

# LES ACTIVITES DE GRIMPE A L'ECOLE

## 1 - LES ACTIVITES DE GRIMPE : QUELS APPRENTISSAGES POUR L'ENFANT ?

***Construire un déplacement quadrupédique dans un milieu incertain et inconnu, plus ou moins vertical, déplacement orienté par un but précis***

Etre capable d'élargir son espace d'action et d'information pour trouver la bonne solution : décoder l'espace, "comprendre" les prises (« comment les prendre ? ») et la manière dont elles s'organisent entre elles dans l'espace d'action (« Quand les prendre ? ») pour pouvoir construire un déplacement de « grimpeur ».

***Mettre en œuvre des formes d'action inhabituelles remettant en cause l'équilibre***

Etre capable à travers la mise en œuvre d'appuis spécifiques de construire des équilibres dynamiques et statiques, de les contrôler (cf annexe « L'équilibre de l'enfant »). La perte de l'équilibre est immédiatement sanctionnée par la chute.

***S'engager lucidement dans l'action, prendre conscience des risques***

Etre capable d'assurer sa sécurité et celle d'autrui en respectant les consignes relatives à la sécurité et en appliquant les techniques liées à la gestion de la chaîne d'assurage. Pour cela il faut :

- Lui apprendre la sécurité passive : consignes simples de sécurité, interdits stricts, maniement du matériel, vérifications systématiques...
- Lui apprendre la sécurité active : appréciation des difficultés et du risque objectif au regard de ses compétences, communication au sein de la cordée, les "conduites d'urgences" (tomber du mur, enrayer une chute), les attitudes sécuritaires.

***S'engager en tenant compte de ses réactions émotionnelles.***

Etre capable de maîtriser ses réactions émotionnelles lorsqu'il est confronté au risque objectif ( l'inconnu, le vide, la chute, la douleur...) et au risque subjectif (nouvelles sensations corporelles, peurs plus ou moins conscientes, « vertiges »...). Pour cela il faut :

- Lui faire prendre confiance en lui.
- Lui faire prendre confiance en l'autre : faire ensemble
- Lui faire prendre confiance dans le matériel.

***Appliquer et construire des principes de vie collective***

Tenir compte des comportements significatifs des autres, être attentif aux autres

## 2 - DEVELOPPER ET MOBILISER CERTAINES RESSOURCES

- Motrices : équilibration, coordination plurisegmentaire et visuomotrice, force et souplesse dynamiques, efforts type résistance
- Affectives : se maîtriser sur le plan émotionnel face au risque (self-control) et oser s'engager dans l'action en restant lucide, s'entraider et coopérer, rester concentré et attentif.
- Cognitives : prendre et traiter des informations (visuelles et kinesthésiques) pour élaborer une action dans un milieu changeant et incertain, anticiper et prendre des décisions pour construire ses conduites motrices, mémoriser des règles de sécurité.

## 3 - RESPECTER DES REGLES DE SECURITE

PAR RAPPORT A LA SAE

- SAE aux normes
- Limitation de la hauteur si non utilisation de matériel d'assurage (balisage effectif : 2m au C1, 2m50 au C2, 3m au C3) et tapis.
- Ne pas grimper au dessus d'un autre grimpeur
- En cas de chute se repousser
- Ne pas mettre les doigts dans les points d'assurage
- Se tenir loin du mur lorsqu'on ne grimpe pas et ne pas laisser d'objets au pied du support
- Ne pas se pendre sur ce qui ne fait pas partie de la SAE (tuyaux...)
- Retirer les bijoux
- Introduire la parade si nécessaire

#### PAR RAPPORT AU MATERIEL D'ASSURAGE :

- UTILISER DU MATERIEL AUX NORMES (EPI, CE 9000 1 ISO...)
- Utiliser du matériel uniquement prévu pour l'escalade (attention au matériel de spéléologie).
- Utiliser du matériel adapté aux morphologies des élèves (baudriers...) et adapté à leurs possibilités
- Etre vigilant sur l'état du matériel et la manière dont il doit être utilisé.

#### PAR RAPPORT A L'ENSEIGNANT

- Obligation de compétence : formation, expérience par rapport au niveau d'encadrement envisagé ...
- Inscription précise de l'activité à la programmation EPS, détermination des contenus par rapport au niveau des élèves.
- Connaître sa classe et ses élèves avant de démarrer le cycle, repérer les élèves potentiellement « dangereux » (inattentifs, casse-cous, inconscients...)
- Mettre en place des démarches pédagogiques adaptées à sa classe : vérification systématique, sécurité considérée comme un contenu d'apprentissage.
- Rester toujours très attentif et concentré, savoir renoncer si toutes les conditions de sécurité optimale ne sont pas présentes.
- Mettre en place un contre-assureur (cordée de trois), faire apprendre l'assurage « à vide », vérifier la chaîne d'assurage des cordées avant chaque départ : donner le « top-départ » qui valide le respect des consignes de sécurité et la bonne mise en place du matériel.
- Respecter les normes d'encadrement

### 4 - JEUX D'INITIATION

#### **Le chat perché**

OBJECTIF : Découvrir le support, s'équilibrer en 4 appuis

BUT : Les enfants trottent, au signal (compte à rebours dégressif) ils doivent être perchés.

CR : Etre perché avant le zéro, ne pas tomber et ne pas descendre avant le signal de l'animateur.

VARIABLES : Immobilisation complète - Par 2 en se tenant - Changer d'endroits à chaque passage - Avoir obligatoirement une prise d'une couleur ( aux mains et/ou aux pieds)...

#### **Le jaccadi**

OBJECTIF : Découvrir les multiples possibilités d'équilibration en milieu vertical, explorer le support.

BUT : Suivre les consignes de l'animateur : montrer une main, un pied (les 2!), pd et mg, toucher main/pied, changer md/mg (p.d/p.g), fermer les yeux, se mettre de côté, de dos, prendre la main du voisin et monter, sauter vers l'arrière et le plus loin possible (+1/2 tour), taper dans les mains (1, 2, 3...fois), taper sur le mur avec les 2 mains simultanément, tour complet, le sol, descendre les mains le plus bas possible sans bouger les pieds ...

CR : Ne pas tomber, respecter les consignes.

#### **La grande aventure**

OBJECTIF : Se déplacer de manière diversifiée en milieu vertical, construire des équilibrations nouvelles et variées.

BUT : Effectuer une traversée (ou une montée) d'une prise A (matérialisée de façon significative) à une prise B sans tomber : libre, de profil, en croisant les mains, les pieds, les mains et les pieds, en marche arrière, en prenant systématiquement une prise d'une certaine couleur, avec 3 doigts (Capitaine crochet !), avec une balle dans la main, cul de jatte (une seule jambe), manchot (une seule main), les yeux fermés (avec ou sans guide), en franchissant des rivières (zones interdites délimitées), en utilisant le moins de prises possible...

VARIABLES : Sous forme de course-relais avec objets à déposer au point à atteindre - Le chat et la souris (3 m d'avance) - Les yeux bandés

#### **Le béret**

OBJECTIF : Se déplacer vite en fonction d'un but.

BUT : aller chercher un mousqueton (à l'appel de son n°) et le ramener dans son camp sans tomber.

VARIABLES : Position du béret - Contraintes corporelles (cf la grande aventure)

#### **La queue du diable**

OBJECTIF : Rester équilibré malgré certaines contraintes

BUT : Par 2, chipper le foulard de son adversaire

#### **1, 2, 3 Soleil**

OBJECTIF : Affiner les déplacements grâce à des saisies plus précises, être toujours équilibré malgré la contrainte temporelle

BUT : Se déplacer jusqu'au mur, monter jusqu'à un point fixé, redescendre en désescalade et revenir, le tout sans se faire prendre en train de bouger par le meneur !

VARIABLES : Cf La grande traversée

## Les prises brûlantes

**OBJECTIF** : Affiner les déplacements dans un milieu plus complexe

**BUT** : monter jusqu'à un point fixé, redescendre en désescalade sans utiliser les prises brûlantes matérialisées par un code (entourées à la craie, anneaux de ficelle....)

**VARIABLES** : Cf La grande traversée

### 5 - DES SITUATIONS DE REFERENCE POUR PROGRESSER

Ces tâches précises jouent sur différents facteurs pouvant améliorer l'efficacité du grimpeur aussi bien sur le plan de la prise d'information et de décision que sur le plan de l'amélioration des qualités physiques et techniques inhérentes à la pratique de l'escalade à partir d'un niveau débrouillé.

Chaque tâche propose un niveau de difficulté allant de 1 à 3 : débutant (1), initié (2), confirmé (3), elle peut être réalisée sur support bloc (inférieur à 3m) ou en progression haute (encordé)

#### ELARGIR L'ESPACE D'ACTION , OPTIMISER LES PRISES D'INFORMATION

##### LE MONDE DU SILENCE (N1,2,3)

<b>Objectif</b>	Anticiper visuellement les prises de pied, optimiser la pose des appuis podaux
<b>But</b>	Grimper sans faire de bruit avec les pieds, les poser en douceur Variable : accrocher une dégaine aux anneaux de chaussage des chaussons : les dégaines ne doivent jamais toucher le mur

##### DESESCALADE (N 2,3)

<b>Objectif</b>	Favoriser la prise d'information au niveau des pieds, le placement obligatoire des pieds, travail musculaire de type excentrique
<b>But</b>	Redescendre en désescalade dans la voie, l'assureur donne de la corde au fur et à mesure de la descente en veillant à ce qu'elle reste tendue

##### PRISE TOUCHÉE = PRISE JOUÉE (N2,3)

<b>Objectif</b>	Améliorer la prise d'information visuelle et anticiper sur la forme, le sens d'utilisation et l'intensité d'une prise.
<b>But</b>	Lorsque le grimpeur touche une prise avec le pied ou la main il doit obligatoirement l'utiliser pour sa progression

##### UN PIED, UNE MAIN (N 1,2,3)

<b>Objectif</b>	Améliorer le placement des pieds, augmenter de la contribution des pieds lors des déplacements, apprendre à utiliser des prises de pied intermédiaires
<b>But</b>	Effectuer un déplacement de pied pour un déplacement de main Variable : idem mais 2 déplacements de pieds pour un déplacement de main

##### LE GUIDE (N 2,3)

<b>Objectif</b>	Pour le guide : anticiper par rapport au choix d'une trajectoire en relation avec les possibilités du grimpeur Pour le grimpeur : suivre un parcours imposé, s'organiser pour atteindre les buts fixés
<b>But</b>	Guider complètement un grimpeur de manière orale, lui imposer ses prises de main Variable : imposer les prises de pied et de main

##### LA LIGNE (N1, 2, 3)

<b>Objectif</b>	Elargir l'espace d'action, aller chercher des appuis de plus en plus éloignés de l'axe du corps, transférer le poids du corps sur les appuis
<b>But</b>	Tracer une ligne ou 2 lignes parallèles (de 50cm à 1m50 de large) verticalement (ou horizontalement) à la craie (plus ou moins sinusoidalement). Une multitude de possibilités sont alors offertes par rapport à l'utilisation des prises de part et d'autre de ces lignes. Exemples : grimper à l'intérieur des 2 lignes - utiliser les prises à droite de la ligne avec main droite et pied droit / idem à gauche (et vice versa : MG à droite/MD à gauche) - grimper les pieds dans la zone, les mains à l'extérieur etc.

##### LE MINIMUM (N 2,3)

<b>Objectif</b>	Elargir l'espace d'action, aller chercher des appuis de plus en plus éloignés de l'axe du corps, transférer le poids du corps sur les appuis, améliorer la souplesse active
<b>But</b>	Monter en utilisant le moins possible de prises de pieds, chaque prise touchée est comptée. Variables : compter pieds et mains - traverser de la même façon au ras du sol - ne compter que les prises de pied utilisées pour favoriser les stratégies de changement de pied

### CHACUN POUR SOI (N1,2,3)

<b>Objectif</b>	Anticiper une trajectoire en fonction d'un but, défier ses adversaires
<b>But</b>	Par groupe de 2 à 4 grimpeurs de niveau homogène : le but pour chaque grimpeur est d'imaginer sans l'essayer un passage (passages courts type bloc 5 à 10 mouvements) pouvant être réalisé par soi mais pas par les autres. Chacun fait son passage devant les autres qui vont ensuite l'essayer. Un système de points est mis en place par le groupe en fonction des réussites, des échecs, du nombre d'essais réalisés avant de réussir. VARIABLES : Les prises sont marquées ou non (travail de mémorisation) - Sur des traversées ou verticalement

### L'ETOILE (N1,2,3)

<b>Objectif</b>	Diversifier les formes gestuelles et les équilibres, s'organiser pour transférer le centre de gravité sur les appuis podaux
<b>But</b>	Par 3 de même taille. A partir d'une position d'équilibre sur une bonne prise de main, aller toucher un maximum de prises autour de soi, en conservant la prise de départ Variables : une prise de main, une prise de pied - Une prise de pied uniquement

### LA FICELLE (N1,2,3)

<b>Objectif</b>	Transférer le centre de gravité sur les appuis podaux avant de pousser sur les jambes
<b>But</b>	Une cordelette est attachée à la taille du grimpeur et descend entre les deux jambes jusqu'aux pieds. Un mousqueton permet de la lester. Chaque fois que le grimpeur place son pied sur une prise le mousqueton doit aller toucher le pied d'appui : le grimpeur peut alors pousser sur son appui.

## AMELIORER LES SENSATIONS KINESTHESIQUES

### LES BALLES (N1,2,3)

<b>Objectif</b>	Travail de l'équilibre, placement du centre de gravité au-dessus des appuis, amélioration des appuis podaux par diminution des possibilités manuelles
<b>But</b>	Grimper avec une ou deux balles de tennis dans les mains Variable : la dureté des balles

### LES GANTS (N2,3)

<b>Objectif</b>	Travail de l'équilibre, placement du centre de gravité au-dessus des appuis, amélioration des appuis podaux par diminution des possibilités manuelles
<b>But</b>	Grimper avec des sachets plastiques sur les mains ou mieux les housses de baudrier

### L'AVEUGLE (N1,2,3)

<b>Objectif</b>	Renforcer les sensations kinesthésiques des doigts et des pieds, amélioration de la "lecture tactile"
<b>But</b>	Grimper les yeux bandés (encordé) ou fermés (bloc) avec ou sans guide

### LES CROISES (N2,3)

<b>Objectif</b>	Sur une traversée de gauche à droite, par exemple, le grimpeur est obligé de choisir une prise de main (et/ou de pied) toujours plus à droite que la précédente.
<b>But</b>	Développement de l'équilibre, mise en situation non naturelle pour le débutant devant permettre de mobiliser un certain nombre de ressources informationnelles et énergétiques pour retrouver une situation stable.

## AMELIORER LES RESSOURCES

### PLUS PLUS (N1,2,3)

<b>Objectif</b>	Améliorer sa résistance
<b>But</b>	Par deux ou trois, le premier traverse en prenant trois prises de main, le second reprend les trois prises et deux nouvelles, le troisième les cinq premières et deux nouvelles etc. ... interdit de tomber !!

### ZONE INTERDITE (N2,3)

<b>Objectif</b>	Chercher des stratégies gestuelles adaptées à un espace pauvre en prise
<b>But</b>	Tracer des zones d'exclusion (craie, ficelle) : aucune prise ne peut être utilisée à l'intérieur de ces zones. En traversée ou en montée on peut aussi limiter le nombre de lignes de prises horizontales utilisables

<b>LE RALENTI (N2,3)</b>	
<b>Objectif</b>	Amélioration de la résistance
<b>But</b>	Avant de saisir une prise, arrêter la main en enveloppant la prise sans la toucher et compter trois secondes avant de la prendre

  

<b>LES JETES (N 3)</b>	
<b>Objectif</b>	Travail de la coordination, travail musculaire de type excentrique, prise d'information complexe
<b>But</b>	Grimper en "jetant" les 2 mains en même temps sur deux prises différentes (les saisir simultanément), idem avec les pieds

  

<b>SPIDERMAN (N2,3)</b>	
<b>Objectif</b>	Coordination gestuelle, augmentation de la vitesse de la prise d'information et de décision
<b>But</b>	Grimper le plus vite possible (chrono) <b>Attention : l'assurage doit être parfaitement maîtrisé !</b>

  

<b>LES REPOS (N1,2,3)</b>	
<b>Objectif</b>	Rechercher des points de repos naturels permettant de s'économiser
<b>But</b>	Trouver des positions de moindre effort permettant de lâcher une ou deux prises de main

  

<b>LE LÉZARD (N1,2,3)</b>	
<b>Objectif</b>	Placement du centre de gravité au dessus de la base de sustentation permettant une économie énergétique importante
<b>But</b>	Grimper en "rampant", le bassin collé en permanence à la paroi

  

<b>DE MOINS EN MOINS (N 2,3)</b>	
<b>Objectif</b>	Améliorer la résistance, anticipation du parcours
<b>But</b>	Grimper avec pour objectif de réduire le nombre de prises utilisées à chaque passage (exemple : 2 prises en moins à chaque passage)

  

<b>L'ELIMINANTE (N3)</b>	
<b>Objectif</b>	Améliorer la résistance
<b>But</b>	A plusieurs sur la même voie : grimper et "supprimer" une prise ( l'entourer à la craie ), le suivant passe sans utiliser la prise entourée et en supprime une à son tour et refait la voie. Le gagnant est le dernier qui tombe!

  

<b>LE MANCHOT / L'UNIJAMBISTE (N3)</b>	
<b>Objectif</b>	Renforcement de la force dynamique excentrique, coordination
<b>But</b>	Grimper avec une seule main / un seul pied

## 6 - BIBLIOGRAPHIE

- EPS NANCY-METZ de la maternelle à l'université. N°spécial escalade. Septembre 2002 (document institutionnel académique, disponible dans les établissements)
  - Jeux d'escalade FOUCHET A. et P. Ed. revue EPS (Initiation-Jeux pour les enfants)
  - Initiation et perfectionnement à l'escalade VERDIER J-P (Amphora) (Matériel-Manipulation-Manœuvres)
  - Revues EPS (240, 270...) et EPS 1 (n° 25, 26, 38, 41, 46, 50, 54, 55...) (Didactique-Pédagogie)
  - Jeux en escalade ADEPS 69 (Initiation-Jeux pour les enfants)
  - L'escalade en situation TESTEVIDE S. Coll. L'EPS en poche Ed. revue EPS 2002 (Didactique-Pédagogie)
  - Escalade et performance BROUSSOULOUX - GUYON Amphora 2005 (performance, entraînement)
  - Escalade en terrain d'aventure CONCHE Amphora 2005
- Internet :
- [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr) (site de la FFME)
  - [www.escalade.online](http://www.escalade.online) (site généraliste)
  - [www.petzl.com](http://www.petzl.com) (matériel et sécurité)