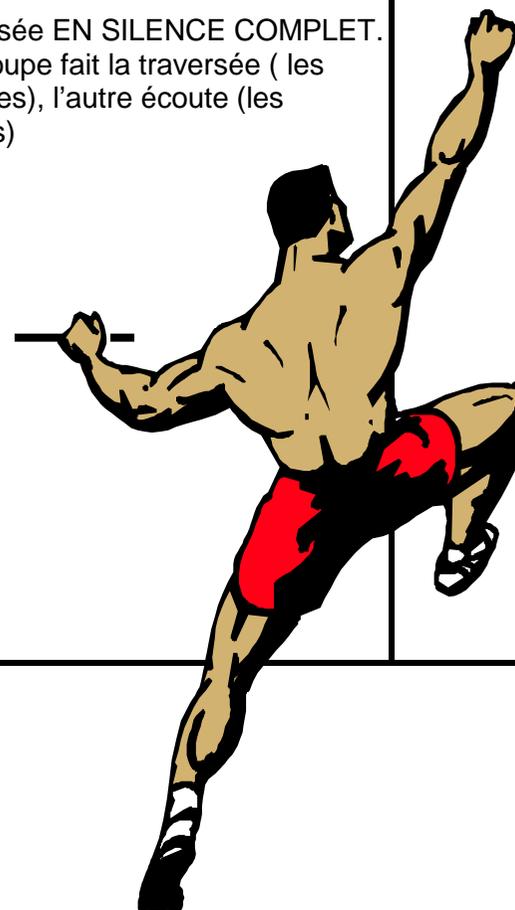
OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptation • Oser monter Désescalade Vision vers le bas • Enrichissement de la gestuelle. • Lecture. Recherche de solutions. • Discernement Adaptation Maîtrise de soi • Respect de la règle Adaptation 	<p>⇒ LES CRENEAUX DU CHATEAU FORT</p>  <p>⇒ LE DONJON</p>  <p>⇒ LES DIAGONALES</p>  <p>⇒ LES CIBLES</p>  <p>⇒ LES PARCOURS DE COULEUR</p> <p>⇒ LE TUNNEL</p> 	<p>→ Dans les déplacements respecter les horizontales, les verticales et les angles droits.</p> <p>→ Respecter l'itinéraire tracé.</p> <p>→ Respecter l'itinéraire tracé.</p> <p>→ Toucher des cibles sur le mur : - ordre libre - ordre imposé</p> <p>→ N'utiliser que les prises autorisées.</p> <p>→ Ne pas sortir des limites du tunnel.</p>	<p>Mettre en place une parade</p> <p>Matérialiser les itinéraires</p> <p>La hauteur du tunnel peut être variable.</p>

⇒ **LES JEUX : (escalade en bloc)**

Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> • Inciter à aller vers le haut 	⇒ LES NOUNOURS	→ Toucher les peluches avec la tête	◦ Fixer des peluches sur le mur : hauteur maximum 1,50 m. à 1, 80 m.
<ul style="list-style-type: none"> • Réflexe Adaptation 	⇒ LE CHAT PERCHE	→ Les enfants sont devant le mur. Pour ne pas se faire attraper ils doivent se percher sur le mur	
<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse Performance Observation 	⇒ LA COURSE AU TRESOR	→ Ramener un, plusieurs ou le plus possible d'objets accrochés au mur	◦ Garnir le mur avec un maximum d'objets.
<ul style="list-style-type: none"> • Attention Réflexe 	⇒ JACQUES A DIT		
<ul style="list-style-type: none"> • Attention Réflexe 	⇒ 1, 2, 3, SOLEIL		
<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse 	⇒ LES RELAIS		◦ En traversée
<ul style="list-style-type: none"> • Changements de rythme Adaptation Observation 	⇒ JEU DE MASSACRE ou CHAMBOULE TOUT	→ Une équipe effectue une traversée, l'autre essaye de toucher les grimpeurs avec des balles en mousse	
<ul style="list-style-type: none"> • Observation Concentration Adaptation Précision du geste 	⇒ LE PETIT POU CET	→ Le meneur pose des petits cailloux sur les prises. Les grimpeurs les suivent, ou un grimpeur pose les petits cailloux, le suivant les ramasse	◦ Possibilité de déplacer les petits cailloux pour créer de nouveaux parcours.
<ul style="list-style-type: none"> • S'organiser Recherche de solutions 	⇒ LES EMBOUTEILLAGES	→ Se croiser en sens inverse par 2, 4 et plus	

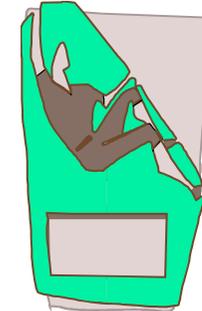
<ul style="list-style-type: none"> • Coordination Observation Vitesse d'exécution <p>(Les jeux -suite)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nouvelle motricité Nouveaux équilibres <ul style="list-style-type: none"> • Adaptation Attention à l'autre Confiance réciproque Esprit d'équipe <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise du geste Maîtrise de la respiration Maîtrise des émotions Recherche du beau geste 	<p>⇒ LE SCRATCH</p> <p>⇒ L'ÉVADE</p> <p>⇒ LES DALTONS</p> <p>⇒ LES APACHES</p> <p>⇒ JEUX D'IMITATION, D'EXPRESSION, et de COMPOSITION : grimper comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un chat - une souris - un ours - un chamois - un bouquetin - un singe - un lézard - un paresseux - un serpent - ... 	<p>→ Prendre un élan, sauter et se réceptionner sur le mur.</p> <p>→ Entraver mains et pieds.</p> <p>→ Par groupe, les mains reliant les poignets. Rechercher une réussite collective.</p> <p>→ Traversée EN SILENCE COMPLET. Un groupe fait la traversée (les Apaches), l'autre écoute (les soldats)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ° Varier la hauteur et la zone d'appel ° Importance du rythme collectif.
---	--	--	---



⇒ VERS LE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE (escalade en bloc)

OBJECTIFS	REPERTOIRE D'HABILETES MOTRICES A PERFECTIONNER AUCUNE CHRONOLOGIE DANS CE REPERTOIRE	OBSERVATIONS
⇒ ELARGIR LE CHAMP D'ACTION	→ Lecture, observation, mémorisation, évaluation. imaginer des gestes	<ul style="list-style-type: none"> • Avant l'action et après l'action sur le mur.
TECHNIQUES DE MAINS		
⇒ TROUVER DE NOUVELLES TECHNIQUES DE MAIN ⇒ IDEM ⇒ AUDACE VITESSE D'EXECUTION ⇒ AUDACE TROUVER SES LIMITES COORDINATION ⇒ AMELIORER LA PREHENSION, LA SENSATION ⇒ LECTURE OBSERVATION ANTICIPATION	→ Jeux de doigts : crocheter, pincer, griffer, coincer, verrouiller, écarter, ... Avec un doigt, deux doigts, recouvrement. → Travail dissocié des mains : chaque main a une action différente sur les prises : Exemples : - une main tire, l'autre pousse. - une main crochète, l'autre verrouille. → Lâchés, rattrapés des mains. → Jetés des mains : flexion sur les appuis des pieds, détente et attraper une prise plus haute que ce que l'on pourrait attraper en statique (escalade dynamique). → Les inversés : prise de main par en dessous : - hauteur de poitrine - au dessus de la tête → Grimper les yeux fermés. → Grimper, prise tenue = prise gardée (pas de tâtonnement pour essayer les prises : obligation de garder la prise touchée.	<ul style="list-style-type: none"> • Parade indispensable.

TECHNIQUES DE PIEDS



⇒ PRECISION
VITESSE
EQUILIBRE

⇒ AUDACE
PRISE DE RISQUES
EQUILIBRE

⇒ ADAPTATION AU TERRAIN

→ Carres internes, externes, pointes sur petites prises.

→ Adhérence

→ Crochetage talon

→ Changements de pieds sautés.

→ Technique du pied - main : le pied se pose sur une prise sur laquelle se trouve déjà une main.

→ Les oppositions : poussée latérale.

- Nécessité de trouver des zones adaptées :
 - adhérence : zones lisses
 - crochetage : grosses prises crochetantes, rebord

- Se pratique en sortie de bloc principalement.

- Se pratique en dièdre ou en cheminée.

TECHNIQUES DE CORPS - MOTRICITE GENERALE

⇒ UTILISATION DE TOUTES LES PARTIES DU CORPS POUR PROGRESSER

→ Ramonage : utiliser toutes les parties du corps (genoux, dos, cuisses, épaules, ...) pour progresser dans une cheminée.

⇒ ADAPTATION AU MILIEU PLUS DIFFICILE

→ Gainage

⇒ VAINCRE DES DIFFICULTES SUPERIEURES

→ Changements d'orientation du bassin (grimper de profil)

→ Dülfer : technique d'opposition : tirer sur les mains et pousser avec sur les pieds.

⇒ SOLLICITER ET DEVELOPPER LA PARTIE FAIBLE DU CORPS

→ Renforcement côté faible du corps

⇒ PLACEMENT DU CENTRE DE GRAVITE

→ Les équilibres fins ou insolites : 3 appuis, 2 appuis, 1 appui
Exemples : 2 talons - 1 dos
1 pied gauche - 1 épaule droite
1 crochetage talon - 1 main - 1 pied
1 pied - poitrine

⇒ ELARGIR LE CHAMP D'ACTION AGRANDIR LA SURFACE PREHENSIBLE

→ Amplitude segmentaire : faire intervenir tous les segments du corps.

⇒ APPRENDRE A GERER SES CAPACITES PHYSIQUES. RECHERCHE DE LA PERFORMANCE.

→ Exercices basés sur la lenteur, la vitesse, la continuité, l'endurance, force, les changements de rythme.
Recherche de positions de corps et de récupération.

• Tout terrain

• Support : tous les exercices vus précédemment.

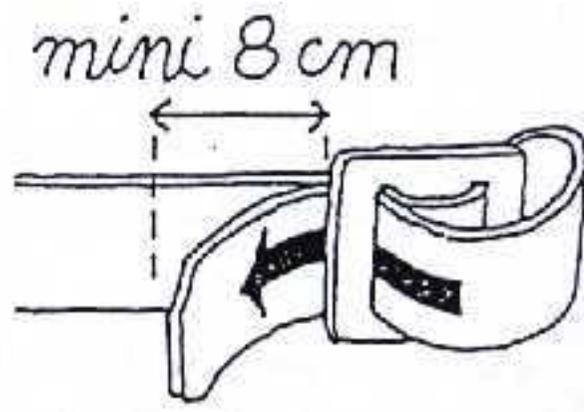
IV. ESCALADE EN SECOND ou EN MOULINETTE

1. EQUIPEMENT

⇒ LA CHAÎNE D'ASSURAGE :

→ BAUDRIER DU GRIMPEUR : bien ajusté au corps, pas de sangle vrillée, toutes les boucles doublées (sangles repassées dans les boucles) (fig. 1).
Attention aux ceintures fermées uniquement avec le velcro.

Fig.1



→ ATTACHE DE LA CORDE sur le baudrier du grimpeur : nœud de 8. (fig. 2 - 3 - 4 - 5 - 6). Il faut porter une attention particulière au serrage du nœud : chaque brin qui constitue le nœud doit être serré séparément. Cette technique s'appelle « 1 - 2 - 3 - 4 » (fig. 6) car le grimpeur prononce à chaque brin tiré : « et 1, et 2, et 3, et 4 ».

Fig.2

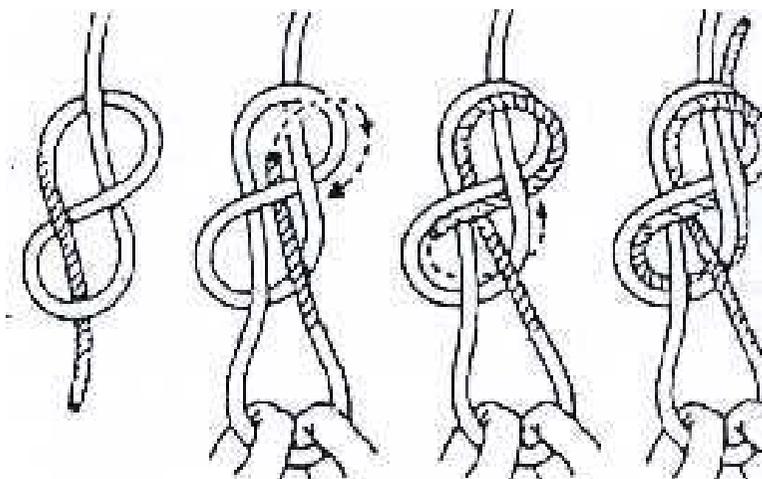


Fig.3

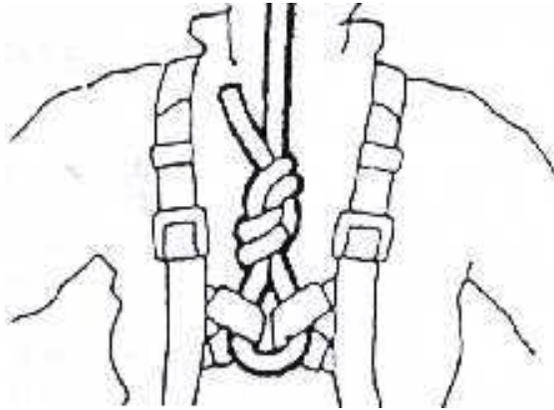


Fig.4

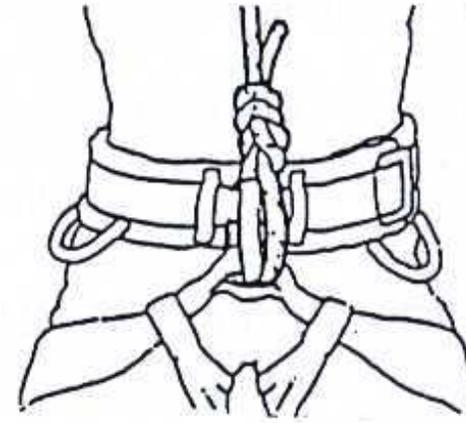


Fig.5

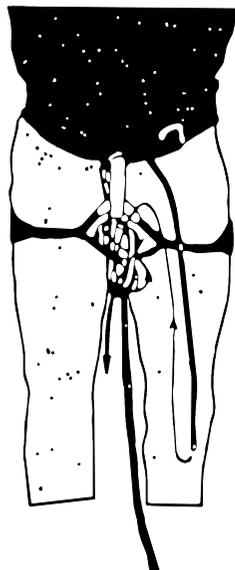


Fig.6



Fig.7



- POINT D'ANCRAGE de la moulinette.
- FREIN (8), mise en place de la corde et fixation sur le baudrier de l'assureur (mousqueton à vis) (fig. 7).
- BAUDRIER DE L'ASSUREUR : idem baudrier du grimpeur.
- ⇒ **DISPOSER DES TAPIS DE RECEPTION SOUPLES AU PIED DU MUR en SAE.** (idem escalade en bloc)

2. REGLES DE L'ESCALADE obligatoires EN SECOND ou EN MOULINETTE :

⇒ TRAVAIL A TROIS : 1 grimpeur et 2 assureurs.

L'assurage par les élèves peut être réalisé :

- en cycle 3 uniquement,
- s'ils sont bien rodés dans les manœuvres d'assurage au sol,
- le 2^{eme} assureur tient avec ses deux mains le brin libre (la corde qui sort du huit), prêt à le bloquer en cas de besoin,
- pour une hauteur de grimpe maximum de 4 mètres,
- sous la surveillance d'un adulte (un adulte pour 2 équipes de 3).

⇒ CHRONOLOGIE DES MANOEUVRES : procédure à suivre de manière systématique :

- mise en place de la corde.
- grimpeur et assureurs mettent leur baudrier.
- chacun vérifie :
 - le baudrier des autres
 - le nœud d'encordement du grimpeur : nœud de 8.
 - le placement de la corde dans le frein et le vissage du mousqueton sur le baudrier du premier assureur.
- un adulte vérifie les équipements de tous les élèves.
- le grimpeur demande aux assureurs s'ils sont prêts.
- les assureurs annoncent : « PRETS , VAS - Y ».
- le grimpeur annonce son départ.
- la communication s'installe entre le grimpeur et les assureurs : « AVALE » - « DU MOU » - « SEC » - «BLOQUE ».
- arrivé en haut, le grimpeur
 - prend la corde de l'assureur,
 - prévient de son arrivée « ARRIVEE »
 - et annonce « ATTENTION DEPART MOULINETTE ».
- le premier assureur bloque, place ses mains sous le frein et met le poids de son corps dans le baudrier.
- le grimpeur se met dans le baudrier et se fait descendre face au mur, pieds écartés en contact.
- les assureurs laissent coulisser la corde jusqu'au retour du grimpeur au sol.
- durant l'ensemble des manœuvres le deuxième assureur tient de ses deux mains le brin libre, c'est à dire la corde qui sort du 8, et suit les gestes du premier assureur.

FAIRE REGNER UN CLIMAT DE VIGILANCE ET D'ATTENTION

⇒ L'ASSURAGE ou L'ASSURANCE :

→ L'ASSUREUR DOIT ETRE TRES ATTENTIF et ne pas quitter le grimpeur du regard.

→ POSITION DE L'ASSUREUR :

Stable, équilibré, solidement installé sur ses appuis. Le plus possible à la verticale du point de renvoi pour ne pas être déséquilibré, mais jamais sous le grimpeur (risque de chute du grimpeur sur l'assureur).

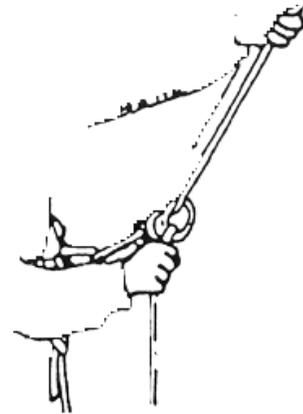
L'ASSURAGE A LA MONTEE

* PRINCIPE DE BASE :

position initiale

La main située en dessous du huit effectue le freinage. Il ne faut qu'à aucun moment la corde située en dessous du huit ne soit lâchée. La description est faite pour les droitiers. Pour les gauchers, inverser les mains.

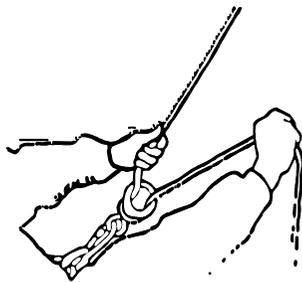
position initiale



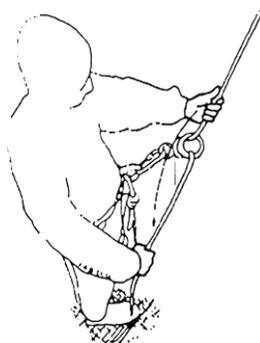
* Pour AVALER :

1. j'avale : avaler le mou en baissant la main gauche et en levant la main droite.
2. je bloque : baisser la main droite sans lâcher la corde.
3. je me prépare à changer de main : venir positionner la main gauche au-dessus de la main droite.
4. changement de main : remonter la main droite au-dessus de la main gauche.
- position initiale : remonter la main gauche, bras tendu au-dessus du descendeur.

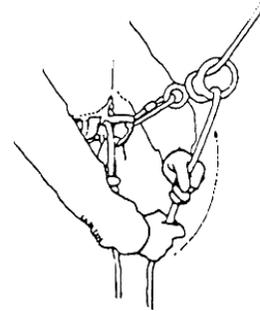
1 →



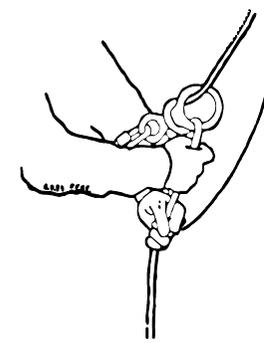
2 →



3 →

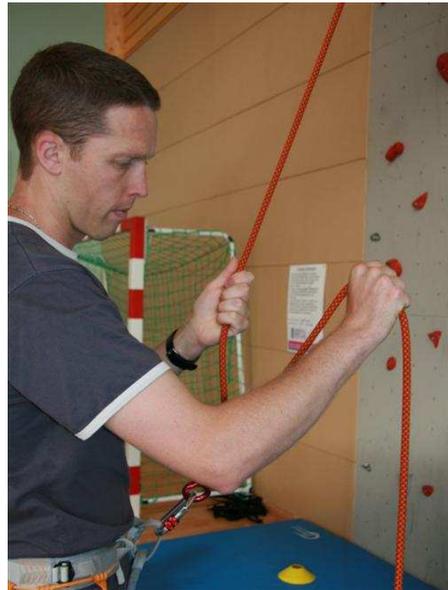


4 →

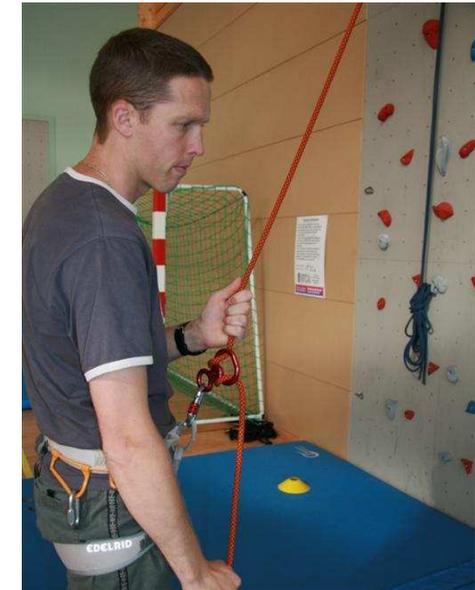




1. Position initiale, je bloque avec la main droite



2. J'avale



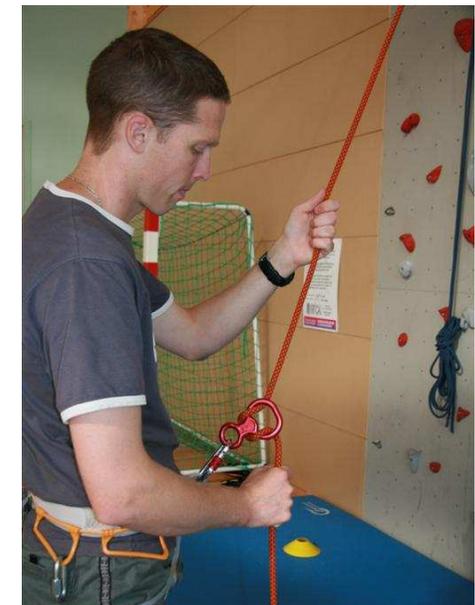
3. Je bloque avec la main droite



4. Je bloque et je déplace la main gauche sur le brin du bas



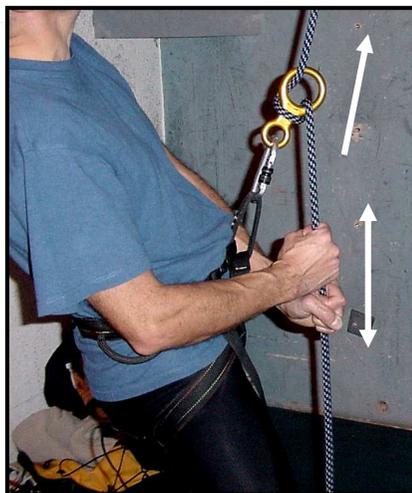
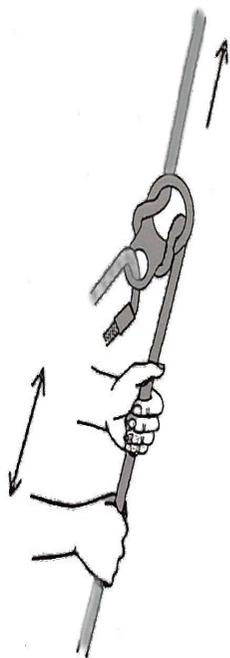
5. Je bloque avec la main gauche et je replace la main droite sous le huit



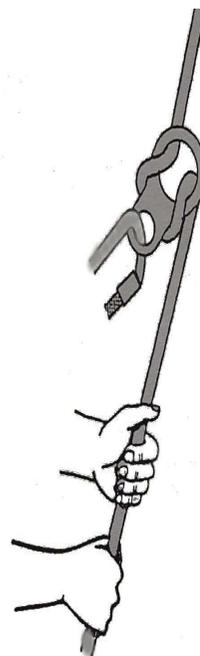
6. Je bloque avec la main droite et je replace la main gauche en position initiale (cf. photo 1)

L'ASSURAGE A LA DESCENTE

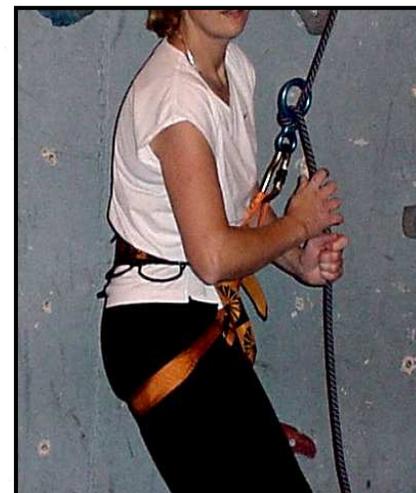
1. Position des mains : tenir les deux mains en dessous du huit.
2. Au lieu de laisser glisser la corde dans les mains (risques de brûlures et donc de lâcher la corde) il est préférable d'accompagner le mouvement en tenant toujours la corde au moins dans une main.



1



position d'attente



2

3. ORGANISATION PEDAGOGIQUE : Idem escalade en bloc.

4. SITUATIONS PEDAGOGIQUES :

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> Familiarisation avec le matériel. Apprentissage des manœuvres. 	⇒ AU SOL	→ Mettre la corde en place.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Avec un point intermédiaire pour créer un aller - retour : exemple : rambarde, ...
<ul style="list-style-type: none"> Apprentissage des manœuvres au mur. Avoir confiance dans le matériel. <p>Pour le grimpeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir confiance dans l'assureur. - accepter la chute. - accepter le vide. - découvrir ses limites. <p>Pour les assureurs : assurer à tout moment la sécurité du grimpeur.</p>	⇒ AU MUR	<ul style="list-style-type: none"> → Suivre la chronologie des manœuvres. → Le grimpeur se déplace librement, la communication avec l'assureur s'installe. → Le grimpeur après avoir donné l'ordre « BLOQUE » et après avoir vérifié qu'il a été exécuté, se lâche et se laisse tomber. L'assureur le retient. → Idem mais le grimpeur n'annonce plus sa chute. → Le grimpeur peut évoluer sur toute la hauteur du mur. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le grimpeur se déplace au sol, la communication s'installe. L'assureur apprend les manœuvres de la corde passant dans le frein. ◦ Le grimpeur ne dépasse pas avec les mains la limite de sécurité haute de l'escalade en bloc. ◦ Veiller à ce que le grimpeur soit suffisamment haut sur le mur (les pieds à 1,50 m. du sol au moins) pour qu'il ne touche pas le sol lors de sa chute (il faut compter avec l'élasticité de la corde).
<ul style="list-style-type: none"> Pour les assureurs : assurer à tout moment la sécurité du grimpeur. Pour le grimpeur : idem escalade en bloc 	⇒ REPREDRE LES SITUATIONS DE L'ESCALADE EN BLOC.	→ Reprendre les consignes de l'escalade en bloc.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ A condition que les assureurs possèdent parfaitement les manœuvres d'assurage. Hauteur maximum de grimpe : 4 mètres avec les mains, si l'assurage est fait par des élèves.
<ul style="list-style-type: none"> Elargir ou rétrécir le champ d'action 	⇒ DANS LE COULOIR A L'EXTERIEUR DU COULOIR	→ Evoluer sans dépasser les limites. limites.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Ne pas exécuter ces exercices en traversée pour que le grimpeur reste à l'aplomb du point d'ancrage de la corde. Il est possible cependant d'utiliser des voies légèrement en diagonale.

V. COMMENT ENSEIGNER L'ESCALADE A L'ECOLE ?

1. LA DEMARCHE PEDAGOGIQUE

L'escalade est une activité à risque.

A l'école l'enseignant doit avoir le souci de conduire l'enfant vers l'autonomie et la responsabilité face aux risques que comporte l'activité.

⇒ **PHASE EXPLORATOIRE** : prise de contact et découverte.

SECURITE : les pieds ne dépassent pas une hauteur limite de 50 cm au dessus du sol.

⇒ **PHASE DE STRUCTURATION** :

* escalade en bloc : voir cadre réglementaire pages 1 à 3

* escalade en moulinette ou en second voir cadre réglementaire pages 1 à 3

→ l'enseignant introduit des exigences d'exécution.

→ la répétition des exercices est indispensable pour la mise en place des apprentissages.

→ SECURITE : introduction et apprentissage du travail à 3 pour l'escalade en moulinette ou en second (au cycle 3 seulement).

2. COMMENT ORGANISER UNE UNITE D'APPRENTISSAGE ?

⇒ Une unité d'apprentissage est un ensemble de 6 à 10 séances avec une fréquence hebdomadaire au minimum.

⇒ L'escalade en moulinette ou en second avec matériel d'assurage ne peut se pratiquer qu'au niveau du cycle 3 et lors d'une deuxième unité d'apprentissage.

3. COMMENT ORGANISER UNE SEANCE D'ESCALADE ?

⇒ Prévoir un moment d'échauffement, au sol (étirements, ...) et (ou) au mur.

⇒ La séance comprendra des situations pédagogiques choisies de manière équilibrée en fonction du niveau des enfants, dans les domaines :

- découverte et mise en confiance
- postures
- parcours
- jeux
- vers le perfectionnement technique.

⇒ Choisir une organisation du travail qui permet aux enfants un maximum d'activité tout en respectant les règles de sécurité.

4. DES REPERES D'APPRENTISSAGE

MATERNELLE	Activités d'escalade : « ...grimper... »	Réaliser, enchaîner des actions élémentaires pour grimper, traverser, désescalader
		- utiliser des appuis et des prises variées pour grimper, traverser
		- privilégier les appuis pédestres
		- s'engager et prendre des risques mesurés
CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX	Activités d'escalade : « grimper jusqu'à 3m et redescendre (mur équipé) »	Grimper en bloc
		- utiliser des appuis et des prises variées pour grimper, traverser, désescalader
		- privilégier les appuis pédestres
		- s'engager et prendre des risques mesurés
		- adapter ses appuis en fonction des prises : pointe de pied, care externe, care interne, pronation, supination,....
		- enchaîner les traversées, gérer son effort
		- s'équilibrer dans différentes situations : arrêt, lâcher de prise,...
		- réchapper : quand nécessaire, savoir quitter le mur en toute sécurité
		- communiquer et se faire mutuellement confiance pour assurer en bloc
		Grimper jusqu'à 3 m en moulinette avec un assurage adapté* (adulte)
		- oser s'élever jusqu'à 3 m puis désescalader ou descendre en moulinette
- observer un camarade selon un critère simple		
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle doivent également être pris en compte.		
CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS	Activités d'escalade : « grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé) »	Grimper en bloc
		Grimper des voies simples en moulinette
		- anticiper pour choisir ses prises
		- s'éloigner de la paroi pour s'informer et élargir son champ d'action
		- dissocier mains/pieds, gauche/droite
		- prendre des risques mesurés
		- s'équiper pour grimper en moulinette
		- faire un nœud de huit
		- assurer un camarade qui grimpe en moulinette (gestes, code de communication,...)
		- observer un camarade selon des critères simples
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux doivent également être pris en compte.		

Nos remerciements à

Raymond TSCHAENN, guide de Haute Montagne
Serge HAFFNER et Jean-Pierre SASSI,
professeurs d'EPS, groupe recherche formation en escalade
pour leur participation à l'élaboration de ce document.

Photo couverture : SAE de la Com. com. des 3 frontières Village-Neuf
Les autres photos ont été prises au cours d'une formation d'enseignants au gymnase de
Munster par Patrice MICHEL et Marc DURRENBACH Conseillers pédagogiques EPS.

L'équipe des conseillers pédagogiques EPS 68



Décembre 2003
Mise à jour juin 2009