

# L'ESCALADE

## à l'école primaire

Equipe des CPC EPS du Haut-Rhin

*Remise à jour janvier 2017*



# SOMMAIRE

<b>I. ANALYSE DE L'ACTIVITE SELON QUATRE GRANDS POLES</b>	Pages	4
<b>II. ESCALADE EN BLOC</b>		
1. Généralités		5
2. Règles de l'escalade en bloc		6
3. Organisation pédagogique		7
4. Situations pédagogiques :	Découverte et mise en confiance	8
	Les postures	9
	Les parcours	10 - 11
	Les jeux	12 - 13
	Vers le perfectionnement technique	14 - 15 - 16
<b>III. ESCALADE EN SECOND ou EN MOULINETTE</b>		
1. Equipement		17 -18
2. Règles de l'escalade en second ou en moulinette		19 - 20 - 21 -22
3. Organisation pédagogique		23
4. Situations pédagogiques		23 -24
<b>IV. LES REGLES D'OR DE L'ESCALADE</b>		25
<b>V. COMMENT ENSEIGNER L'ESCALADE A L'ECOLE ?</b>		26
1. La démarche pédagogique		
2. Comment organiser une unité d'apprentissage ?		
3. Comment organiser une séance d'escalade ?		
<b>VI. REGLEMENTATION 68</b>		27 - 28 - 29 - 30

# I. 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"> <li>• le maître</li> <li>• les partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• surmonter ses appréhensions</li> <li>• vaincre la difficulté</li> <li>• accepter l'échec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dominer la peur de se faire mal</li> <li>• accepter la chute</li> <li>• accepter l'effort</li> </ul>

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

INFORMATION	
Elle est à la fois :	
perceptive	analytique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tactile</li> <li>• visuelle</li> <li>• kinesthésique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lecture de la voie</li> <li>• anticipation</li> <li>• mémorisation</li> <li>• programmation</li> <li>• itinéraire</li> </ul> <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"> <li>• P.M.E. (Position de Moindre Effort)</li> <li>• relâchement dans l'action</li> <li>• savoir éviter les tensions excessives, physiques et psychologiques</li> <li>• « conscientisation »</li> <li>• rythme d'escalade (vite, lent)</li> <li>• respiration</li> <li>• gestion de l'intensité de l'effort.</li> </ul>

## II. ESCALADE EN BLOC

### 1. GENERALITES

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.



## 2.REGLES DE L'ESCALADE EN BLOC :

### ⇒ LE MUR :

→ HAUTEUR : la limite de sécurité est la hauteur maximum à ne pas dépasser avec les mains.

- HAUTEURS CONSEILLEES :
  - \* de la maternelle au CE1 : 2,00m
  - \* CE2-CM1-CM2 : 2,50m
  - \* adultes : 3 m à 3,50 m

Les limites de sécurité sont définies par la limite de parade du pareur au sol : mains du pareur à la hauteur du bassin du grimpeur.

- MATERIALISER la limite de sécurité par un trait à la craie ou à la peinture, une bande autocollante...

→ 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, par exemple : tous les rouges parent et tous les verts grimpent, puis on échange les rôles).

Pour chaque exercice, proposer 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.

### ⇒ ORGANISATION DE L'ACTIVITE :

→ TRAVAIL EN BINOME : Selon ses intentions pédagogiques, l'enseignant peut organiser l'activité des enfants seuls ou en binôme. Pour le travail en binôme, grimpeur et pareur seront de la même taille et du même poids.

→ PARADE : Le pareur place ses mains à la hauteur du dos ou du bassin du grimpeur (si celui-ci est suffisamment haut sur le mur) et l'ACCOMPAGNE au sol en cas de chute ou de réchappe.

→ UNE RELATION DE CONFIANCE ET D'ATTENTION doit s'établir entre grimpeur et pareur.

→ TENUE DES ENFANTS : vêtements collants et souples, tennis lacés, chaussons de gymnastique, ...  
Enlever bijoux (bracelets, pendentifs, bagues,...) montres, ... et attacher les cheveux longs.

### 3. ORGANISATION PEDAGOGIQUE :

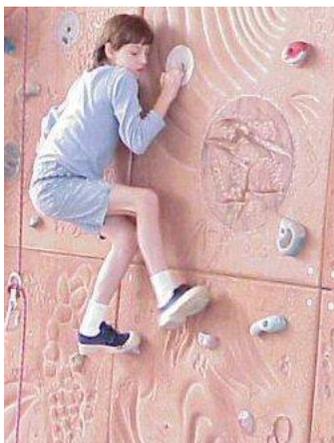
- Pratiquer sur les différentes parties du mur : plan incliné, mur, dièdre, dévers, surplomb, arête.
- Mallette de matériel : prévoir de la craie, des bandes autocollantes de couleurs différentes, du papier, des bouts de ficelle ... pour matérialiser les zones de travail, les itinéraires, les prises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

#### 4. 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
Prise de contact avec le mur. Découverte d'un nouvel espace. Déplacements. Recherche d'équilibres. Vaincre l'appréhension. Découverte d'une nouvelle gestuelle spécifique à l'escalade.	TRAVERSEE	→ 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.	LIMITE DE HAUTEUR : les pieds au maximum à 50 cm du sol.  Respecter des espaces suffisants entre les grimpeurs



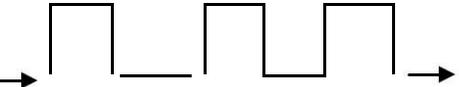
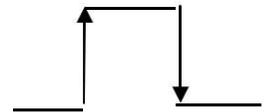
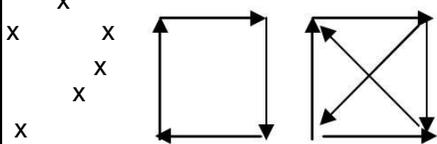
⇒ **LES POSTURES : (escalade en bloc)** positions statiques tenues environ 10 secondes.

Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de conscience du «TOUCHER » en escalade.</li> <li>• Equilibre.</li> <li>• Equilibre et cran (oser perdre un ou deux points d'appui).</li> <li>• Recherche de solutions. Gestuelle.</li> <li>• Placement</li> </ul>	<p>⇒ LA SENTINELLE</p> <p>⇒ LES SALUTATIONS</p> <p>⇒ LA DANSEUSE ETOILE</p> <p>⇒ LES MEMBRES CROISES</p> <p>⇒ LA GRENOUILLE</p>	<p>→ Monter sur le mur et s'immobiliser dans la position de son choix.</p> <p>→ Idem, faire des signes d'une main au meneur.</p> <p>→ Lâcher et étendre à l'horizontale une jambe et un bras (4 combinaisons possibles).</p> <p>→ Au signal s'immobiliser en croisant les bras et / ou les jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- face au mur</li> <li>- dos au mur</li> </ul>	<p>Coller le bassin au mur, écartement des genoux</p> <p>LIMITE DE HAUTEUR : les pieds à 50 cm au maximum du sol</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture, prise d'informations, élargissement du champ de vision.</li> <li>• Transfert marqué du poids du corps.</li> <li>• Prise de risque, accepter la déstabilisation.</li> <li>• Accepter le vide.</li> </ul>	<p>⇒ L'ARAIGNEE</p> <p>⇒ LA TOUR DE PISE</p> <p>⇒ TARZAN</p> <p>⇒ LE HAMAC</p>	<p>→ Grand écart bras. Grand écart jambes. Puis combinaison des deux. Concours de la plus belle araignée.</p> <p>→ Se placer, l'axe du corps en oblique.</p> <p>→ Suspension par les mains, pieds dans le vide.</p> <p>→ Pieds en crochetage talons, corps à l'horizontale.</p>	<p>Le grand écart bras et jambes peut se faire dans tous les sens et pas seulement à l'horizontale.</p> <p>SECURITE : mettre en place une épaisseur de tapis plus importante.</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"> <li>• Adaptation</li>   <li>• Oser monter Désescalade Vision vers le bas</li>   <li>• Enrichissement de la gestuelle.</li>   <li>• Lecture. Recherche de solutions.</li>   <li>• Discernement Adaptation Maîtrise de soi</li> </ul>	<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>→ 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 style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">Mettre en place une parade</p> <p style="text-align: center;">Matérialiser les itinéraires</p> <p style="text-align: center;">↓</p>

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

Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficultés

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect de la règle Adaptation</li> </ul>	<p>⇒ LE TUNNEL</p> <pre> _____ x x   x x   x x x x x   x   x x x   x x x   x _____ </pre>	→ Ne pas sortir des limites du tunnel	La hauteur du tunnel peut être variable.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation de l'amplitude segmentaire : « ALLONGE ».</li> </ul>	<p>⇒ LA GIRAFE</p> <pre> _____ x x   x x   x x x x x   x x   x x _____  x x x   x x x x       x x x x _____ </pre>	→ Ne pas utiliser les prises dans les zones interdites.	Pour le tracé, tenir compte de la taille des enfants.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptation, recherche de solutions, Oser se décoller du mur</li> </ul>	⇒ LES OBSTACLES	→ Contourner par le haut, le bas, l'avant, l'arrière.	° Mettre en place des obstacles variés : dessins, baudruches, peluches, ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invention, initiative, créativité, connaissance de soi, autonomie</li> </ul>	⇒ LES PARCOURS LIBREMENT CHOISIS	→ Chacun invente un parcours : - pour lui - pour les autres	



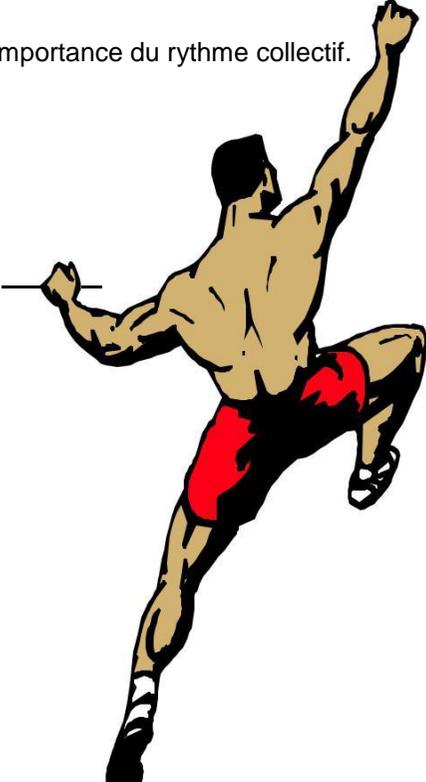
⇒ **LES JEUX : (escalade en bloc)**

Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
• 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.
• Réflexe Adaptation	⇒ LE CHAT PERCHE	→ Les enfants sont devant le mur Pour ne pas se faire attraper ils doivent se percher sur le mur	
• 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.
• Attention Réflexe	⇒ JACQUES A DIT		
• Attention Réflexe	⇒ 1, 2, 3, SOLEIL		
• Vitesse	⇒ LES RELAIS		° En traversée
• 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.	
• 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.

⇒ **LES JEUX : (escalade en bloc) suite**

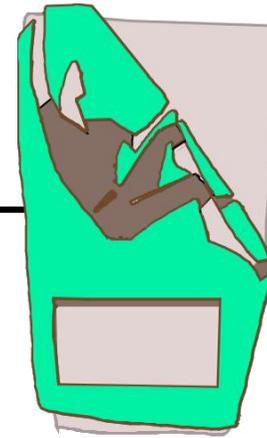
Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser Recherche de solutions</li> <li>• Coordination Observation Vitesse d'exécution</li> <li>• Nouvelle motricité Nouveaux équilibres</li> <li>• Adaptation Attention à l'autre Confiance réciproque Esprit d'équipe</li> <li>• Maîtrise du geste, de la respiration, des émotions Recherche du beau geste</li> </ul>	<p>⇒ LES EMBOUTEILLAGES</p> <p>⇒ LE SCRATCH</p> <p>⇒ L'EVADE</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"> <li>- un chat</li> <li>- une souris</li> <li>- un ours</li> <li>- un chamois</li> <li>- un bouquetin</li> <li>- un singe</li> <li>- un lézard</li> <li>- un paresseux</li> <li>- un serpent</li> </ul>	<p>→ Se croiser en sens inverse par 2, 4 et plus</p> <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 <b>EN SILENCE COMPLET</b>. Un groupe fait la traversée (les Apaches), l'autre écoute (les soldats).</p>	<p>° Varier la hauteur et la zone d'appel</p> <p>° Importance du rythme collectif.</p> 

⇒VERS LE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

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	• Avant l'action et après l'action sur le mur.
<p><b>TECHNIQUES DE MAINS</b></p> 		
<p>⇒ TROUVER DE NOUVELLES TECHNIQUES DE MAIN</p> <p>⇒ IDEM</p> <p>⇒ AUDACE VITESSE D'EXECUTION</p> <p>⇒ AUDACE TROUVER SES LIMITES, COORDINATION</p> <p>⇒ AMELIORER LA PREHENSION, LA SENSATION</p> <p>⇒ LECTURE, OBSERVATION, ANTICIPATION</p>	<p>→ Jeux de doigts : crocheter, pincer, griffer, coincer, verrouiller, écarter, ... Avec un doigt, deux doigts, recouvrement...</p> <p>→ 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</p> <p>→ Lâchés, rattrapés des mains</p> <p>→ Jetés des mains : flexion sur les appuis des pieds, détente et saisie d'une prise plus haute que ce que l'on pourrait attraper en statique (escalade dynamique).</p> <p>→ Les inversés : prise de main par en dessous : - hauteur de poitrine - au-dessus de la tête</p> <p>→ Grimper les yeux fermés</p> <p>→ Grimper, prise tenue = prise gardée (pas de tâtonnement pour essayer les prises : obligation de garder la prise touchée).</p>	<p>• <i>Parade indispensable.</i></p>

## 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

⇒ ADAPTATION AU MILIEU PLUS DIFFICILE

⇒ VAINCRE DES DIFFICULTES SUPERIEURES

⇒ SOLLICITER ET DEVELOPPER LA PARTIE FAIBLE DU CORPS

⇒ PLACEMENT DU CENTRE DE GRAVITE

⇒ ELARGIR LE CHAMP D'ACTION AGRANDIR LA SURFACE PREHENSIBLE

⇒ APPRENDRE A GERER SES CAPACITES PHYSIQUES.

⇒ RECHERCHE DE LA PERFORMANCE.

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

→ Gainage

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

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

→ Renforcement côté faible du corps

→ 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

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

→ 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.

### III.- ESCALADE EN SECOND ou EN MOULINETTE

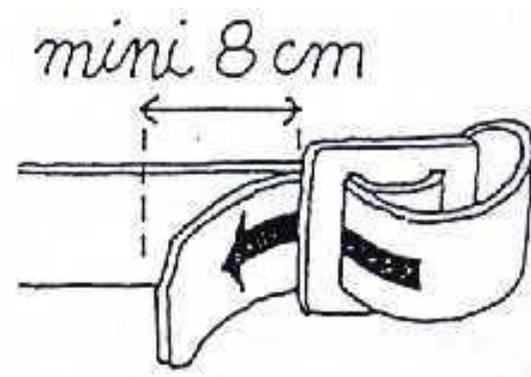
#### 1.- EQUIPEMENT :

→ 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 ).

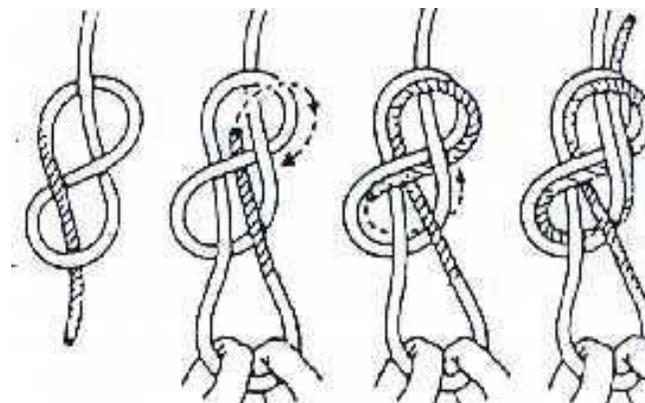
Attention aux ceintures fermées uniquement avec le velcro.

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



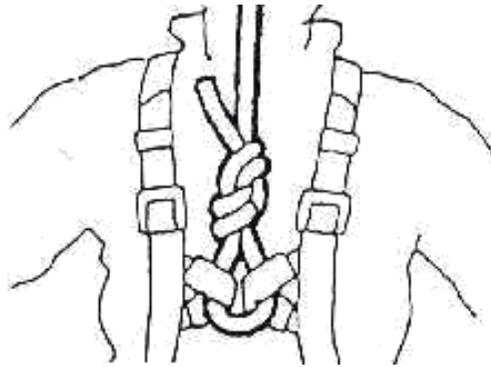


Fig.3

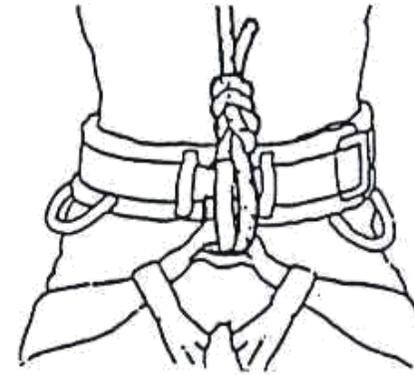


Fig.4

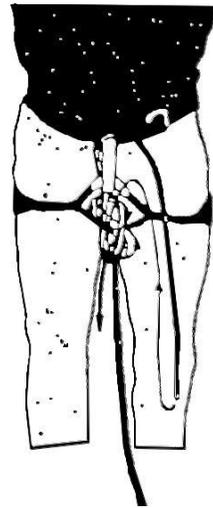


Fig.5



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<sup>ème</sup> 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 :

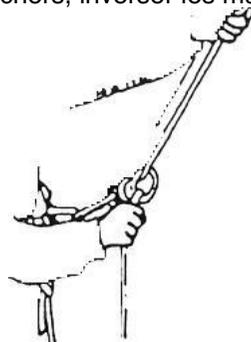
- Stable, équilibré, solidement installé sur ses appuis. Le plus possible à la verticale du point de renvoi pour ne pas être déséquilibré, mais jamais sous le grimpeur (risque de chute du grimpeur sur l'assureur).

## L'ASSURAGE A LA MONTEE

### \*PRINCIPE DE BASE :

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.

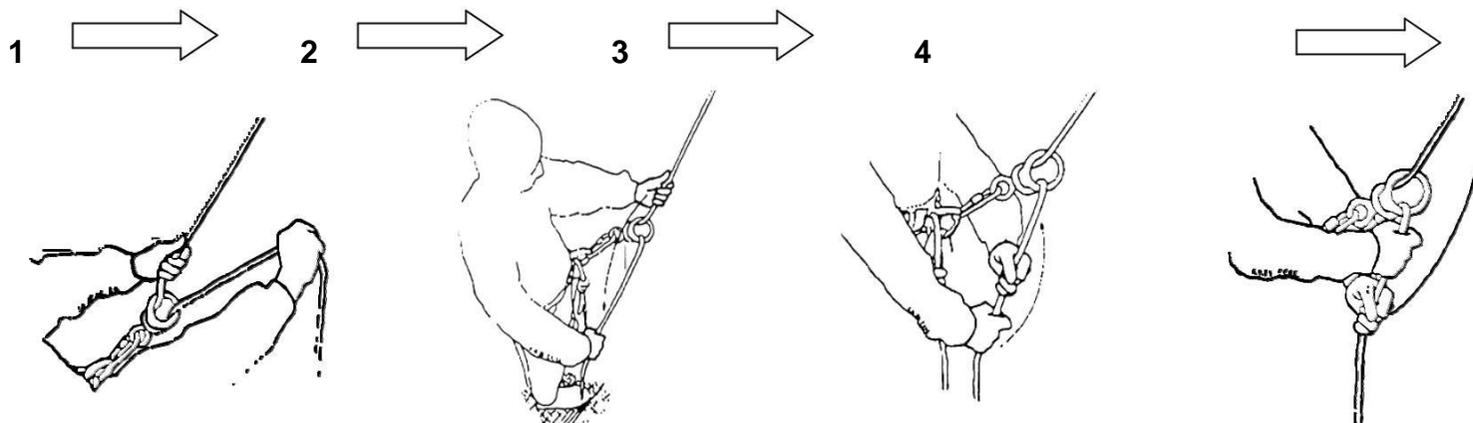
Position initiale

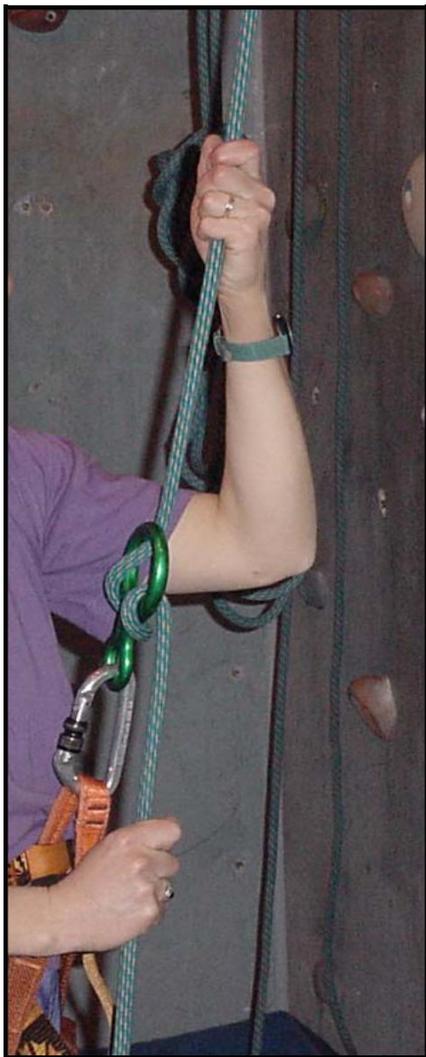


### \*Pour AVALER :

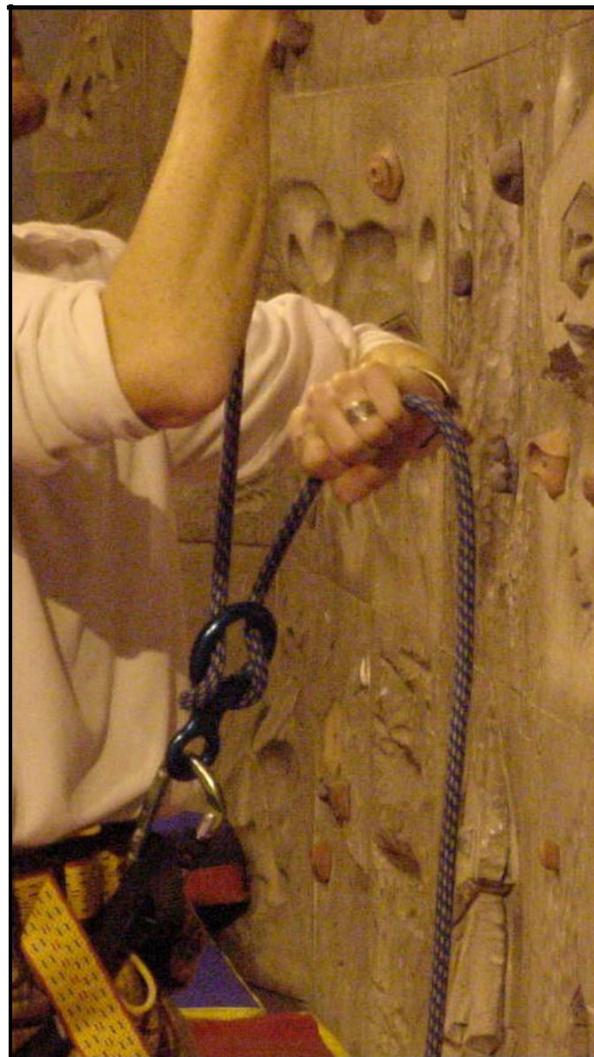
- *j'avale* : avaler le mou en baissant la main gauche et en levant la main droite.
- *je bloque* : baisser la main droite sans lâcher la corde.
- *je me prépare à changer de main* : venir positionner la main gauche au-dessus de la main droite.
- *changement de main* : remonter la main droite au-dessus de la main gauche.

- *position initiale* : remonter la main gauche, bras tendu au-dessus du descendeur.





**position initiale**



**j'avale**

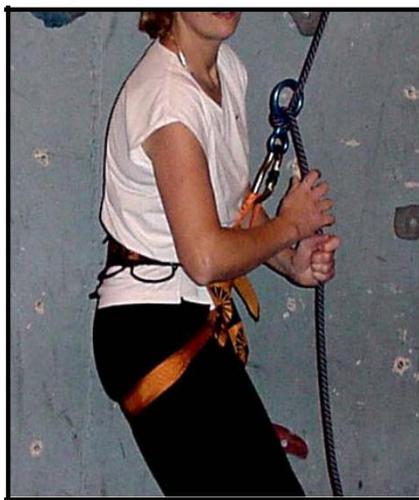
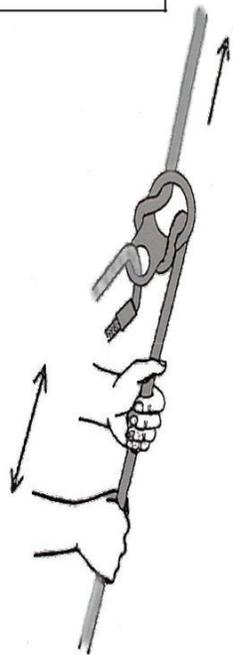


**je bloque**

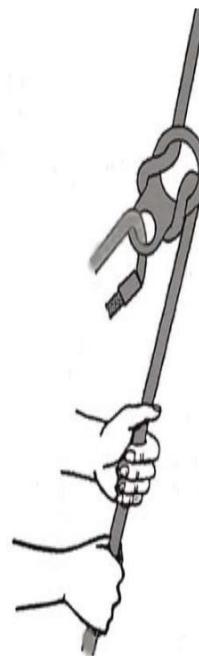
## L'ASSURAGE A LA DESCENTE :

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.

Position d'attente



1



2



## SITUATIONS PEDAGOGIQUES : (suite)

OBJECTFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les assureurs : assurer à tout moment la sécurité du grimpeur. Pour le grimpeur : idem escalade en bloc</li>   <li>• Elargir ou rétrécir le champ d'action.</li> </ul>	<p>⇒ REPRENDRE LES SITUATIONS DE L'ESCALADE EN BLOC.</p> <p>⇒ DANS LE COULOIR A L'EXTERIEUR DU COULOIR</p>	<p>→ Reprendre les consignes de l'escalade en bloc.</p> <p>→ Evoluer sans dépasser les limites.</p>	<p>° 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.</p>

#### **IV. LES REGLES D'OR DE L'ESCALADE :**

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

**1.- 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 (risques de torsion des chevilles et des genoux).**

**2.- Donner l'habitude à l'élève de désescalader.**

**3.- Deux enfants ne doivent jamais grimper l'un sous l'autre.**

**4.- Interdire formellement de mettre les doigts dans les points d'assurage (plaquettes, pitons, ...).**

**5.- Tous les enfants évoluant sur le mur doivent être dans le champ de vision de l'enseignant.**

**6.- 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 élèves).**

## 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 : limite de sécurité haute (hauteur des mains)

- maternelle au CE1 : 2,00 m
- CE2 au CM2 : 2,50 m

\* escalade en moulinette

- Avec double assurage dont au moins un adulte (voir extrait du cadre réglementaire ci-dessous pages 30 et 31)

→ 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 en binôme pour l'escalade en bloc,
- 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.

## VI. REGLEMENTATION 68

L'escalade **est une** activité à encadrement renforcé.

Elle peut être pratiquée par les élèves de maternelle et des cycles 2 et 3, 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.

(Grimpe ou escalade sur matériel éducatif de motricité ? Réponse du chargé de mission EPS DESCO du 4 janvier 2006)

### ENCADREMENT

⇒ **L'ENSEIGNANT : il aura les compétences techniques appropriées pour proposer l'activité à ses élèves ; sinon, 6 heures de formation dispensées par l'équipe des CPC EPS est obligatoire. Il veillera en outre à mettre régulièrement à jour ses compétences en assurance.**

Il assure la mise en œuvre des activités par sa participation et sa présence effectives.

Même en cas de recours à des intervenants, il demeure en toutes circonstances 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.

⇒ **LES INTERVENANTS EXTERIEURS :**

- **Les intervenants extérieurs qualifiés**

**Pour participer à l'enseignement d'une Activité Physique et Sportive à l'école :**

1. une convention doit être signée entre l'employeur de l'intervenant et l'IA-DASEN
2. ils doivent avoir un agrément de l'IA-DASEN. Cet agrément est annuel.

**Qualifications requises pour participer à l'enseignement des APS, y compris les activités à encadrement renforcé:** ils doivent être titulaires d'une qualification professionnelle dans la spécialité conforme aux exigences légales (Code du sport)

- **Les intervenants extérieurs bénévoles :** ils peuvent assurer deux fonctions :

- **prendre en responsabilité un groupe et participer à l'enseignement**, dans le cadre de l'organisation pédagogique générale mise en place par l'enseignant. **Ils doivent avoir un agrément de l'IA-DASEN.**  
(Annexe 5 de la Circulaire n° 99 - 136 du 21/9/1999, B.O.E.N. hors série n°7 du 23/9/1999 : "Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques".)

***Dans le département du Haut-Rhin, cet agrément est délivré après la participation à 6 heures d'information et de pratique de l'activité organisées par l'équipe départementale des CPC EPS dans le 1<sup>er</sup> degré.***

- **assister l'enseignant uniquement pour une aide matérielle et une aide à la sécurité.** Ils doivent avoir **une autorisation du Directeur d'Ecole.**

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

- 2 m de la maternelle au CE1
- 2,50 m du CE2 au CM2
- 

**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 TETE** » ne figure pas au programme des activités de l'école primaire.

### **Recommandations par rapport à l'organisation et au matériel**

- ⇒ 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 : responsabilité d'un atelier, vérification des attaches (nœuds, mousquetons, baudriers...), aide aux élèves qui assurent, contrôle, ...
- ⇒ Lorsque les conditions de pratique l'exigent, il convient de diminuer le nombre d'élèves par adulte.
- ⇒ Vérification régulière du matériel (cordes, baudrier, mousquetons, points d'ancrage, ...).

Référence : texte ou circulaire sur les EPI (Equipements de Protection Individuelle) - Courrier du ministère du 26 septembre 2001 (réf DESCO/YT/PM/ N°01-038)

EXTRAITS DU CADRE REGLEMENTAIRE 68

	STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE (mur d'escalade)		SITE NATUREL AMENAGÉ D'ESCALADE
	Maternelle	Cycle des Apprentissages fondamentaux	
TAUX D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé (rémunéré ou bénévole) ou un autre enseignant</li> <li>Au delà de 12, par tranche de 6 élèves :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>un intervenant agréé supplémentaire (rémunéré ou bénévole) ou</li> <li>un enseignant supplémentaire</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé (rémunéré ou bénévole) ou un autre enseignant</li> <li>Au delà de 24, par tranche de 12 élèves :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>un intervenant agréé supplémentaire (rémunéré ou bénévole) ou</li> <li>un enseignant supplémentaire</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jusqu'à 20 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé titulaire d'une qualification professionnelle dans la spécialité conforme aux exigences légales (Code du sport).</li> <li>Au delà de 20, par tranche de 10 élèves :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>un intervenant agréé supplémentaire, titulaire d'un diplôme d'état dans la spécialité ou d'une qualification équivalente ou</li> <li>un enseignant supplémentaire</li> </ul> </li> </ul>
SÉCURITÉ	Prévoir une aire de réception adaptée (tapis).		PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE Zone de réception adaptée.
	<p>Bloc : Hauteur maximale (aux mains) matérialisée par une ligne située à 2 m du sol</p> <p>Moulinette : assurance par l'adulte à la montée et à la descente (les enfants peuvent apprendre les manœuvres d'assurance, mais l'adulte tient toujours la corde)</p> <p>Si l'adulte qui assure n'est pas diplômé dans la discipline, l'élève montera jusqu'à 3 m aux pieds maximum</p>		

# Cycle de Consolidation

		STRUCTURES ARTIFICIELLES D'ESCALADE (mur d'escalade)		SITE NATUREL AMENAGÉ D'ESCALADE	
		bloc	moulinette	bloc	moulinette
		HAUTEUR maximale aux mains : ligne à 2m50		HAUTEUR maximale aux mains : ligne à 2m50	
		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"> <li>Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé (rémunéré ou bénévole) ou un autre enseignant.</li> <li>Au-delà de 24, par tranche de 12 élèves :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- un intervenant agréé supplémentaire (rémunéré ou bénévole)</li> <li>ou</li> <li>- un enseignant supplémentaire</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jusqu'à 20 élèves, un intervenant agréé titulaire d'une qualification professionnelle dans la spécialité conforme aux exigences légales (Code du sport).</li> <li>Au-delà de 20, par tranche de 10 élèves :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- un intervenant agréé supplémentaire, titulaire d'une qualification professionnelle dans la spécialité conforme aux exigences légales (Code du sport).</li> <li>ou</li> <li>- un enseignant supplémentaire</li> </ul> </li> </ul> <p><b>On peut éventuellement compléter avec des intervenants agréés bénévoles ou un autre enseignant.</b></p>	
SÉCURITÉ		<p>Prévoir une aire de réception adaptée (tapis).</p> <p>Si les élèves assurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 adulte pour 2 groupes de 3 élèves, chaque groupe comprenant 1 grimpeur et 2 assureurs</li> </ul> <p><b>l'adulte doit pouvoir saisir les 2 cordes à tout moment</b></p>		<p>PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE Zone de réception adaptée</p> <p>Si les élèves assurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 adulte pour 2 groupes de 3 élèves, chaque groupe comprenant 1 grimpeur et 2 assureurs</li> </ul> <p><b>l'adulte doit pouvoir saisir les 2 cordes à tout moment</b></p>	
FORMES DE TRAVAIL		<b>Bloc</b>	<b>Moulinette</b>	<b>Bloc</b>	<b>Moulinette</b>

Nos remerciements à

Raymond TSCHAENN, guide de Haute Montagne  
Serge HAFFNER et Jean-Pierre SASSI, professeurs d'EPS,  
du groupe de recherche 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.