



Inspection Académique  
du Haut-Rhin



# L'ESCALADE

## à l'école primaire

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

**Ce document  
a été réalisé  
par l'équipe départementale  
des conseillers pédagogiques en EPS  
et imprimé  
par l'Inspection Académique  
du Haut-Rhin**

# SOMMAIRE

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

# I. ANALYSE DE L'ACTIVITE SELON QUATRE GRANDS POLES

<b>AFFECTIF</b>		
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>

<b>TECHNIQUE</b>		
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 : = 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>

<b>INFORMATION</b>	
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>

<b>ENERGIE</b>
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

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.- 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 :
  - cycle 1 : 2,00m.
  - cycle 2 : 2,00 m.
  - cycle 3 : 2,50 m.
  - 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.

- MATERIALIZER 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 : 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.

### ⇒ 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.

## 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
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.

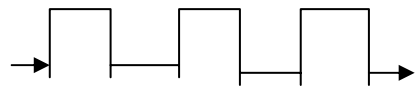
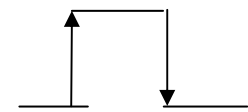

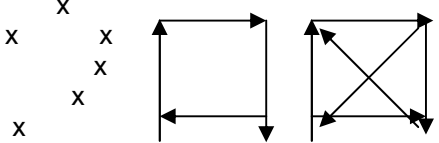
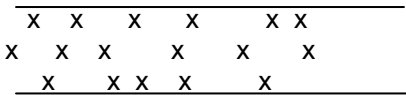
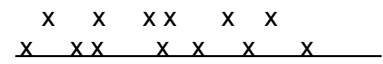
Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

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> <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>	⇒ LA SENTINELLE	→ Monter sur le mur et s'immobiliser dans la position de son choix.	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 100%; margin: 0 10px;"> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">↑</div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↓</div> </div> <div style="text-align: center;"> <p>LIMITE DE HAUTEUR : les pieds à 50 cm au maximum du sol</p> <p>SECURITE : mettre en place une épaisseur de tapis plus importante.</p> </div> </div>
	⇒ LES SALUTATIONS	→ Idem, faire des signes d'une main au meneur.	
	⇒ LA DANSEUSE ETOILE	→ Lâcher et étendre à l'horizontale une jambe et un bras (4 combinaisons possible).	
	⇒ LES MEMBRES CROISES	→ Au signal s'immobiliser en croisant les bras et / ou les jambes : - face au mur - dos au mur	
	⇒ LA GRENOUILLE		
	⇒ L'ARAIGNEE	→ Grand écart bras. Grand écart jambes. Puis combinaison des deux. Concours de la plus belle araignée.	
	⇒ LA TOUR DE PISE	→ Se placer, l'axe du corps en oblique.	
	⇒ TARZAN	→ Suspension par les mains, pieds dans le vide.	
⇒ LE HAMAC	→ Pieds en crochetage talons, corps à l'horizontale.		



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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptation Recherche de solutions Oser se décoller du mur</li> <li>• Invention. Initiative Créativité. Connaissance de soi Autonomie.</li> </ul>	<p>⇒ LES OBSTACLES</p> <p>⇒ LES PARCOURS LIBREMENT CHOISIS</p>	<p>→ Contourner par le haut, le bas, l'avant, l'arrière.</p> <p>→ Chacun invente un parcours : - pour lui - pour les autres</p>	<p>° Mettre en place des obstacles variés : dessins, baudruches, peluches, ...</p>
---	---	---	--

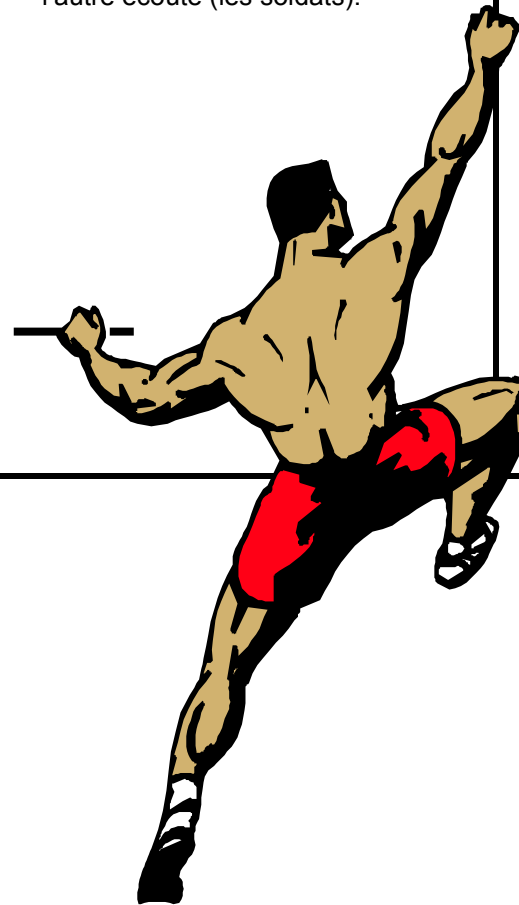


⇒ **LES JEUX : (escalade en bloc)**

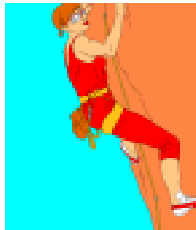
Les situations sont présentées dans un ordre croissant de difficulté.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inciter à aller vers le haut</li> </ul>	⇒ 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"> <li>• Réflexe</li> <li>Adaptation</li> </ul>	⇒ LE CHAT PERCHE	→ Les enfants sont devant le mur. Pour ne pas se faire attraper ils doivent se percher sur le mur	° Garnir le mur avec un maximum d'objets.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse</li> <li>Performance</li> <li>Observation</li> </ul>	⇒ LA COURSE AU TRESOR	→ Ramener un, plusieurs ou le plus possible d'objets accrochés au mur.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention</li> <li>Réflexe</li> </ul>	⇒ JACQUES A DIT		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention</li> <li>Réflexe</li> </ul>	⇒ 1, 2, 3, SOLEIL		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse</li> </ul>	⇒ LES RELAIS		° En traversée
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changements de rythme</li> <li>Adaptation</li> <li>Observation</li> </ul>	⇒ 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"> <li>• Observation</li> <li>Concentration</li> <li>Adaptation</li> <li>Précision du geste</li> </ul>	⇒ LE PETIT POUCKET	→ 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"> <li>• S'organiser</li> <li>Recherche de solutions</li> </ul>	⇒ LES EMBOUTEILLAGES	→ Se croiser en sens inverse par 2, 4 et plus	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordination</li> <li>Observation</li> <li>Vitesse d'exécution</li> </ul>	⇒ LE SCRATCH	→ Prendre un élan, sauter et se réceptionner sur le mur.	° Varier la hauteur et la zone d'appel

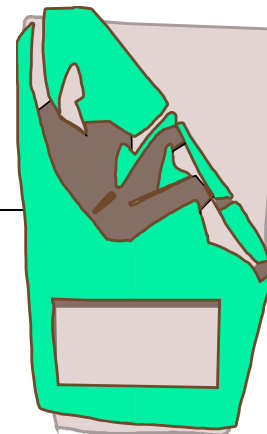
<p>(Les jeux -suite)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouvelle motricité Nouveaux équilibres</li> <li>• Adaptation Attention à l'autre Confiance réciproque Esprit d'équipe</li> <li>• Maîtrise du geste Maîtrise de la respiration Maîtrise des émotions Recherche du beau geste</li> </ul>	<p>⇒ L'ÉVADE</p> <p>⇒ LES DALTONS</p> <p>⇒ LES APACHES</p> <p>⇒ JEUX D'IMITATION, D'EXPRESSION, et de COMPOSITION : grimper comme : - un chat - une souris - un ours - un chamois - un bouquetin - un singe - un lézard - un paresseux - un serpent - ...</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>	<p>° Importance du rythme collectif.</p>
--	---	---	--



⇒ **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"> <li>• Avant l'action et après l'action sur le mur.</li> </ul>
<p><b>TECHNIQUES DE MAINS</b></p> 		
⇒ 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"> <li>• Parade indispensable.</li> </ul>

## 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.

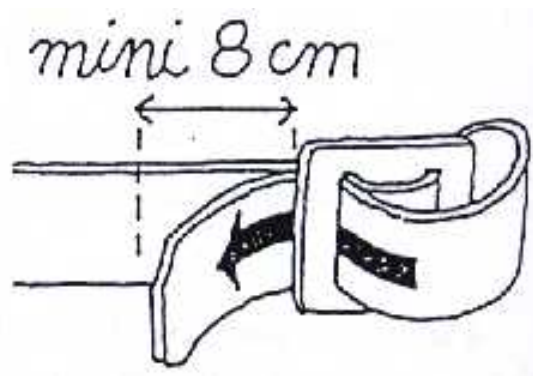
### III.- ESCALADE EN SECOND ou EN MOULINETTE

#### 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

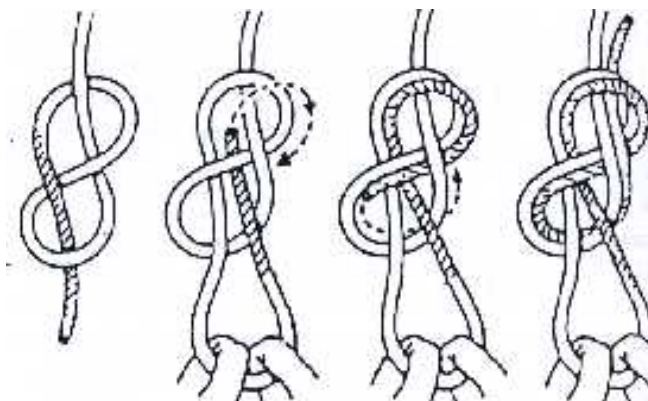




Fig.3

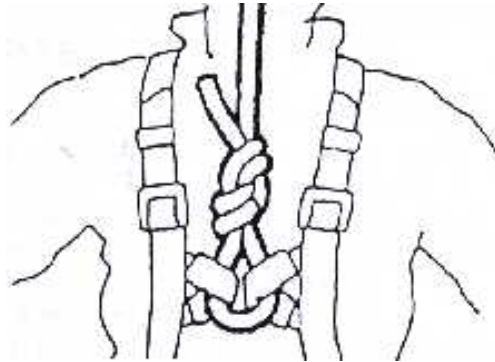


Fig.4

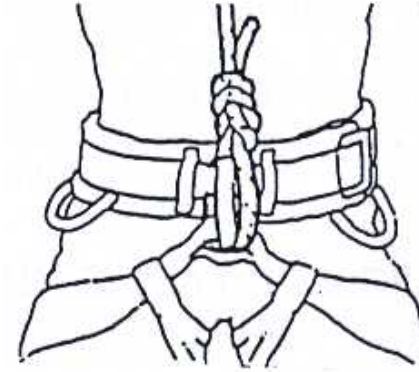


Fig.5

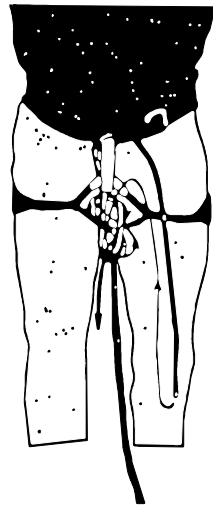


Fig.6



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 )

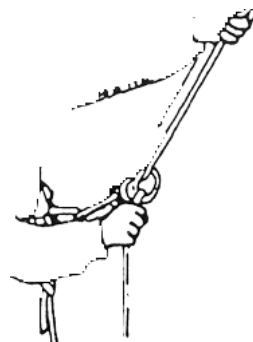
## L'ASSURAGE A LA MONTEE

\*PRINCIPE DE BASE :

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.

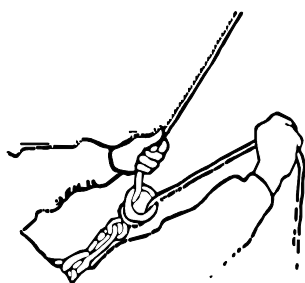
position initiale



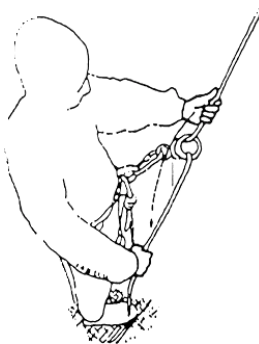
\*Pour AVALER :

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.

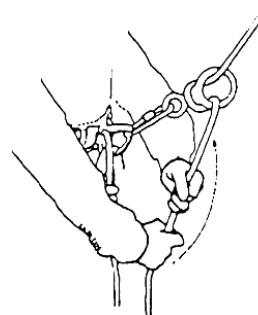
1 →



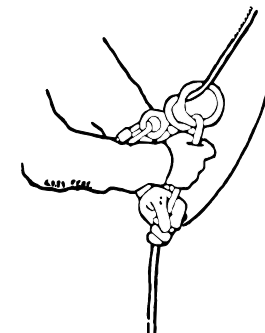
2 →



3 →



4 →





**position initiale**



**j'avale**



**je bloque**

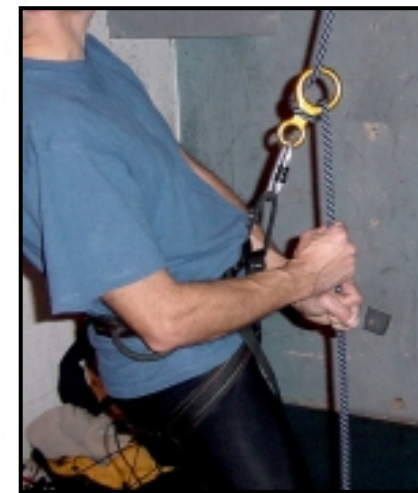
## L'ASSURAGE A LA DESCENTE :

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

### 3. ORGANISATION PEDAGOGIQUE : Idem escalade en bloc.

### 4. SITUATIONS PEDAGOGIQUES :

OBJECTFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarisation avec le matériel. Apprentissage des manœuvres.</li>   <li>• Apprentissage des manœuvres au mur. Avoir confiance dans le matériel.</li>   <li>Pour le grimpeur :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir confiance dans l'assureur.</li> <li>- accepter la chute.</li> <li>- accepter le vide.</li> <li>- découvrir ses limites.</li> </ul> </li>   <li>Pour les assureurs : assurer à tout moment la sécurité du grimpeur.</li> </ul>	<p>⇒ AU SOL</p>    <p>⇒ AU MUR</p>	<p>→ Mettre la corde en place.</p> <p>→ Suivre la chronologie des manœuvres.</p> <p>→ Le grimpeur se déplace librement, la communication avec l'assureur s'installe.</p> <p>→ 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.</p> <p>→ Idem mais le grimpeur n'annonce plus sa chute.</p> <p>→ Le grimpeur peut évoluer sur toute la hauteur du mur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Avec un point intermédiaire pour créer un aller - retour : exemple : rambarde, ...</li>   <li>◦ Le grimpeur se déplace au sol, la communication s'installe. L'assureur apprend les manœuvres de la corde passant dans le frein.</li> <li>◦ Le grimpeur ne dépasse pas avec les mains la limite de sécurité haute de l'escalade en bloc.</li> <li>◦ 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).</li>   <li>◦ A condition que les assureurs possèdent parfaitement les manœuvres d'assurance. Hauteur maximum de grimpe : 4 mètres avec les mains, si l'assurance est fait par des</li> </ul>

<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>élèves.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 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.</li> </ul>
--	--	---	---

#### **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. (risque 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 enfants ).**



## 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 : 2,00 m
- cycle 2 : 2,00 m
- cycle 3 : 2,50 m

\* escalade en moulinette ou en second

- cycle 3 seulement

→ 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.

# ESCALADE

L'escalade peut être pratiquée par tous les élèves des cycles 1, 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.

## ENCADREMENT ET ORGANISATION D'UNE CLASSE :

	ÉCOLE MATERNELLE	CYCLE 2 ( CP – CE1 )	
	STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE ( mur d'escalade adapté à l'école maternelle)	STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE (mur d'escalade)	SITE NATUREL AMÉNAGÉ D'ESCALADE
<b>ENCADREMENT</b>			PRÉSENCE OBLIGATOIRE D'UN TITULAIRE DU BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF D'ESCALADE
<b>QUALIFICATION</b>			
<b>ENSEIGNANTS</b>	Formation éducation nationale (1) recommandée		Formation Éducation Nationale (1) obligatoire ou diplôme d'état ou diplôme fédéral.
<b>INTERVENANTS EXTÉRIEURS</b>	Agrément de l'Inspecteur d'Académie		
<b>NOMBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant.</li> <li>▶ Au-delà de 12 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant. (2)</li> <li>▶ Au-delà de 24 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves. (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jusqu'à 20 élèves, le maître de la classe plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant. (2)</li> <li>▶ Au-delà de 20 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 10 élèves. (2)</li> </ul>
<b>SÉCURITÉ</b>	Prévoir une aire de réception adaptée (tapis).		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de réception adaptée.</li> <li>• <b>PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE</b></li> </ul>
	Hauteur maximum inférieure ou égale à 2 m.		
<b>FORMES DE TRAVAIL</b>	Bloc (3)		

<b>CYCLE 3</b>					
		<b>STRUCTURES ARTIFICIELLES D'ESCALADE (mur d'escalade )</b>		<b>SITE NATUREL AMENAGÉ D'ESCALADE</b>	
		<b>HAUTEUR&lt;2,50</b>	<b>HAUTEUR&gt;2,50</b>	<b>HAUTEUR&lt;2,50</b>	<b>HAUTEUR&gt;2,50</b>
		SANS matériel de sécurité	AVEC matériel de sécurité	SANS matériel de sécurité	AVEC matériel de sécurité
<b>ENCADREMENT</b>				<b>PRÉSENCE OBLIGATOIRE D'UN TITULAIRE DU BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF D'ESCALADE</b>	
<b>QUALIFICATION</b>					
<b>ENSEIGNANTS</b>	Formation éducation nationale (1) facultative	Formation éducation nationale (1) ou diplôme d'état ou diplôme fédéral OBLIGATOIRE			
<b>INTERVENANTS EXTÉRIEURS</b>	Agrément de l'Inspecteur d'Académie				
<b>NOMBRE</b>	<p>► Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant. (2)</p> <p>► Au-delà de 24 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves. (2)</p>		<p>► Jusqu'à 20 élèves, le maître de la classe plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant. (2)</p> <p>► Au-delà de 20 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 10 élèves. (2)</p>		
<b>SÉCURITÉ</b>	<p>Prévoir une aire de réception adaptée ( tapis ).</p>		<p><b>Zone de réception adaptée PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE</b></p>		
	<p>Si les élèves assurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 adulte pour 6 élèves (2groupes de 3,chaque groupe de 3 comprenant 1 grimpeur et 2 assureurs</li> </ul>		<p>Si les élèves assurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 adulte pour 6 élèves( 2 groupes de 3, chaque groupe de 3 comprenant 1 grimpeur et 2 assureurs)</li> </ul>		
<b>FORMES DE TRAVAIL</b>	Bloc (3)	Moulinette (4)	Bloc (3)	Moulinette (4)	

## LEXIQUE

**(1) Formation assurée par les conseillers pédagogiques en E.P.S. (C.P.D. et C.P.C. )**

→ **Pratique sur structure artificielle ( mur d'escalade ) :**

- escalade en bloc: 2 séances de 1 H 30.
- escalade en moulinette (en second ) : formation escalade en bloc + 2 séances escalade en moulinette.

→ Pratique sur site naturel : elle nécessite une formation supplémentaire.

**(2) Lorsque les conditions de pratique l'exigent, il convient de diminuer le nombre d'élèves par adulte.**

**(3) Par escalade en bloc, on entend une forme de grimpe qui ne nécessite pas de matériel spécifique de sécurité et qui ne dépasse pas une hauteur maximum à ne pas dépasser avec les mains, de :**  
**2 m. en maternelle et au cycle 2,**  
**2,50 m. au cycle 3.**

**(4) “ GRIMPER EN TÊTE ” ne figure pas au programme des activités de l'école primaire.**

## ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ :

⇒ **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, ...).

---

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 (cadre réglementaire revu en 2006)