



## VERTICAL HORIZON

Représenté par Mr David TASS

Moniteur/Instructeur escalade

38 rue Neumatt 67120 ERGERSHEIM

☎ : 06 03 37 75 81

Mail : [d.tass25@gmail.fr](mailto:d.tass25@gmail.fr)

*Déclaration d'Activité de Formation enregistré sous  
le numéro 42 67 05381 67 auprès du Préfet de  
Région Alsace*

*N°SIRET : 441 344 249 00038 NAF : 8551Z*

*TVA : Non assujettie*

**Séminaire « Développer l'autonomie et cultiver le vivre-ensemble en ACM :  
l'intérêt des sports de nature »**

*jeudi 15 novembre 2018*

# SOMMAIRE

<b>1</b>	<b><u>L'activité escalade</u></b>	Pages	<b>5-12</b>
1.1	L'analyse de l'activité		5
1.2	Impact sur le pratiquant		6
1.3	Compétences inhérentes à l'escalade		7
1.4	Les problématiques du grimpeur débutant		<u>8-11</u>
	- Pôle 1 : l'affectif		9
	- Pôle 2 : la motricité		10
	- Pôle 3 : l'information		11
	- Pôle 4 : l'énergie musculaire		12
<b>2</b>	<b><u>Pratique de l'escalade</u></b>		<b>13-17</b>
2.1	Les formes de grimpes		13
2.2	Les lieux de pratique		14
2.3	Les règles de l'escalade en blocs		<u>15-16</u>
	- Le mur		15
	- La gestion de la sécurité		16
2.4	Organisation et situations pédagogiques		17

# SOMMAIRE

<b>3</b>	<b><u>Les enfants à l'escalade : Où et Comment ?</u></b>	pages	<b>18-24</b>
3.1	Présentation de la structure		18 et 19
3.2	Les règles de l'escalade en moulinette		<u>20-24</u>
	- Matériel individuel et Matériel collectif		20
	- La gestion de la sécurité		21
	- Chronologie des manœuvres		22
	- La mise en situation sur le mur		23
	- Les ateliers		24
<b>4</b>	<b><u>Autour de l'escalade</u></b>		<b>25-28</b>
4.1	Le pendule		25
4.2	L'échelle spéléologie		26
4.3	La tyrolienne		27

# SOMMAIRE

<b>5</b>	<b><u>Une semaine d'escalade avec sa classe</u></b>	pages	<b>29-32</b>
5.1	Organisation de l'activité sur la semaine		29
5.2	L'évaluation des acquis		30
5.3	Les outils d'évaluations		<u>31-32</u>
	- La sécurité		31
	- Les ateliers éducatifs		32
	<b>Photos des Ateliers</b>		<u>Annexe photos</u>
	<b>Réglementation</b>		<u>Annexe réglementation</u>



# 1. L'activité escalade

---

## 1.1. Analyse de l'activité

L'escalade consiste à progresser le long d'une paroi dont les caractéristiques telles que la hauteur, l'inclinaison et l'éloignement des prises, déterminent la difficulté.

En principe, l'escalade consiste à trouver un cheminement, maîtriser ses déplacements, s'équilibrer et adapter son effort à la difficulté, tels sont les principes de base de l'activité escalade.

## 1.2. Impact sur le pratiquant

L'escalade permet de se percevoir dans sa globalité et de prendre le contrôle de tout son être, c'est un engagement total : physique et psychologique. L'escalade confronte les individus à leurs limites et les incite à se dépasser. Cette confrontation, placée dans le cadre du grand jeu qu'est l'escalade, provoque toujours des réponses étonnantes. Et lorsqu'on apprend à faire les transferts nécessaires dans la vie de tous les jours,

*l'escalade devient la grande école de la vie.*

L'escalade sur rochers occupe une place à part dans les activités de plein air, elle était réservée, il n'y a pas si longtemps à une élite. Aujourd'hui, grâce aux Structures Artificielles d'Escalade (SAE) un monde de possibilités s'offre à toute une génération qui n'aurait autrement pas accès à ce sport.

## 1.3. Compétences inhérentes à l'escalade

### Compétences individuelles :

Acuité visuelle, déplacement latéral, perception spatiale, coordination, force musculaire, souplesse, contrôle des émotions (peur), engagement (risques calculés), prise en charge de sa sécurité, résolution de problèmes, observation, analyse et méthode, confiance en soi, concentration et créativité.

### Compétences d'équipe :

Observer son équipier, conseiller, motiver, encourager, faire confiance à l'autre et assurer la sécurité de l'autre... Le célèbre « esprit de cordée ».

L'enseignement de l'escalade répond aux besoins d'aventure, de défi et de découverte naturels chez les enfants.

Cette activité suscite beaucoup d'intérêt de leur part et permet de confronter les enfants à des situations motivantes qui leur demandent un effort d'adaptation. Elle est une occasion de motricité authentique et ludique, une occasion de vivre des valeurs comme *le dépassement et la maîtrise de soi, le courage, la solidarité et le respect*.

**En résumé, l'escalade est une activité complète et formatrice, bénéfique autant pour les enfants, le corps éducatif et le groupe dans son ensemble**

## 1.4. Les problématiques du grimpeur débutant

L'activité s'articule autour de 4 pôles :

1. **Affectif**
2. **Moteur**
3. **Informationnel**
4. **Énergétique**



## ➤ Pôle 1 : L'affectif

<b>La maîtrise des émotions</b>	
<i><u>Les caractéristiques du grimpeur débutant</u></i>	<i><u>Les objectifs pour l'élèves</u></i>
Impressionné par le milieu (la hauteur)	Apprendre à ce familiariser avec la verticalité
Manque de confiance envers ses partenaires de cordée, ainsi qu'envers le matériel	Responsabiliser les enfants face à la sécurité
Peur de la chute	Maîtriser ses émotions (dominer la peur de se faire mal et accepter la chute)

## ➤ Pôle 2 : La motricité

<b>La technique</b>	
<u><i>Les caractéristiques du grimpeur débutant</i></u>	<u><i>Les objectifs pour l'élève</i></u>
Sollicitation importante des bras au détriment des jambes	Prendre conscience de l'importance des appuis pédestre et réaliser des poussés efficaces
Répertoire gestuelle restreint et une mobilité du bassin restreinte	Contraindre l'élève à mobiliser l'ensemble de son corps face aux différentes situations et apprendre aborder toutes les préhensions qu'offres les prises.
Difficulté à s'équilibrer sur 2 points d'appuis	Accepter les déséquilibres

## ➤ Pôle 3 : L'information

<b>La lecture</b>	
<u><i>Les caractéristiques du grimpeur débutant</i></u>	<u><i>Les objectifs pour l'élève</i></u>
Grimpe face à la paroi, tête collée au mur et bassin en retrait	Élargissement du champ visuel, décoller la tête de la paroi
Face aux préhensions complexes (verticale, inversée, oblique) et à l'emplacement des prises, difficulté à trouver les bons placements	Les informations tactiles et kinesthésiques* doivent relayer les infos visuelles. Développer une stratégie de grimpe par l'anticipation, la mémorisation et la réorganisation

\* *Les sensations internes qui nous font percevoir les mouvements de nos membres*

## ➤ Pôle 4 : L'énergie musculaire

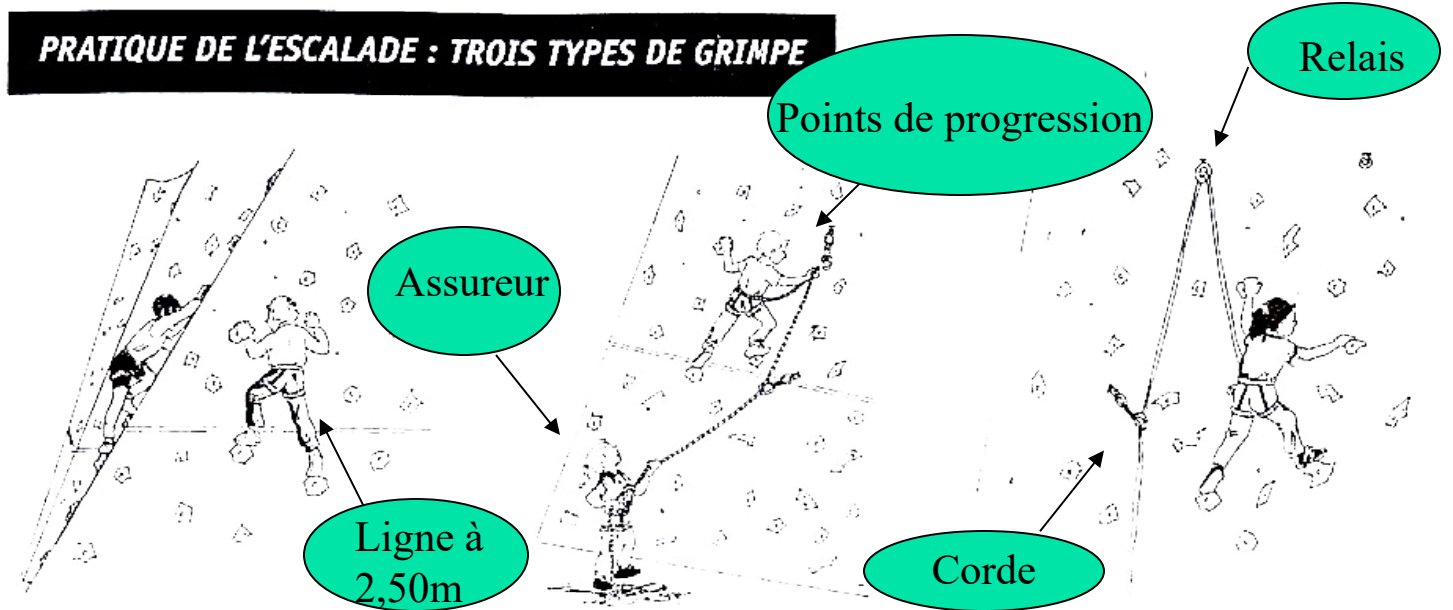
<b>La gestion de l'effort</b>	
<i><u>Les caractéristiques de grimpeur débutant</u></i>	<i><u>Les objectifs pour l'élève</u></i>
Hyper tonicité musculaire	Se familiariser avec la verticalité afin de permettre un relâchement musculaire
Hyper ventilation au cours d'un effort intense	Se relâcher dans l'action, repérer les Positions de Moindre Effort* et gérer sa respiration
Aucun rythme durant son escalade	Adapter sa cadence en fonction de la difficulté rencontrée

\* P.M.E

# 2. Pratique de l'escalade

## 2.1. Les formes de grimpes

La hauteur max à ne pas franchir sans encordement est délimiter par un marquage situé à 2,50 m



*Grimpe type bloc ou paroi*

Les chutes sont amorties par des matelas de 30cm d'épaisseur, situés au pied des murs, avec une avancée de 2,5m de long

*Grimpe en tête -  
dessins de Carmen MULLER*

Au fur et à mesure de l'ascension on assure sa protection en passant sa corde dans les points de progression

*Grimpe en moulinette*

La corde est déjà placée en haut du mur au relais

## **2.2.Les lieux de pratique**

**- Soit en Structure Artificielle d'Escalade (S.A.E)**

**- Soit en falaise**

Dans les deux cas la pratique ne peut s'effectuer que dans une structure agréée par l'Inspecteur d'Académie après avis de l'équipe départementale EPS qui aura pris en compte les éléments suivants :

- surveillance possible des élèves en activité et déplacements aisés (intérêt pédagogique : parois d'inclinaisons différentes, secteur d'initiation)
- encadrement par un diplômé d'État d'Escalade

**Une convention d'utilisation sera établie entre l'Education Nationale et le propriétaire de la structure (*modèle de convention à demander au Conseiller Pédagogique de Circonscription en Education Physique et Sportive*)**

## 2.3.Règles de l'escalade en blocs

### ➤ **Le mur**

- **Hauteur** : la limite de sécurité est la hauteur maximum à ne pas dépasser avec les mains.

La hauteur conseillée pour les Cycle 1, Cycle 2 est de 2,00 m, pour le Cycle 3 de 2,50 m et pour les adultes, elle se situe entre 3m et 3,50m.

Remarques : 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.

- **Matérialiser** : la limite de sécurité par un trait à la craie ou à la peinture, une bande autocollante, des dégaines ....
- **Prises** : non traumatisantes.

### Remarques générales :

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.

## ➤ **La gestion de la sécurité**

- **DES TAPIS DE RECEPTION SOUPLES** au pied des murs d'escalade. En milieu naturel, le choix du site se portera sur des blocs 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.

- **TRAVAIL EN BINOME** : Selon les situations 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, ou chaussons d'escalade.

Enlever bijoux (bracelets, pendentifs, bagues,...) montres, ... et attacher les cheveux longs.



## 2.4. Organisation et situations pédagogique

- Une pratique sur les différents profils du mur :

Plan incliné, mur, dièdre, dévers, surplomb, arête...

- Une malle pédagogique :

Des craies, des bandes autocollantes de couleurs différentes, du papier, des cordelette ... pour matérialiser les zones de travail, les itinéraires, les prises autorisées, les points à atteindre. Le matériel servant aux différents ateliers tels que bandeaux pour grimper à l'aveugle, balles en mousse, feutres,,

- Une escalade sans E.P.I.\* :

Afin de mettre en confiance l'élève, divers éducatifs inhérents aux problématiques du grimpeur débutant seront mis en place, dans un espace de blocs où la hauteur d'évolution sera limité à 2,50 mètres.

*Les situations seront conduites sous forme ludique.*

**Cf : annexe 1 jeux en blocs (sans matériel)**

\* Équipement de Protection Individuel (Baudrier, Corde, Mousqueton)

# 3. Les enfants à l'escalade : Où et Comment ?

## 3.1 Présentation de la structure

*Sur le site on trouve :*

I. Un bâtiment en forme de pyramide qui abrite :

- *des murs d'escalade réalisés en 2000 par la société Altissimo*
- *un pan*
- *des douches et vestiaires*



## **II. Un mur extérieur**

Il a été récemment rééquipé par la société JeGrimpe est également à la disposition des adhérents. Il est couvert et offre tout style de grimpe (dalles, dévers, verticale).



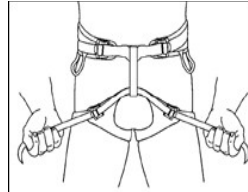
## **III. Une salle de réunion**

Elle peut-être utilisée pour dispenser des cours où comme salle de repas.

## 3.2. Les règles de l'escalade en moulinette :

### ➤ Le matériel individuel utilisé :

- Le baudrier :



Le casque (sortie en falaise):



### ➤ Le matériel collectif :

-Les échelles spéléo :



⋮

- Les cordes :



- Les mousquetons :



- Les grigris :



- Les tubes :



## ➤ **La gestion de la sécurité :**

TRAVAIL A TROIS : 1 grimpeur, 1 assureur et 1 contre-assureur (et observateur)

- L'assurage par les élèves sera réalisé à l'aide du grigri (système autobloquant), s'ils sont bien rodés dans les manœuvres d'assurage au sol.

- Le contre assureur tient avec ses deux mains le brin libre, prêt à le bloquer en cas de défaillance de l'assureur et il vérifie si les ateliers ont été réalisés correctement.

- La hauteur de grimpe se limite au maximum 11 mètres

- L'escalade se fera sous la surveillance du ou des cadres ainsi que de l'enseignant

➤ **Chronologie des manoeuvres : procédure à suivre de manière systématique : Voir l'annexe photos**

**1. Grimpeur et assureurs mettent leur baudrier.**

**2. Les vérifications:**

- Le contrôle des baudriers se fera systématiquement par le moniteur, à chaque situation amenant l'élève à retirer son équipement, il devra, une fois rééquiper, faire examiner son baudrier, auprès du moniteur.
- Le noeud d'encordement (le 8) du grimpeur quand il y a lieu ou la mise en place du mousqueton sur le pontet.
- Le placement de la corde dans le grigri et le vissage du mousqueton sur le baudrier du premier assureur.

## ➤ **La mise en situation sur le mur**

- 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 : « DU MOU » - « SEC » - « BLOQUE ».
- Arrivé en haut, ou si le grimpeur souhaite cesser la montée : il le signale par le mot « BLOQUE ». grimpeur prend la corde de l'assureur et prévient de son arrivée « ARRIVEE ».
- Le premier assureur bloque le GriGri, place une main sous le bloqueur et met le poids de son corps dans le baudrier. Il annonce au grimpeur : “ POSITION DE DESCENTE “.
- Le grimpeur se met dans le baudrier en position de descente face au mur, pieds légèrement écartés en contact avec celui-ci.
- L' assureur débloque le grigri et fait coulisser la corde jusqu'au retour du grimpeur au sol, avec un contre-assurage réalisé par le contrôleur

## ➤ **Les ateliers :**

Au travers des divers ateliers et avec l'aide de nombreux outils pédagogique, les élèves aborderont par les 4 pôles (*l'affectif, la motricité, l'information et l'énergie musculaire*), toute la problématique du grimpeur débutant.

**Cf : annexe 2 « l'escalade en moulinette » et l'annexe photos**



# 4. Autour de l'escalade

cf : annexe photos

---

## 4.1. La descente en rappel

La descente en rappel se fait le long d'une corde, avec un descendeur, il faut s'asseoir dans son baudrier, les jambes fléchies, les pieds contre la paroi et légèrement écartés. Le rappel est effectué avec un contre-assurance en moulinette.

*L'intérêt de cet atelier réside dans le fait que le jeune est acteur de sa descente.*



## 4.2. La remontée sur cordes (l'écureuil)

Cet atelier est sous la surveillance du Moniteur. On utilise le nœud de Machard français (nœud auto-bloquant) pour remonter le long d'une corde en totale autonomie.

Le mur d'escalade est adapté pour recevoir des apprentis écureuils, cet atelier permet de découvrir la verticalité sous une autre forme, où la morphologie ne rentre pas en ligne de compte.

Nœud du machard permettant la  
Progression de notre écureuil  
En toute sécurité





# 5. Une semaine d'escalade avec sa classe

## 5.1. Organisation de l'activité sur la semaine

- Une formation de l'enseignant sera assurée en amont par nos moniteurs d'escalade, titulaires des diplômes suivant :
  - BEES 1° degré escalade.
  - DEJEPS Escalade.
  - Instructeur escalade (qualification permettant d'encadrer les formations fédérales diplômantes).
  - Ouvreur régional et national (l'ouvreur est la personne qui crée les itinéraires d'escalade « les voies » en disposant les prises sur les murs).
- Un programme sur une semaine réparti sur 4 journées.
- Un programme adapté en fonction de l'âge des élèves, de leurs compétences et des attentes de l'enseignant.

## **5.2. L'évaluation de la progression**

La méthode de contrôle pour l'enseignante portera sur 2 critères :

1. Un gille d'évaluation, regroupant les divers éducatifs nécessaires à la progression de l'élève.
  2. Une compétition le dernier jour. Cette démarche permet un réinvestissement des compétences personnelles acquises.
-

## **5.2. L'évaluation de la progression**

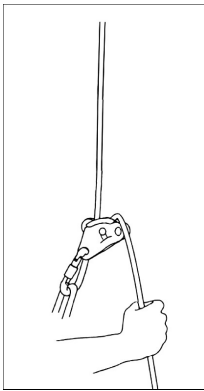
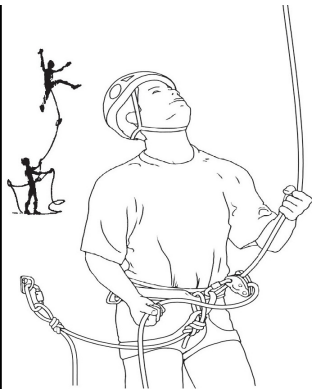
La méthode de contrôle pour l'enseignante portera sur 2 critères :

1. Un gille d'évaluation, regroupant les divers éducatifs nécessaires à la progression de l'élève.
  2. Une compétition le dernier jour. Cette démarche permet un réinvestissement des compétences personnelles acquises.
-

## 5.3. Les outils d'évaluation :

### ➤ La Sécurité

La première journée, la sécurité sera au premier plan, en effet la maîtrise des techniques d'assurage est indispensable pour permettre d'intégrer des ateliers éducatifs. Un permis d'assurer sera remis le lendemain, sauf cas exceptionnel pour les individus représentant un danger pour leurs partenaires de grimpe.

<p><b>Ecole X</b>      Année scolaire</p> <p>2007/2008</p>  	<p><b>PERMIS D'ASSURER</b></p> <p>Délivré à : .....</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sait installer et manœuvrer le grigri ;</li><li>2. A été validé avec un grimpeur à au moins 4m.</li><li>3. L'élève disposera d'une réserve de 6 points</li></ol> <p>POINTS DU PERMIS : Ces points pourront être retirés en cas de faute constatée dans l'acte d'assurer ou de contrôler-contre assurer</p>
--	---

➤ **Les ateliers éducatifs** : une grille d'observation permettra aux élèves d'évaluer les partenaires, dans les différents exercices.

prénoms	ateliers	L'aveugle	Le cow-boy	Perd pas la boule	Le prisonnier	Le jongleur
Timothée		5	5	5	5	5
Arthur		3	3	1	3	1
Bob		5	5	1	3	2

L'aveugle : escalade les yeux bandés → *permet d'accepter la hauteur, et de développer les sensations kinesthésique*

Le cow-boy : escalade avec des mousquetons fixés aux pieds → *permet de travailler la précision de la pose de pied*

Perd pas la boule : escalade avec une balle en mousse placée entre le menton et le buste  
→ *Permet de se focaliser sur la pose de pied et de mobiliser son bassin*

Le prisonnier : escalade avec une cordelette qui relie les 2 mains et passant au préalable dans le baudrier → *Permet de contraindre l'élève à monter ses pieds et de pousser sur les jambes avant de chercher les prises*

Le jongleur : escalade avec 2 balles en mousse dans les mains → *permet de contraindre le grimpeur à moins se crispé sur les prises*

### Barème :

- 5 pts pour la réussite de l'atelier ou l'enchaînement de la voie.
- 3 pts pour la réussite de l'atelier ou l'enchaînement de la voie à mi-hauteur.
- 1 pt pour la réussite de l'atelier ou l'enchaînement de la voie jusqu'au 2ème point d'ancrage.
- - 1 pt de pénalité (codifier par un trait à côté du prénom) sera retiré pour un manquement aux règles de sécurité.