

Grimper à l'école

1. Introduction/Présentation:

Explicatif du déroulement de la séance « Grimper à l'école »

2. Sous l'angle de la formation, des autorisations:

Quelle est la formation requise ?

Pour des activités sur SAE (structures artificielles d'escalade), le MEP doit avoir une formation de guide, d'instructeur d'escalade, de moniteur J+S ou une formation équivalente de son propre cursus de formation (exemple : cours à option de l'université de Lausanne), si doute regarder avec le service de l'enseignement.

Quelles autorisations avoir?

Autorisation de la direction de l'école, si doute s'en référer au service de l'enseignement. En Valais pas de directives inscrites dans un document précis comme le guide des mesures de sécurité ou responsabilités des enseignants du canton de Vaud (qui au contraire du Valais possède un service de l'éducation physique et des sports).

L'alternative de l'escalade sans cordes ni baudriers!

Possibilité de pratiquer l'escalade sous conditions pour le MPE sans formation spécifique : escalade sans cordes ni baudriers. Attention à la sécurité !

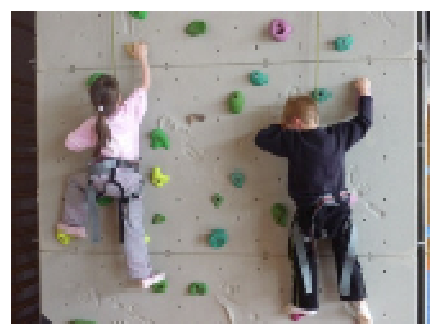
A l'extérieur ?

Possibilité seulement sous la responsabilité d'un guide de montagne ou d'un instructeur d'escalade ASGM.

3. Grimper c'est bien, oui, mais pourquoi?

Quels atouts liés à cette discipline ?

- Activité physique complète
- Approche différente de l'espace
- Pratique seul, en duo ou en groupe
- Confrontation à des situations sans cesse diverses
- Accessibilité à tous
- Activité adaptable
- Pratique à l'intérieur et à l'extérieur
- Confrontation à la notion de risque
- Travail sur la notion de sécurité et de responsabilité



4. Le «grimper» dans une leçon d'éducation physique: sans baudrier ni corde

Point sécurité (rigueur sur le respect des consignes)

Ne pas dépasser une hauteur de 3 mètres (définie par le BPA : Bureau de Prévention des Accidents), cette limite pouvant se situer plus bas selon l'âge et la taille des élèves.
Sécuriser la zone avec des tapis (pas trop épais non plus car sinon incitation au saut).

Apprendre à désescalader et à s'expulser (s'éjecter du mur pour ne pas s'érafler) en cas de chute (à exercer).

Ne pas se tenir sous quelqu'un qui grimpe.

Interdiction formelle de mettre les doigts dans les points d'assurage (spits, plaquettes, ...).

La bonne position / quelques aspects techniques (un grand résumé !)

En position d'arrêt : bras tendus, quatre points touchent la paroi.

Le mouvement d'escalade vient du bas, on distingue le « monde » des bras et le « monde » des pieds. La clé du rééquilibrage du corps : les pieds \Rightarrow les 3 P = précision, pression (mettre le poids du corps), positionnement (plutôt la pointe du pied). Jambes = vérins hydrauliques.

Le centre de gravité: pour se rééquilibrer doit toujours être au centre des 3 points qui forment un triangle (2 pieds + 1 main ou 2 mains + 1 pied).

5. Un mur d'escalade dans ma salle de gym, mode d'emploi:

Projet Rivella Climbing

Mur d'escalade mobile à louer auprès du Club Alpin Suisse pour une à deux semaines. Voir prospectus ou sinon sur le site du club alpin : www.sac-cas.ch (onglet Jeunesse et Rivella Climbing)

Journées sportives

Organiser des après-midi ou journées sportives à l'extérieur ou à l'intérieur: mur des Iles, salle de la Bâtiaz, Bramois, Arbaz, Dorénaz,... !

En construire un –
l'alternative du pan

Possibilité pour chaque salle de gym de construire un mur d'escalade ou un pan (escalade sans cordes ni baudrier (exemple : pan de Dorigny). Pour adresse de constructeurs s'adresser chez moi ou au CAS.



Littérature utile : A.D.P.T. 69 (Association prise de tête), Jeux en escalade, Caluire, 1997

Mes coordonnées: Virginie Crettenand - Instructrice d'escalade sportive ASGM
www.valaisescalade.blogspot.com ou 027/ 746 25 18

Partie pratique : Divers exercices et jeux

Les traversées: du bas / du haut, préparées à l'avance, aller en bas + retour en haut, se croiser

Les parcours: - définis avec couleurs des prises ou scotchs, définir main droite, main gauche, ...
- avec tâches supplémentaires ex.

- **pas de fourmis-pas de géants**
- **en grenouille:** grimper de face avec les jambes fléchies, la bassin proche des pieds
- **l'égyptien:** grimper de côté par rapport au mur
- **yeux bandés**
- **sans fin:** grimper sur un circuit en boucle
- **avec obstacles:** ajouter des objets (sacs, sautoirs, piquets,..) sur lesquels ou dans lesquels il faut passer
- **le petit poucet:** définir un parcours avec des petits objets posés sur les prises (p.ex. des petits cailloux) et les ramasser au fur et à mesure que l'on avance
- **prises éliminées:** prévoir un parcours avec suffisamment de prises et à chaque nouveau passage en éliminer une ou deux
- **touché-tenu:** dès qu'une prise est touchée, la tenir sans réajuster la main
- **au rythme de la musique**
- **les croisements:** deux personnes partent de par et d'autre du mur et se croisent quand ils se rencontrent
- **les parcours :** par 2, choisir à tour de rôle des prises de main (pas de contrainte pour les pieds) et créer un parcours de 12, 14 mouvements ou prises de main. Ajouter des contraintes: pas de fourmis, jambes tendues, fléchies, ...
-

Les estafettes :

- **le relais:** partir derrière les tapis, monter toucher une prise, désescalader (redescendre en escaladant) et passer le relais
- **l'ascenseur:** fixer plusieurs objets sur le mur (p.ex. sautoirs avec dégaines) et à tour de rôle aller chercher un objet et le ramener dans un cerceau puis passer le relais
- **le foulard:** même principe que l'ascenseur avec des foulards accrochés au mur
- **l'artiste:** faire à plusieurs un dessin avec une feuille et un feutre scotchés sur le mur
- ...

En petits groupes :

- **la chaîne:** chacun se met en position d'arrêt (la bonne position !) et se passe un objet de par et d'autre du mur
- **la pieuvre:** tenir une position et avec une main essayer de toucher le maximum de prises autour de soi sans bouger les autres appuis (puis refaire l'exercice avec l'autre main et les deux pieds), les autres personnes comptent le nombre de prises touchées
- **les statues:** le premier monte sur le mur, prend une position originale et les autres essaient ensuite de la reproduire
- **1-2-3 petit poisson rouge:** grimper puis s'immobiliser
- **l'écreuil:** à la queue leu leu faire avancer un objet avant d'avancer soi-même
- **Jacques à dit:** déplace main gauche, pied droit, croise les bras, monte les pieds, ...
- **la queue du diable:** se mettre un sautoir ou foulard dans le dos et à plusieurs sur le mur et en se déplaçant, essayer d'attraper le sautoir des autres
- **encordés:** s'encorder (s'attacher à la taille en laissant au moins 50 cm de corde entre les personnes) au moyen d'une corde ou cordelette et se déplacer ensemble
- **compte à rebours 10, 9, 8, ... :** partir derrière les tapis, grimper et à 0 se trouver en position d'arrêt, immobile
- ...

Sollicitation de 4 grands domaines dans l'analyse de l'activité des jeux d'escalade :

- **L'affectif** : disponibilité affective par rapport à l'enjeu (p.ex. peur de perdre) ou l'intégrité physique (p.ex. peur de tomber).
- **La technique** : pouvoir s'équilibrer, organiser sa posture, se déplacer
- **L'information** : perceptive (p.ex tactile) et analytique (p.ex . la mémorisation)
- **L'énergétique** : savoir gérer son énergie, adapter l'effort au degré de difficulté (p.ex. la respiration)

Dans chaque jeu d'escalade ces quatre grands domaines sont plus ou moins présents. Quel jeu d'escalade est adapté au but visé ?