

L'escalade sur S.A.E

son utilisation en EPS

collège
et
lycée

Ce livre résulte de la compilation et mise en forme des divers documents fournis aux enseignants d'éducation physique lors de sessions de formation continue animées par Bernard Lefort et Jean Pierre Verdier au cours des années 1992 à 1994.

Textes et illustrations: Bernard LEFORT, avril 1995

Remerciements à Jean-Pierre VERDIER pour ses remarques et ses suggestions

PREFACE

Le livre de Bernard LEFORT se situe dans la dynamique de développement des activités physiques et sportives relevant du cinquième domaine de l'éducation physique et comprenant l'ensemble des activités de pleine nature. Trop longtemps ces dernières ont été utilisées en tant que de découverte, de communion avec la nature ou de déplacement original. Aujourd'hui, l'EPS utilise les activités physiques et sportives comme outils éducatifs et les classe par domaine d'action en fonction du traitement didactique qui leur est appliqué. Ainsi, les activités relevant de la pleine nature ou conduisant à la pleine nature, accèdent à un statut paritaire avec les autres.

Toutefois, pour qu'elles atteignent leur dimension éducative pleine et entière, il reste nécessaire pour chacune d'elles:

- ☞ de procéder à un traitement didactique systématique obéissant aux règles communes à toutes les autres A.P.S.
- ☞ de définir clairement des contenus et des niveaux de pratique
- ☞ de s'appuyer sur une évaluation basée sur des critères observables, objectifs et fondamentaux de l'activité.

Le livre de Bernard LEFORT répond à ces impératifs et les développe avec clarté, cohérence et pertinence. Ainsi les enseignants disposent pour l'escalade sur S.A.E. de tous les éléments leur permettant d'intégrer dans leur programmation et de traiter cette A.P.S. quantitativement et qualitativement afin de faire acquérir aux élèves des connaissances et des savoirs répondant aux objectifs généraux assignés à l'E.P.S.

Hugues RAFFIN-PEYLOZ
Inspecteur Pédagogique Régional
Inspecteur d'Académie

Claude PARISOT
Inspecteur Pédagogique Régional
Inspecteur d'Académie

SOMMAIRE

<p>PREFACE3</p> <p>ACTUALITE DE L'ESCALADE SUR S.A.E.6</p> <p>INTERET ET LIMITES DE L'ESCALADE SUR SAE7</p> <p>GRIMPER, ANALYSE SUCCINCTE DE L'ACTIVITE8</p> <p style="padding-left: 20px;">VOIR ET COMPRENDRE.....8</p> <p style="padding-left: 20px;">PROGRESSER.....8</p> <p>LES RISQUES ET L'ESCALADE13</p> <p style="padding-left: 20px;">LA PRISE DE RISQUE.....13</p> <p style="padding-left: 20px;">LA PRISE DE RISQUE ET LA SECURITE EN ESCALADE.....14</p> <p style="padding-left: 20px;">UNE DIDACTIQUE DE LA SECURITE PAR L'ESCALADE EN EPS ?14</p> <p>L'ESCALADE EN EPS ET LE DROIT15</p> <p style="padding-left: 20px;">A) La responsabilité civile.....15</p> <p style="padding-left: 20px;">B) La responsabilité pénale15</p> <p style="padding-left: 20px;">C) L'analyse des décisions de justice relatives aux accidents d'EPS permet de dégager les éléments retenus par les juges pour déterminer le degré de responsabilité.....15</p> <p style="padding-left: 20px;">D) Les normes fédérales d'encadrement.....16</p> <p>L'ESCALADE A DES FINS D'EDUCATION PHYSIQUE17</p> <p style="padding-left: 20px;">Les objectifs généraux.....17</p> <p style="padding-left: 20px;">Les domaines d'action.....17</p> <p style="padding-left: 20px;">Les acquisitions et les savoirs relatifs aux APS. Les effets recherchés à travers l'escalade: programme de l'EPS.....17</p> <p style="padding-left: 20px;">Les effets recherchés par l'escalade, particulièrement dans la logique du domaine n°5:18</p>	<p>Déclinaison en effets spécifiques: 18</p> <p>LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT EN EPS : LES PRINCIPES DE L'ESCALADE.....20</p> <p style="padding-left: 20px;">Ce qu'il faut savoir faire pour réussir en escalade20</p> <p>CONTENUS D'ENSEIGNEMENT.....21</p> <p style="padding-left: 20px;">Des principes d'action:.....21</p> <p style="padding-left: 20px;">Des principes opérationnels21</p> <p style="padding-left: 20px;">Des principes de gestion.....21</p> <p>CONTENUS DE FORMATION21</p> <p style="padding-left: 20px;">Des habiletés de sécurité:.....21</p> <p style="padding-left: 20px;">Des habiletés motrices en relation directe avec les principes opérationnels22</p> <p style="padding-left: 20px;">Des capacités d'analyse et de décision en rapport avec les principes d'action : 22</p> <p style="padding-left: 20px;">Des capacités de gestion des émotions et efforts en rapport avec les principes de gestion.....23</p> <p style="padding-left: 20px;">Trois niveaux d'acquisition.24</p> <p style="padding-left: 20px;">Quelques postures et comportements significatifs de ces niveaux.....28</p> <p style="padding-left: 20px;">Planifier une formation.....31</p> <p>COMPETENCES POUR REUSSIR DANS L'ACTIVITE.....32</p> <p style="padding-left: 20px;">Compétences de base absolument nécessaires32</p> <p style="padding-left: 20px;">Compétences à acquérir pour pouvoir grimper plus rapidement, plus efficacement.....33</p> <p style="padding-left: 20px;">Difficultés rencontrées par les élèves34</p> <p>PARAMETRES POUR FAIRE VARIER LA DIFFICULTE ET LA COMPLEXITE D'UNE TACHE.....35</p> <p>ORGANISATION MATERIELLE.....37</p> <p style="padding-left: 20px;">DEPLACEMENTS A DOMINANTE TRANSVERSALE37</p> <p style="padding-left: 20px;">DEPLACEMENTS A DOMINANTE ASCENSIONNELLE39</p> <p>PROCESSUS PEDAGOGIQUE EN ESCALADE.....42</p> <p>SITUATIONS ET TACHES.....43</p> <p style="padding-left: 20px;">Pour les plus jeunes :43</p> <p style="padding-left: 20px;">Situation : la traversée pieds à moins de 1 m du sol43</p> <p style="padding-left: 20px;">Situation : traversée à des hauteurs supérieures (jusqu'à pieds à 1,50 m du sol et avec parade au sol)44</p>
--	---

Situation : Dans ou Autour d'un carré dessiné sur le mur (ou cercle)	44
Situation : Ascension de voies avec ASSURAGE EN MOULINETTE.....	44
Situation : vers l'ascension «en tête»	46
ECHAUFFEMENT EN ESCALADE	47
EVALUER.....	48
Remarques préliminaires.....	48
Evaluer en Escalade.....	49
Les outils de l'évaluation sommative en escalade	50
Quelle méthode d'évaluation certificative choisir ?	57
Les zones et indices de performance.....	57

PETIT LEXIQUE DE L'ESCALADE.....	58
BIBLIOGRAPHIE.....	59
AFFICHAGE DE SECURITE	60

ESCALADE sur SAE - utilisation en EPS

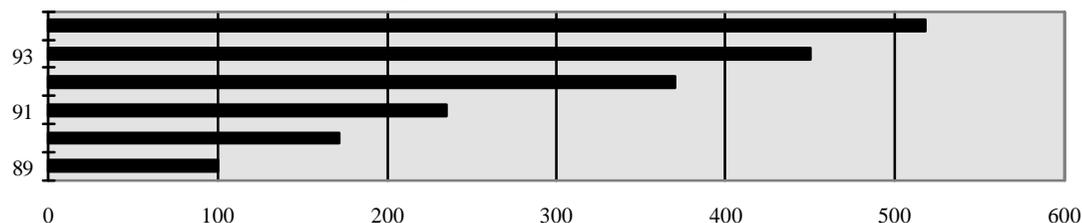
ACTUALITE DE L'ESCALADE SUR S.A.E.

Longtemps vassale de l'alpinisme, l'escalade a subi de multiples changements ces 20 dernières années.

Depuis le milieu des années quatre-vingts, l'escalade est passée du statut de discipline confidentielle et très localisée à celui de loisir sportif bénéficiant d'une large couverture géographique. Le nombre de sites de pratique est passé de 870 en 1986 à 1450 en 92. La France compte environ 250 000 pratiquants réguliers et environ 550 000 pratiquants occasionnels, soit un total de 800 000 pratiquants (1993) contre 476 000 en 1985.

Fréquentation des SAE de 1989 à 1994

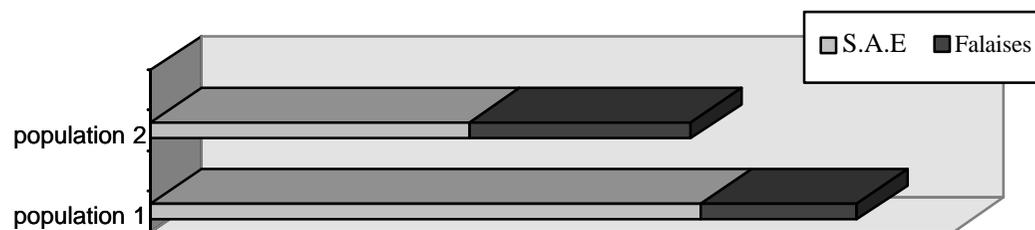
source: Club Alpin Français



L'apparition de structures artificielles d'escalade (sous forme de sculpture monumentale) date du milieu des années 70, le développement des SAE a été accéléré par la mise au point des prises amovibles en béton de résine (résine + silice ou autre « charge »). Ce développement d'équipements « urbains » (320 SAE recensées en 1992) la rend accessible aux populations de toutes les régions, mais aussi exprime une forme de rupture avec l'environnement naturel montagnard.

Fréquentation comparée SAE / Falaises en 1994

source: Club Alpin Français



Dans les régions éloignées des massifs montagneux et ne disposant que de quelques falaises, c'est la pratique sur S.A.E qui est nettement dominante (population 1)

Dans les régions où les massifs sont plus proches des agglomérations, la S.A.E, outil de proximité, voit sa part plus réduite (population 2).

L'engouement des jeunes pour la compétition sur SAE est en hausse constante. D'autre part, la quasi hégémonie des français au niveau international s'est affirmée depuis 1992.

Dans le cadre de l'EPS, la nouvelle « classification » en 5 domaines d'action ouvre le champ scolaire aux APPN comme APS-supports d'enseignement. L'escalade sur SAE va être rapidement le premier et peut être principal bénéficiaire de cette innovation. C'est sur SAE que vont se mettre en place la majorité des formations pour des raisons évidentes de « faisabilité scolaire ». Pour la majorité des établissements urbains (éloignés des sites naturels) cette formation sur SAE sera la seule proposée (en escalade) au cours du cursus scolaire, si toutefois les rythmes et usages scolaires actuels perdurent.

INTERET ET LIMITES DE L'ESCALADE SUR SAE

POUR :

- ☞ La SAE est un excellent atelier «gymnique» ou «athlétique». Elle est modulable en fonction de plusieurs paramètres : densité de prise, orientation des prises, trajectoire d'ascension, degré d'engagement, degré de continuité de l'effort,...). Un enseignant peut donc jouer avec ces paramètres pour mener le cours à son gré. (alors qu'il ne pourra espérer le faire sur site naturel qu'au prix d'un travail de préparation bien supérieur).
- ☞ C'est un magnifique support de travail gestuel permettant de résoudre un pas ou passage très complexe d'une voie.
- ☞ L'enseignant peut faire de l'escalade sur SAE une activité de «découverte» (notion d'incertitude) s'il accepte (et s'il a l'autorisation) de modifier régulièrement les voies.
- ☞ Sur site naturel, les voies peuvent être assez rapidement connues et ne plus poser de réel problème de «lecture». De ce point de vue (degré d'incertitude), on peut dire que l'escalade sur une vaste SAE modulable est plus riche que sur un site-école naturel.
- ☞ Du pied du mur, les élèves peuvent voir toutes les prises. Cela permet de travailler facilement la visualisation des trajectoires et la mémorisation des gestes.
- ☞ L'équipement de sécurité des SAE garanti une escalade sans les risques liés au vieillissement du matériel en milieu naturel.
- ☞ Les conditions d'enseignement (élèves regroupés, voies sous le contrôle visuel, matériel toujours propre, équipement permanent, balisage facile des trajectoires, travail «tout temps») en font un lieu de travail collectif sûr et «rentable».
- ☞ Dans le cas d'une SAE couverte, les épreuves de certification sont garanties « tout temps », sans aucun risque de mettre en cause le « planning » de l'année

- ☞ Pas de risques de piqures, morsures (insectes, vipères, ronces,...)

CONTRE :

- ☞ L'escalade sur SAE (plus sécurisante: trop?) peut donner aux élèves l'impression (après quelques leçons) que grimper c'est absolument sans risque, et que le respect strict des techniques, des procédures de sécurité n'est pas indispensable.
- ☞ Elle peut donner aussi d'avoir un bon niveau dans la mesure où l'engagement (ex: espacement des points d'ancrage, hauteur...) est la plupart du temps sans rapport avec celui de voies tracées en milieu naturel
- ☞ Si les élèves n'ont pas la possibilité de mesurer leur niveau réel (niveau «en tête», «à vue» sur des voies naturelle), il est possible que certains d'entre eux se mettent en danger dans des escalades en voies naturelles.
- ☞ Les SAE « de base » (mur de gymnase plan de moins de 9 m de haut) ne sont pas comparables à des sites dits «naturels»: manque de hauteur, se limitant à un strict plan vertical, elles n'offrent pas ou peu de reliefs, pas ou peu de dièdres et autres ruptures de plan, pas de fissures. Les points d'assurage sont très rapprochés (1m à 1m50 contre 1m50 à 3m dans des voies naturelles « scolaires »).
- ☞ Bien adaptées à un premier cycle de formation, les SAE « de base » deviennent ensuite décevantes, sauf peut être pour certains élèves acrobates de la « gym-grimpe ».
- ☞ D'autres réserves importantes doivent être faites à propos de l'escalade dans des voies de plusieurs longueurs et en montagne (**alpinisme**). Elle nécessite impérativement des connaissances supplémentaires sans rapport avec la pratique scolaire sur SAE (connaissance du milieu géologique, écologique et météorologique, approche, lecture du topo, techniques de progression en cordée, alimentation et hydratation, choix du matériel,...). Il s'agit d'une autre activité.

GRIMPER, ANALYSE SUCCINCTE DE L'ACTIVITE

Grimper, c'est progresser sur un support vertical (ou proche) pour atteindre un objectif. Cet engagement physique nécessite l'utilisation des pieds et des mains. Ce mode de déplacement peut avoir lieu sur une surface naturelle (falaise, bloc, arbre,...) ou artificiel (filet d'abordage, espalier, mur,...). La règle du jeu sportif demande de parcourir de manière continue (sans tomber, ni se reposer sur les points d'ancrage), à l'aide des seules aspérités du rocher ou du mur une voie d'un certain niveau. Ce parcours peut s'effectuer « en tête » ou « en second », « à vue » ou après travail. Par rapport à l'éthique sportive la plus répandue actuellement, une voie n'est réellement réalisée que si le parcours est effectué « en tête » et « à vue ».

Pour réussir, le grimpeur doit: voir, comprendre et progresser

Ces actions peuvent être menées alternativement ou simultanément, suivant le niveau de maîtrise et la situation du grimpeur.

VOIR ET COMPRENDRE

Le grimpeur doit trouver les solutions qui vont lui permettre de progresser. Pour cela, il doit "lire le rocher". Cette prise d'information, nécessaire à son analyse, peut s'opérer à différents moments.

☞ Du pied de la voie: suivant sa structure et le recul disponible, le grimpeur peut enregistrer un certain nombre d'informations sur l'itinéraire global, l'emplacement et la répartition des points d'ancrage, les différentes sections de la voie et leur niveau probable de difficulté.

- ☞ Dans la voie: à partir d'une "position de moindre effort" (P.M.E.) entre deux sections plus difficiles, il peut prendre des informations sur l'itinéraire, sur le pas suivant: Où sont les prises utilisables ? Comment sont elles disposées ?...
- ☞ Dans le «pas»: l'exploration visuelle se limite principalement à la découverte et au choix des prises suivantes et au guidage visuel des actions.

PROGRESSER

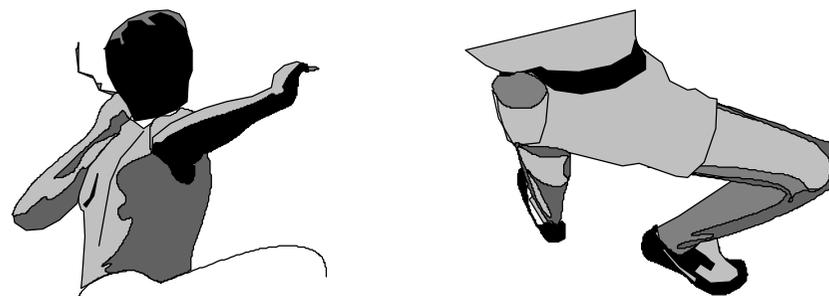
La réussite de l'action projetée (en supposant que ce soit le bon choix !) dépend encore des qualités techniques, physiques et psychologiques.

Les qualités techniques (aspect principalement biomécanique)

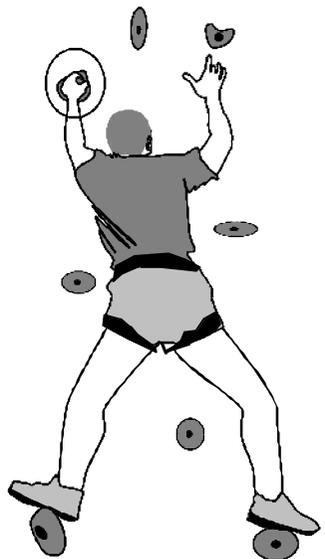
Face aux difficultés rencontrées (verticalité, éloignement et petitesse des appuis...), le grimpeur ne peut progresser qu'au prix du respect des principes biomécaniques suivants:

1- Se tenir systématiquement sur ses pieds:

- ☞ En privilégiant le rôle de l'avant des pieds
- ☞ En absorbant les inclinaisons variées des prises par des flexions et torsions de chevilles
- ☞ pré requis: ouverture latérale cuisse-bassin et ouverture latérale bras-tronc pour rester bassin au contact du rocher au-dessus de ses appuis



2- Transférer le poids du corps au-dessus de l'appui.



Le débutant se tient en équilibre stable (hyperstatique). Il maintient son CG entre ses deux pieds et ceci par des tractions de bras permanentes. (Exemples ci-dessus)

Cela diminue l'efficacité de ses déplacements: poussée de jambe partielle, action exagérée des bras, amplitude d'action réduite.

Il faut rechercher un «placement de base» qui permette un équilibre en vue d'un déplacement efficace avec le moindre effort :

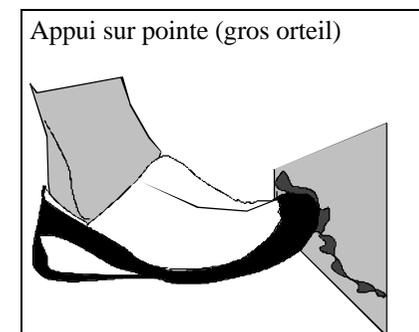
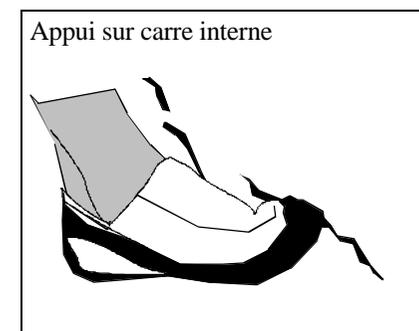
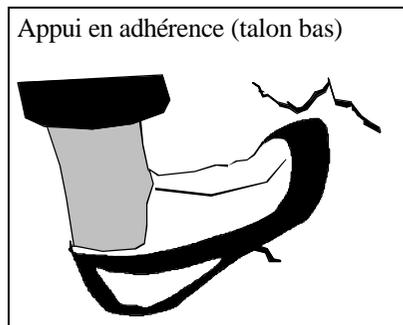
- a) Placement de la hanche au-dessus de l'appui
- b) Amplitude des transferts de poids du corps : - en oblique dans l'ascension
- latéralement lors des traversées - d'avant en arrière dans les surplombs

3- Construire une technique de pied:

- a) Construire la technique de pieds en recherchant.
 - ☞ La précision de la pose (observer la prise-cible, déterminer la surface d'utilisation de la semelle: carre interne, externe, adhérence, verrou)
 - ☞ L'éloignement du talon par rapport au mur pour des prises en carre latérale
 - ☞ L'orientation de la poussée de jambe par le placement de la jambe, de la cheville et l'alignement du bassin au-dessus de l'appui

- ☞ L'augmentation de la force d'adhérence en APPUYANT sur la prise et en poussant perpendiculairement à la surface d'appui.

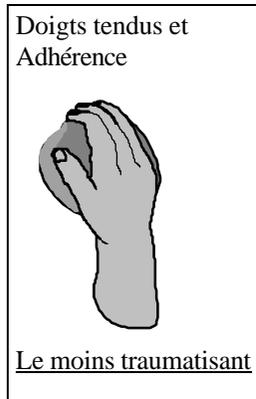
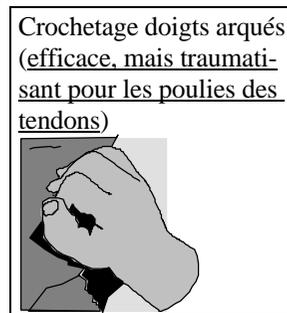
La qualité des chaussures utilisées (multi-sports bien ajustées ou mêmes serrées, ballerines de gym, sandales d'été en toile, ballerines ou chaussons d'escalade) est un des éléments déterminants du progrès dès que l'on quitte le domaine des très grosses prises et du premier contact avec l'activité. En particulier, des chaussures "multi-sports" trop grandes et à semelles rigides et épaisses (comme c'est souvent le cas, actuellement, chez les élèves) ne permettent pas de bien sentir, de bien rechercher les appuis et ne permettent pas de prendre confiance dans les prises de pied.



4)- Construire une « technique de mains »

☞ Minimiser l'effort des bras dans toutes les situations

- ☞ Améliorer l'utilisation des pinces et pincettes (pouce et doigts en opposition)
- ☞ Améliorer la tenue par crochetage non à pleine main, mais avec les doigts, les bouts des doigts (réglette), deux doigts..
- ☞ Améliorer la tenue par adhérence-appuis sur de petites bosses
- ☞ Améliorer l'efficacité, des coincements et verrouillage dans des fissures (rare en SAE)



5- Respecter le placement "de base" :

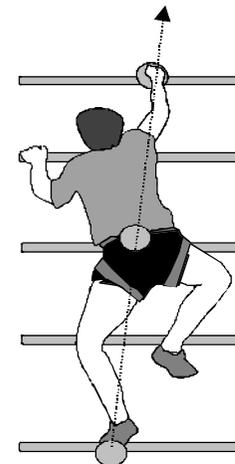
Il permet une progression efficace avec les prises horizontales, utilisables comme les «barreaux» d'une échelle verticale.

Dans la mesure du possible, il faut établir une ligne de force « croisée » alignant 3 points:

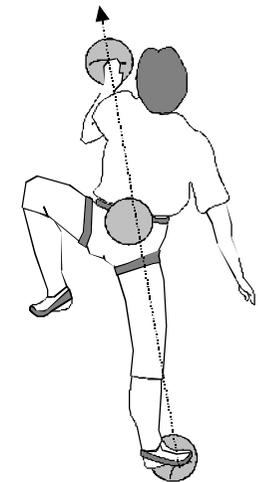
- a) le point d'application de la main en action (cerclé en gris sur ces dessins)
- b) le centre de gravité (repérable par le point d'attache du cuissard)
- c) le point d'application du pied en action (cerclé en gris sur ces dessins)

Suivant l'emplacement des prises, il faut, en principe:

- a) Choisir une autre prise et replacer le pied en action sous le centre de gravité
OU
- b) Déplacer le centre de gravité au-dessus du pied en action («charger le pied»)
OU
- c) Choisir une autre prise de main pour aligner les 3 points



Ce placement de base ne permet pas tous les types de progression, car la forme et l'orientation des prises sont très variables.



6- Construire les techniques complexes de déplacement

Le grimpeur débutant ne conçoit pas d'utiliser des prises d'orientations obliques, verticales ou inversées. L'utilisation simultanée de deux prises de ce type (avec une mise en action « adéquate »: tempo et convergence de plusieurs forces musculaires) permet la création d'une résultante de force utilisable pour progresser.

Les qualités psychologiques : stress et conduite motrice ⁽¹⁾.

Le vide, l'éventualité de la chute et de ses conséquences sont deux facteurs déterminants de l'appréhension.

La progression sur un plan vertical ou quasi vertical, la situation en contre-haut ne sont pas habituelles, elles imposent des changements de repères visuels et perceptifs. Ces changements créent une situation de stress qu'il faut dépasser progressivement par un contrôle des émotions et une objectivité de la représentation mentale (calme et lucidité).

1- Les représentations

Les images médiatisées actuelles tendent vers une représentation hédoniste de l'activité (modèle Edlinger, Destivelle, Patissier...) qui associe plaisir, vertige, liberté.

Le vide et la chute font de l'escalade une activité où l'affectivité détermine l'engagement dans l'activité et les progrès futurs.

2- Les émotions et la motivation

D'une part :

L'agrément de pratiquer une activité à la mode, le désir de se démarquer socialement par une activité encore «décagée», le désir de triompher, le plaisir du geste et des sensations, la joie de vaincre (le « pied du mur ») sont des moteurs puissants de la motivation pour l'escalade.

D'autre part :

L'intensité de la peur provoque une régression importante du comportement, de la qualité de la prise d'information et de la motivation.

3- La réalisation motrice

L'importance du stress et sa durée impliquent une dépense énergétique (en relation avec l'hypertonie) et psychologique très amplifiée. L'état de fatigue apparaît plus tôt que ne le laisse supposer la quantité "objective" du travail au sens mécanique du terme (peu de déplacement, mais beaucoup d'isométrie).

Même si les réactions des débutants varient d'une situation à l'autre, d'un élève à l'autre, d'un moment à l'autre. Le grimpeur-élève oscille fondamentalement entre

SE SECURISER, MAIS ECHOUER dans sa progression

ou

S'ENGAGER pour atteindre son but, MAIS RISQUER la chute

Pour sécuriser les élèves l'enseignant dispose d'un certain nombre de moyens d'action:

- ☞ Les affinités réciproques et la confiance dans l'assureur-partenaire
- ☞ L'attitude de l'enseignant (calme, lucidité, compétence perçue par les élèves)
- ☞ L'expérimentation réussie de suspension et de chute ("ça tient")
- ☞ L'expérimentation réussie d'assurage ou de parade ("il me retient à temps")

Face à des comportements de peur, voire de panique l'enseignant peut :

- ☞ indiquer des points de repos et des positions de moindre effort (P.M.E)
- ☞ indiquer une solution technique (si elle fait partie du répertoire technique de l'élève et si elle est morphologiquement réalisable)
- ☞ détourner l'attention des causes du stress en donnant des consignes **sur la respiration**, sur le placement, sur les critères objectifs de sécurité (qualité des ancrages, rigueur de l'assurage...).
- ☞ aider l'élève à exprimer verbalement ses sensations, son malaise.

¹ source: Jean-Claude Salomon et Claude Vigier *Pratique de l'escalade* p.33 à 38

Les aspects neurophysiologiques de l'escalade

Le traitement des informations visuelles :

A partir des informations visuelles et tactiles sélectionnées, le grimpeur aboutit à la constitution d'un programme d'action en fonction :

- ☞ de la difficulté objective du passage
- ☞ de la représentation qu'il s'en fait
- ☞ de son répertoire « technique »

La représentation mentale

Grâce à ses informations visuelles, kinesthésiques et proprioceptives, le grimpeur enrichit sa représentation du mouvement pour constituer progressivement un répertoire qui permet une réalisation automatisée, précise et efficace.

L'exécution motrice

a) Le placement segmentaire :

Le "bon" rapport entre les perceptions visuelles et kinesthésiques permet une meilleure automatisation des mouvements. Cette automatisation permet au grimpeur de libérer son canal visuel, pour se focaliser sur le trajet et les enchaînements de mouvements à venir: il peut alors anticiper son rythme de progression.

Les exigences de la situation en escalade

Après Dupuy (86) et Delignières (89,91), on peut formaliser en 4 composantes fondamentales la conduite du grimpeur confirmé :

1- La complexité informationnelle :

Elle est en rapport avec la densité de prises et le nombre d'alternatives possibles pour atteindre le but fixé (quel parcours pour atteindre la cible ?).

2- Le contrôle postural et segmentaire

b) La coordination motrice :

Elle s'actualise dans le rythme de déplacement. Le grimpeur doit progressivement trouver un compromis optimal personnel entre les temps de *lecture* + *choix* et celui d'*exécution motrice*.

Le grimpeur-débutant est amené à explorer son environnement proche pour choisir les plus grosses prises même si elles ne sont pas dans la trajectoire idéale et même si leur saisie est très coûteuse en énergie. Son projet d'action se limite à la découverte de prises permettant un comportement moteur très simple et très sûr.

Son organisation motrice se déroule au coup par coup, avec des temps d'arrêts importants (même dans des positions: contractions isométriques).

Il est en rapport avec le contrôle du placement et du déplacement du centre de gravité par rapport aux appuis, la richesse du « vocabulaire gestuel »)

3- L'engagement: Il est en rapport avec la hauteur de chute, la confiance dans les techniques de sécurité, l'importance accordée au but, les réussites et échecs antérieurs.

4- L'intensité athlétique: Elle est en rapport avec la distance à parcourir, la continuité de la difficulté, la difficulté intrinsèque d'un passage.

LES RISQUES ET L'ESCALADE

LA PRISE DE RISQUE

La Théorie Homéostatique du Risque (Wilde 1988) ⁽²⁾

Cette théorie suppose que le choix d'un comportement dans une situation risquée est subordonné à la confrontation de deux représentations: le RISQUE PREFERENTIEL et le RISQUE PERÇU. D'une part, à chaque élève correspond un niveau de risque préférentiel. C'est le niveau de risque que l'élève, inconsciemment, considère pouvoir prendre pour atteindre le but qu'il s'est fixé. D'autre part, il existe un risque perçu par l'élève qui renvoie à une évaluation personnelle (intime) de la «dangerosité» de la situation actuelle. Il dépendrait :

1- des représentations liées à la situation : la difficulté perçue (probabilité de l'accident) et l'habileté auto-perçue, la valence de l'échec (gravité probable de l'accident), la confiance dans l'assurance

2- des traits de personnalité de l'élève : impulsivité, compétence perçue, anxiété, timoré/casse-cou...

3- de la situation objective (risque objectif) : niveau d'habileté technique, difficulté de la tâche, facteurs de risque (hauteur de chute, saillie), sécurité passive, habiletés d'évitement de l'accident (savoir chuter «à chaud»), la qualité objective de l'assurance.

La prise de risque :

La théorie postule qu'à tout moment, l'élève compare (INCONSCIEMMENT) ses niveaux de risque préférentiel et de risque perçu et qu'il tente de réduire l'écart (la dissonance). Le niveau de risque préférentiel d'un élève doit être compris comme un standard qui régule, par l'intermédiaire du risque perçu, le comportement réel. Important : La réduction de l'écart fonctionnerait dans les deux sens.

Un élève, qui surestime le risque, choisit les comportements les plus sûrs (jusqu'à l'inhibition totale de l'action). Un élève qui perçoit, dans la situation, un risque inférieur à son niveau de risque préférentiel (le casse-cou confronté à une situation trop simple à ses yeux) va adopter des comportements plus dangereux.

Sur SAE

² source: Didier Delignières, Conférence à l'Université d'Automne Orléans, Octobre 1991

Une sécurité passive très visible diminue le niveau de risque perçu, elle facilite l'activité des inhibés. Elle peut induire, chez les casse-cou, une recherche du risque pour conserver leur niveau de risque préférentiel (balançoire sur moulinette, descente en rappel style "GIGN", escalade sans aucun assurance).

Nous retrouvons des situations équivalentes en Agrès, en Combat, en saut à la perche dans des environnements surprotégés....

Par nature, les SAE scolaires sont surprotégées, il y manque de plus l'effet hauteur (qui apparaît surtout au-dessus de 8m dans un espace clos), un petit nombre d'élèves peuvent se trouver frustrés de ne pas avoir de sensation assez "fortes".

Il est donc nécessaire pour l'enseignant de trouver les formes de travail qui maintiennent un niveau optimum «d'engagement» et, certainement pas de se limiter à de l'escalade en «moulinette-corde tendue, pour tous».

LA PRISE DE RISQUE ET LA SECURITE EN ESCALADE

L'activité escalade est classée habituellement dans les activités dites de "**prise de risque**". La notion de prise de risque doit être distinguée de la notion de danger et de risque objectif.

Etre dans une situation de « prise de risque », c'est avoir à envisager un événement :

- ☞ qui peut objectivement causer un dommage psychologique (un échec personnel face au problème posé) et éventuellement un dommage physique minime (brève chute).
- ☞ qui suscite, chez l'élève concerné, une évaluation subjective (particulièrement chez le débutant) de la situation.
- ☞ qui demande à l'élève de prendre une décision dans la situation donnée (prise de risque).

C'est la «dangerosité perçue» qui, chez le débutant, est l'élément central de l'analyse, de la prise de décision et de la conduite motrice.

Etre en danger, c'est être à la merci d'un événement (ou une conjonction d'événements) qui, s'il intervient, causera un dommage imparable de plus ou moins grande valence (ex : chute avec probabilité de choc sur une saillie rocheuse...).

Du point de vue de la sécurité, l'objectif de l'enseignant est le "zéro accident" en escalade comme ailleurs. Or face à une situation de prise de risque (subjectivement perçue comme "dangereuse") des élèves peuvent développer des comportements "inattendus". L'accident ne peut, en aucun cas et particulièrement en escalade, être le prix à payer pour comprendre, a-posteriori, ce qu'il ne faut pas faire.

UNE DIDACTIQUE DE LA SECURITE PAR L'ESCALADE EN EPS ?

L'idée d'un apprentissage de la sécurité par l'EPS fait partie des préoccupations des enseignants. C'est un des thèmes transversaux des IO de 1985. L'accroissement de certaines pratiques à "haute dangerosité" (parapente, ski acrobatique, exploits sportifs "branchés") nécessite une éducation précoce du futur consommateur.

A la SECURITE PASSIVE qui consiste à éliminer tous les facteurs connus de risque, mais qui n'implique pas les élèves en temps que Personnes (liste d'interdits, empilage de tapis...), doit se superposer, puis se substituer une SECURITE ACTIVE qui doit permettre aux élèves, en les confrontant à des situations à leur mesure, d'identifier les facteurs de risque et **leurs ressources** du moment, leur faire acquérir des compétences techniques (habiletés) sur la sécurité, mais aussi, et surtout, qui doit transformer leurs attitudes et leurs représentations vers une prise en compte permanente de la notion de sécurité.

De ce point de vue, une SAE scolaire est une école de sécurité pour débutants

Faisons l'hypothèse que la pratique de l'escalade (activité de déplacement dans un environnement riche en sensations et émotions) permette la transformation durable des attitudes face aux situations potentiellement dangereuses et permette une meilleure connaissance de ses réactions, de ses limites.

La mise en oeuvre d'une didactique de la sécurité, l'acquisition d'habiletés de sécurité spécifiques à l'escalade, mais aussi de méthodes et attitudes à l'occasion de la pratique de l'escalade peut permettre un réinvestissement de ces acquis relatifs à la sécurité dans d'autres domaines de l'activité (professionnelle, quotidienne et de loisir...).

L'ESCALADE EN EPS ET LE DROIT

Que faut-il savoir quand on utilise l'Escalade en EPS ?

La note de service 94-116 du 9-3-94 publiée au B.O. n°11 du 17 mars 94 vient de rappeler le droit.

A) La responsabilité civile

La responsabilité est un fait incontournable dans les relations entre enseignants et élèves.

Article 1383 : «Chacun est responsable du dommage qu'il a causé non seulement par sa faute, mais encore par sa négligence ou son imprudence»

Mais la responsabilité de l'état se substitue à celle de l'enseignant CIVILEMENT responsable d'un accident causé ou subi par un élève :

Circulaire du 30 sept 1968 : «les maîtres sont complètement exonérés de toute responsabilité civile hormis le cas de faute lourde sans aucun rapport avec leur mission éducative»

En cas de «faute lourde» (faute personnelle détachable du service - exemple : violence physique ou verbale) l'état a la possibilité d'engager une action récursoire à l'encontre de l'enseignant.

La circulaire du 8 juin 1973 stipule que les enseignants d'EPS, dans le cadre de leur service, ne sont pas tenus de posséder des titres ou brevets d'état. L'obligation est faite d'avoir «l'approbation du supérieur hiérarchique lors de la mise en place d'activités nouvelles»

B) La responsabilité pénale

En cas de non respect d'une loi, d'un règlement, une action pénale est toujours possible, à l'initiative du procureur de la république ou à la suite d'une plainte avec constitution de partie civile, contre toute personne (e-ignant compris!). Des infractions telles que homicide involontaire, blessures et coups involontaires peuvent être retenues.

Art 221-6 : «Le fait de causer à autrui, par maladresse, imprudence, inattention, négligence ou manquement à une obligation de sécurité ou de prudence imposée par la loi ou les règlements, une incapacité totale de travail de plus de trois mois, est puni de deux ans d'emprisonnement et de 200 000 F d'amende».

Art 222-20 : «Le fait de causer à autrui, par un manquement délibéré à une obligation de sécurité ou de prudence imposée par la loi ou les règlements, une incapacité totale de travail d'une durée inférieure ou égale à trois mois, est puni d'un an d'emprisonnement et de 100 000 F d'amende».

C) L'analyse des décisions de justice relatives aux accidents d'EPS permet de dégager les éléments retenus par les juges pour déterminer le degré de responsabilité.

a) Les conditions matérielles du cours sur SAE

Dans le cas où cette SAE serait de fabrication « artisanale », il faut rappeler que les points d'assurage individuel (ex:plaquette) et collectif (ex:barre sommitale) doivent être au moins conformes à la norme AFNOR P90-300 publiée en Septembre 1991⁽³⁾.

Il faut signaler par écrit au chef d'établissement les défectuosités apparentes (vous n'êtes pas expert en résistance des matériaux).

Il est nécessaire de vérifier régulièrement l'état des plaquettes d'assurage, les ancrages sommitaux (ex: usure des maillons rapides), le serrage des prises, de (faire) remplacer les prises fêlées, ébréchées.

Il faut être attentif à l'état du matériel de sécurité: il faut vérifier régulièrement les coutures des cuissards, les cordes (surtout après un «vol»), les coutures des dégaines, sangles... Les coutures qui s'effilochent doivent être recousues le plus tôt possible par le fabricant ou autre professionnel reconnu.

Il faut rappeler que les sangles plates ou tubulaires ne sont pas conçues pour encaisser des chocs dynamiques ex: un vol de 1m20 (un mètre vingt) sur une sangle crée une force de choc mortelle de 18 kN (1 Tonne 800), seules les cordes dynamiques (corde d'escalade, anneaux de corde d'escalade) absorbent une bonne partie de cette énergie (environ 9 kN).⁽⁴⁾

Le matériel vieillit d'autant plus qu'il est soumis au soleil, aux poussières abrasives: caractéristiques de l'escalade en pleine nature. Des essais ont montré qu'après trois ans d'utilisation intensive les sangles des dégaines pouvaient perdre 60% de leur résistance et mettre en réel danger leurs utilisateurs.

³ AFNOR tour europe cedex 792049 Paris la défense tél: (1) 42 91 55 55

⁴ source: document société Petzl

Il faut connaître la procédure locale d'alerte des secours.

b) L'organisation des lieux.

Il faut mettre en place une organisation matérielle non dangereuse.

Il faut baliser les espaces de travail et les espaces interdits.

Il faut prévoir et anticiper sur (tous !) les scénarios catastrophes possibles.

exemples:

Un élève pendule latéralement (en moulinette) et termine sa course sur un angle non protégé d'un panneau de basket..

Un élève - débutant perd son équilibre latéral au cours d'un rappel installé trop près d'une saillie.

Un grand élève resserre une prise, la clé, non attachée au cuissard, lui échappe et tombe sur la tête d'un camarade.

Citons encore:

Les cuissards non verrouillés et non vérifiés

Les noeuds non finis ou non conformes

Les mousquetons à vis fixés sur l'anneau porte-matériel (résistance à l'arrachement: 5 kg!)

Les assureurs trop légers pour leur camarade et non contre-assurés

Les assureurs inattentifs qui pensent que « rien ne peut arriver »

Les cheveux longs non attachés derrière la tête qui se prennent dans le descendeur en huit lors d'un assurage ou d'un rappel...

La vigilance doit être permanente, en particulier lorsque les élèves se perçoivent comme « déjà grimpeurs » (ex: la 3ème séance) et deviennent moins attentifs alors qu'aucune de leurs acquisitions de sécurité ne sont encore stabilisées.

c) Les consignes données aux élèves

L'énoncé explicite, dans un vocabulaire compris par tous les élèves, et le respect strict de consignes relatives à la situation de travail, accompagné d'un affichage de sécurité (SAE), la mise en place et le respect strict de repères et de limites visibles (ruban adhésif coloré par exemple) mettent, dès la première leçon, les élèves et l'enseignant «à l'abri».

Exemple de consignes pour une séance sur le thème de l'escalade en tête:

« Jamais deux dégaines sur une même plaquette »

« Jamais deux cordes dans la même dégain »

« Jamais un élève sous un autre élève »

d) La maîtrise du déroulement du cours

L'enseignant doit garder à tout moment la maîtrise du déroulement du cours.

Il doit être capable de repérer (contrôle visuel de tous) et faire cesser tout comportement potentiellement dangereux et qui ne présenterait pas « un caractère imprévisible ».

e) Le caractère dangereux ou non de l'escalade

Le caractère dangereux de l'activité serait sans doute reconnu par le juge. Cette «dangerosité» serait appréciée «en fonction du traitement didactique opéré par l'enseignant et indiqué par lui aux élèves» et non en fonction de références sportives fédérales.

Il est évident que la qualité de l'assurage des élèves par les élèves est un élément déterminant. Le nombre de cordées simultanées en action dépendra de la qualité effective et vérifiée -dans la durée- de l'assurage.

D) Les normes fédérales d'encadrement

Il n'existe pas (à ce jour 1995) de textes fédéraux (FFME) clairs pouvant, éventuellement, servir de référence supplémentaire.

Citons pour mémoire:

- Diplôme d'*initiateur bénévole d'escalade* : Art 6 du règlement du 01/04/91 : «Ce stage a pour but de former le candidat afin qu'il maîtrise en toute sécurité un groupe de huit personnes jusqu'à l'autonomie en blocs, SAE et sites sportifs d'escalade».
- Contenu de formation «Animateur SAE» : Pédagogie pratique avec un seul animateur pour au moins 6 à 8 élèves débutants.

L'ESCALADE A DES FINS D'EDUCATION PHYSIQUE

Les objectifs généraux

L'EPS se définit essentiellement par les objectifs généraux qu'elle se donne.

Ils sont au nombre de 3:

1- Favoriser chez tous les enfants et les adolescents le développement des capacités organiques et motrices.

Les domaines d'action

Pour caractériser et prendre en compte -dans ses analyses et sa didactique- l'ensemble des activités de l'élève, l'EPS se réfère, actuellement, à une classification en cinq domaines d'action motrice (cf. arrêté du 24 mars 93).

L'escalade, comme beaucoup d'APS peut relever, compte tenu des effets recherchés et du traitement didactique qui en découle, de plusieurs domaines d'action.

C'est le domaine n° 5 qui recouvre la plus grande partie des conduites caractéristiques de l'escalade.

2- Permettre l'accès des élèves à un domaine de la culture que constitue la pratique des APS.

3- Offrir à chacun les connaissances et les savoirs concernant l'entretien de ses potentialités et l'organisation de sa vie physique.

Définition du domaine 5: «Actions motrices caractérisées par des déplacements dans un environnement naturel, ou le reproduisant (c'est moi qui souligne), et impliquant des variables, sources d'incertitude Elles organisent des conduites adaptatives diversifiées en interaction avec les éléments propres aux milieux de pleine nature». (*projet de programme EPS publié par la DLCI*).

Les acquisitions et les savoirs relatifs aux APS. Les effets recherchés à travers l'escalade: programme de l'EPS

Dans le cadre du domaine 5, le programme serait (*projet de programme EPS*):

«La connaissance du milieu physique où s'exerce l'action motrice.

L'acquisition des techniques permettant d'anticiper, de maîtriser et de s'adapter aux situations variables créées par les éléments naturels en fonction des finalités de l'action.

La lecture des informations dont les éléments naturels sont porteurs et qui peuvent fournir des indications pour la pratique de l'activité.

L'apprentissage des règles et des conditions générales et spécifiques de sécurité pour soi et pour les autres.

La connaissance et application des principes et des règles relatifs au respect et à la protection de l'environnement naturel.»

Les effets recherchés par l'escalade, particulièrement dans la logique du domaine n°5:

La connaissance du milieu physique où s'exerce l'action motrice.

L'acquisition des techniques permettant d'anticiper, de maîtriser et de s'adapter aux situations variables créées par les éléments naturels.

La lecture des informations dont les éléments naturels sont porteurs et qui peuvent fournir des indications pour la pratique de l'activité.

L'apprentissage des règles et des conditions générales et spécifiques de sécurité pour soi et pour les autres.

La connaissance et application des principes et des règles relatifs au respect et à la protection de l'environnement naturel.

Déclinaison en effets spécifiques:

Objectif 1 : Favoriser chez tous les enfants et les adolescents le développement des capacités organiques et motrices.

Développer la souplesse des hanches, la force des doigts, l'endurance de toute la musculature dorsale et des bras, le relâchement.

Créer et contrôler des équilibres et des déséquilibres, développer l'équilibre et les déplacements sur des appuis réduits et précaires.

Disposer d'un répertoire moteur efficace permettant de produire des déplacements sur un support vertical.

Conduire efficacement son déplacement et transmettre efficacement son énergie.

Enchaîner des séquences de déplacement pendant une durée compatible avec la nature de l'activité.

Objectif 2 : Permettre l'accès des élèves à un domaine de la culture que constitue la pratique des activités physiques, sportives et d'expression.

Repérer les zones de moindre/forte difficulté.

Traduire ces informations en «effets» en termes d'accélération, de déséquilibres, de ralentissements...

Respecter l'éthique de cette pratique (ce qui se fait, ce qui ne se fait pas).

Connaître le plaisir de la relation au milieu naturel.

Accepter la «prise de risque» tout en objectivant les dangers.

Connaître les dangers objectifs du milieu (paramètres, intensité, arbre des causes...).

Connaître les consignes et procédures de sécurité.

Connaître les impératifs d'accès à un site, de protection d'un site, de respect du biotope (suivant les saisons).

Reconnaître des niveaux de difficulté.

Utiliser un vocabulaire technique caractéristique de l'activité afin d'assurer une communication claire (notion de sécurité).

Objectif 3 : Offrir à chacun, compte tenu des différentes dimensions sociales et culturelles que revêtent les pratiques physiques et sportives, les connaissances et les savoirs concernant l'entretien de ses potentialités et l'organisation de sa vie physique aux différents âges de l'existence.

Connaître corporellement les effets bénéfiques de l'échauffement, de l'étirement, du relâchement, du renforcement musculaire, de l'entraînement régulier, de la concentration...

S'échauffer et se vêtir de manière adaptée au milieu.

Vérifier, mettre en place, nettoyer, ranger son matériel.

Adapter son comportement et le rythme de son déplacement, rythmer ses efforts.

Oser s'engager seul et accepter de ressentir les effets du milieu en conservant une attitude vigilante.

Respecter des consignes de sécurité explicites

Assurer seul ou avec ses partenaires les conditions de la sécurité.

Développer la confiance dans ses pouvoirs «physiques»

Développer la confiance dans un partenaire.

Analyser pour prendre une décision.

Prévoir pour anticiper sur des événements.

Evaluer ses capacités pour «optimiser» ses choix.

Apprécier la pertinence de son projet de déplacement par rapport à ses ressources

Déterminer un trajet adapté au problème posé tout en respectant l'éthique de l'activité (respectant les principes de l'activité).

Maîtriser ses émotions dans un contexte «stressant» : Se connaître pour ne pas se mettre en danger .

Contrôler ses émotions malgré la fatigue, savoir rester concentré et calme dans la préparation de l'action «décisive».

Savoir dépasser un niveau moyen d'engagement.

LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT EN EPS : LES PRINCIPES DE L'ESCALADE

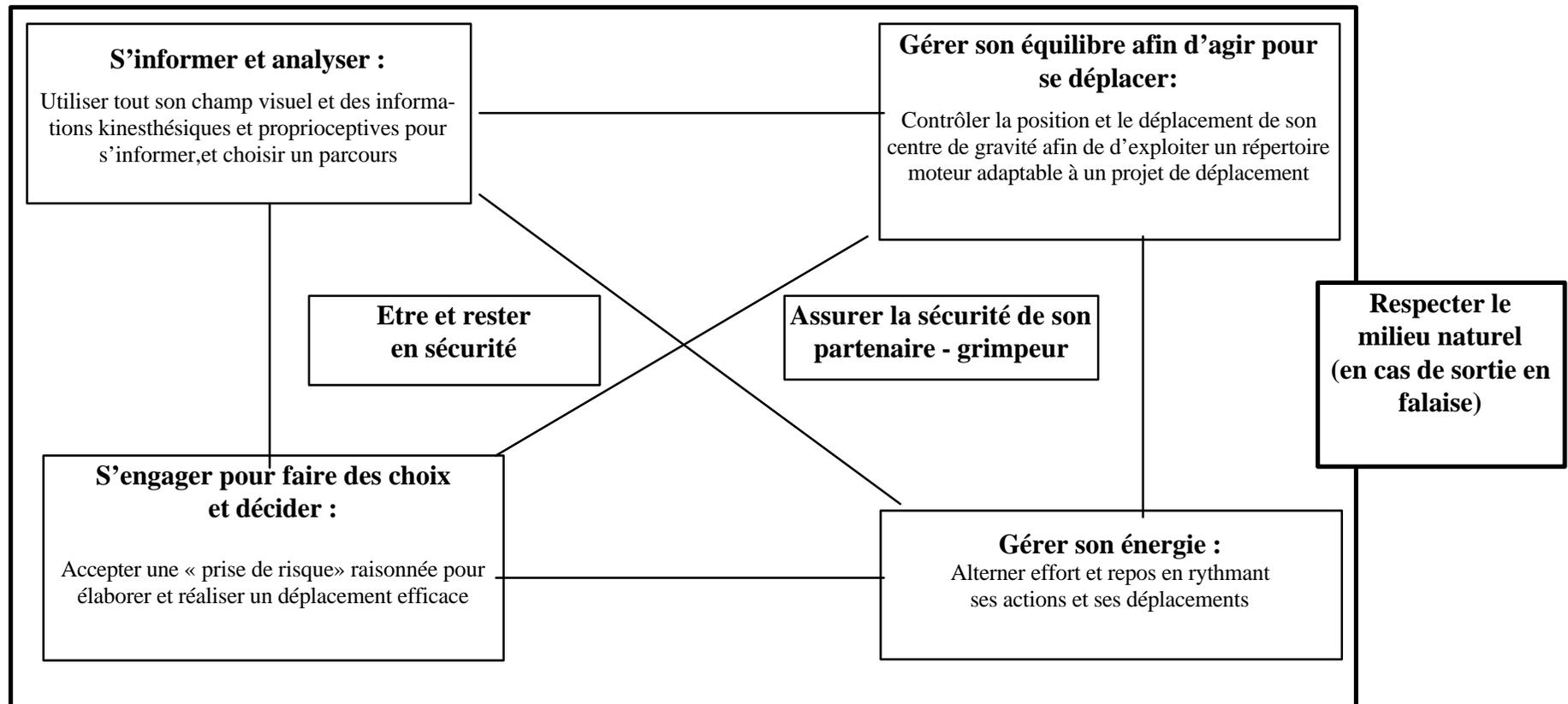
«Le programme n'est pas à confondre avec les contenus d'enseignement ». (*projet de programme EPS*)

Ces derniers sont la traduction personnalisée par le professeur, compte tenu de ses options pédagogiques, des caractéristiques de ses élèves et des moyens matériels et

horaires dont il dispose, «de la référence obligatoirement générale qu'est le programme.»

L'élaboration de ces contenus ne peut pas faire l'économie d'une analyse de l'escalade et de sa didactique propre.

Ce qu'il faut savoir faire pour réussir en escalade



CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Des principes d'action:

S'informer du but et analyser la trajectoire:

Utiliser son champ visuel, utiliser des sensations kinesthésiques

Faire des choix de trajectoire: s'informer, repérer les points de repos, choisir son chemin

Analyser le risque de chute et sa valence.

Décider d'une prise de risque raisonnée

Des principes opérationnels

Conserver son équilibre

Agir pour se déplacer :

Utiliser ses mains avec précision, utiliser ses pieds avec précision, utiliser ses mains et ses pieds dans un grand rayon d'action, coordonner ses actions, se déplacer sur des trajectoires obliques, rythmer ses actions

Disposer d'un répertoire moteur varié et adaptable au projet de déplacement

Se positionner et manoeuvrer efficacement la corde

Assurer son partenaire

Des principes de gestion

Décider d'une action raisonnée et S'engager

Savoir être en sécurité: s'encorder et ne jamais rompre la chaîne d'assurance

Savoir sécuriser un partenaire

Communiquer clairement

Gérer son énergie, doser et rythmer ses efforts, alterner effort et repos, rester calme et maître de soi

Respecter les consignes de sécurité

Respecter le milieu naturel (hors SAE !)

CONTENUS DE FORMATION

Chaque enseignant, face aux caractéristiques de ses élèves, de son outil de travail (SAE sans ou avec reliefs, voies naturelles «école» granite ou calcaire...), du rapport espace disponible/nombre d'élèves/durée de pratique doit choisir ses contenus de formation, développer ses situations pédagogiques spécifiques afin d'opérationnaliser ses objectifs d'EPS.

Ce qui peut être choisi comme contenu de formation:

Des habiletés de sécurité:

Savoir parer un partenaire (pieds à moins de 1,50 m du sol).

Savoir sauter du mur et amortir sa réception (pieds à moins de 1,50 m du sol pour des adolescents).

Savoir mettre correctement un cuissard et le verrouiller efficacement.

Savoir s'encorder seul avec le noeud de huit et un mousqueton à vis (uniquement pour un travail en moulinette).

Savoir boucler la chaîne d'assurance.

Savoir s'encorder directement sur cuissard avec le noeud de huit.

Maîtriser l'utilisation du descendeur pour assurer seul un partenaire.
Savoir descendre en position de rappel (assurage moulinette).
Savoir maintenir une tension de corde adaptée (en escalade et en désescalade).
Etre autonome dans la gestion de la sécurité: s'équiper seul, s'encorder seul, vérifier son matériel.
Savoir assurer un partenaire sur plusieurs escalades successives (vigilance).
Savoir évaluer globalement la difficulté d'une voie et les risques possibles (valence, lieu «probable» des vols).
Savoir se placer et bloquer une chute sur escalade en moulinette.
Savoir se placer et bloquer sans risque une chute sur escalade en tête.

Savoir descendre en rappel.
Savoir s'auto-assurer sur descente en rappel.
Savoir passer d'une escalade en tête à une descente en moulinette sans rompre la chaîne d'assurage.
Connaître et respecter les consignes de sécurité (mise en place des moulinettes, des cuissards, du noeud, vissage des mousquetons, position d'assurage, échanges verbaux ou non verbaux concernant la sécurité...).
Savoir reconnaître les signaux d'une chute possible et anticiper.
Organiser la sécurité passive (tapis).

Des habiletés motrices en relation directe avec les principes opérationnels

Habiletés d'équilibre et de déplacement :

Pouvoir être en équilibre sur les pieds.
Ressentir et contrôler un équilibre.
Pouvoir modifier des positions d'équilibre trop symétriques.
Progresser en "échelle", croisé ou homolatérale.
Dissocier des ceintures.
Contrôler le quadrilatère d'appui et être capable de le réduire vers la ligne d'appui, le regroupement pieds-mains...
Augmenter son amplitude latérale et verticale.
Disposer d'un vaste espace d'action.
Utiliser de deux prises en opposition, réaliser croisé de bras, croisé de jambes, jeté, dülfer...
Maîtriser des postures d'équilibration précaires, des placements de face et de côté.
Progresser par poussées de jambes.
Progresser à l'amble, coordonner des transferts de poids et des déplacements.

Enchaîner ses actions d'une P.M.E. à la suivante.
Rythmer sa progression.
Adapter son rythme de progression aux caractéristiques de la voie.

Habiletés de pied :

Réaliser des appuis sur carre interne, externe, bout du pied, calage, coincement, crochetage du talon, qualité des adhérences.
Pouvoir utiliser avec précision des appuis (dépend à la fois de la nature et qualité du rocher ou du mur et des chaussures utilisées).

Habiletés de mains :

Réaliser des: crochetage de main, réglette, adhérence-appui, pince et pincette, verrouillage dans les fissures.
Pouvoir utiliser avec précision des appuis et des saisies (dépend de la précision et de la puissance de la main, de l'endurance de l'avant-bras et du placement général).

Des capacités d'analyse et de décision en rapport avec les principes d'action :

Utiliser son champ visuel verticalement et latéralement.

«Lire» la prise pour découvrir son utilisation optimum.

«Lire» la voie pour définir un trajet : reconnaître les prises «utiles», les trajectoires «réalisables».

"Lire " la voie pour retenir et retrouver un trajet.

«Lire» la voie pour trouver des positions de moindre effort, les passages plus difficiles.

Communiquer clairement avec son partenaire en utilisant un vocabulaire précis et commun.

Ecouter et comprendre ce que dit le partenaire.

Situer son niveau par rapport au niveau de difficulté de la voie.

Etre autonome dans son travail.

Donner un conseil, guider.

Des capacités de gestion des émotions et efforts en rapport avec les principes de gestion

S'échauffer spécifiquement pour l'escalade (échauffement général, spécifique, étirements).

Se préparer matériellement (choix du matériel, nombre, installation).

Prendre des décisions lucides dans un contexte stressant.

Economiser son énergie (relâcher un membre, savoir séquencer ses déplacements, utiliser au mieux les positions de moindre efforts...).

S'engager dans un pas difficile pour son niveau en moulinette et en tête.

Etre vigilant et efficace pour assurer son partenaire en moulinette et en tête.

Etre maître de soi sur le mur.

Etre persévérant dans la difficulté.

Guider, rassurer, encourager, motiver son partenaire.

Travailler avec des partenaires différents.

Installer et ranger le matériel: lover les cordes, regrouper les dégaines...

Trois niveaux d'acquisition.

Principes Opérationnels	Les <u>règles pour agir</u> en escalade	Aucune acquisition	Acquisitions de Niveau 1	Acquisitions de Niveau 2	Acquisitions de Niveau 3
Conserver son équilibre	S'équilibrer Contrôler le déplacement de son centre de gravité	Ne sait pas se pencher sur le côté, pas changer de position d'équilibre Se maintient dans une position hyperstatique	Sait se pencher sur le côté, <u>en trouvant une position d'équilibre</u> , pour attraper une prise avec la main (et avec le pied)	Sait se contenter d'un équilibre relatif Sais se rééquilibrer en cas de perte partielle d'équilibre	Sait trouver une position d'équilibre qui permet de déclencher, conduire et conclure une action <u>à partir d'une zone d'appui réduite</u>
	Utiliser ses mains avec précision	Ne saisit que les grosses prises à pleines mains	Sait crocheter et pincer des grosses prises avec mes doigts	Sait pincer, crocheter la partie utile des petites prises Sais utiliser une grosse prise pour réaliser un blocage	Sait utiliser des prises avec des trous (bi-doigts) et des réglettes (phalanges)
	Utiliser ses pieds avec précision	Tâtonne (sans regarder) à la recherche des prises, son pied glisse régulièrement de la prise	Sait conduire (du regard) son pied sur les grosses prises Sais appuyer sur les grosses prises	Utilise des carres de pied sur des prises saillantes Utilise l'adhérence (s'il a des chaussures pouvant le permettre)	Sait utiliser <u>avec précision</u> ses pieds dans des angles variés et adaptés Utilise l'adhérence...
Agir pour se déplacer	Utiliser ses jambes pour économiser ses bras. Coordonner ses actions	Grimpe en tirant sur ses bras C'est toujours l'action des bras qui déclenche la poussée (incomplète) des jambes	Grimpe en associant une <u>poussée des jambes</u> et une traction des bras	Grimpe en utilisant au mieux sa poussée de jambes, ses bras servent surtout à s'équilibrer	A des actions amples Sait combiner des actions de bras et de jambes (pivoter, transférer, regrouper...)
	Utiliser ses mains dans un grand rayon d'action latéral et une grande amplitude verticale	Les mains restent presque toujours dans une zone au-dessus de la tête	Sait les utiliser régulièrement au niveau de la ligne des épaules S'allonge pour attraper une prise au-dessus de lui	Sait utiliser ses mains jusqu'au niveau du bassin Utilise des prises éloignées verticalement et latéralement	Utilise des prises de main jusqu'à la limite de son équilibre sur un appui
	Utiliser ses pieds dans un grand rayon d'action	Ne monte jamais ses pieds au-dessus de la ligne des genoux	Sait monter utilement un pied au niveau de la ligne des genoux	Sait monter un pied utilement au-dessus de la ligne des genoux Sait utiliser une prise dans l'espace latéral	Utilise <u>efficacement</u> de grands écarts latéraux de pieds
	Disposer d'un répertoire moteur varié et adaptable au projet de déplacement	Epaules et bassin restent toujours face à la paroi <u>Les deux bras sont toujours sollicités</u>	<u>Sait « charger un pied » et pousser sur cette jambe</u> <u>Sait libérer un pied ou une main pour les conduire vers une prise proche</u>	Sait orienter utilement son bassin en fonction des prises utilisées Sait se déplacer sur des trajectoires obliques	Sait combiner des poussées et des tractions sur des trajectoires obliques Sait conduire toutes ses actions avec précision
	Rythmer ses actions	S'arrête à chaque prise utilisée	Dans un passage facile, enchaîne quelques mouvements avant de s'arrêter	Sait se déplacer de façon continue entre deux P.M.E. dans une voie facile pour son niveau	Sait accélérer dans les passages physiquement plus difficiles dans une voie de son niveau

Principes d'Action (en temps que grimpeur)	Les <u>règles pour agir</u> efficacement en esca- lade	Aucune acquisition	acquisitions de niveau 1	acquisitions de niveau 2	acquisitions de niveau 3
S'informer et analyser	Utiliser son champ visuel	Ne voit que les grosses prises en face de ses yeux.	Voit les prises dans une zone orientée vers le haut	Sait balayer du regard les prises de la voie Repère les points de mousque- tonnage	
	S'informer	Recherche des grosses prises de main proches de son visage	Peut faire l'inventaire des prises de main et <u>de pieds</u> à sa disposi- tion	<u>Peut trouver un trajet à son ni- veau en fonction de l'orientation des prises et de la configuration du mur</u>	Peut trouver plusieurs passa- ges adaptés à son niveau
	Choisir son chemin	Ne choisit rien, monte tou- jours de grosse prise en grosse prise jusqu'à ce qu'il soit bloqué	Peut trouver une P.M.E. «évi- dente» Peut aller d'une P.M.E. à une autre P.M.E. <u>sur une voie facile</u> pour son niveau	Sait trouver le passage suivant tout en grim pant sur une voie facile pour son niveau	Peut trouver l'itinéraire réali- sable économiquement à par- tir des points d'ancrage et des points de repos
	Utiliser des sensa- tions kinesthésiques	Ne "sent" rien avec ses pieds, ses genoux, ses bras	Sent s'il est allongé vers le haut	Sait s'allonger au maximum et se regrouper Perçoit rapidement les pertes d'équilibre	Sait rechercher la bonne sen- sation sur les prises avec les doigts, les bonnes positions de pieds
S'engager pour faire des choix de trajectoire Décider d'une action raisonnée	Accepter de prendre des positions obli- ques	Reste toujours très vertical	Grimpe sur des trajectoires quasi verticales	Accepte les déséquilibres latéraux (utiles à sa progression)	N'hésite pas à utiliser des positions très inclinées latéra- lement ou en arrière utiles à sa lecture ou à son déplacement
	Accepter de se dépla- cer sur des trajectoi- res obliques		Sait s'allonger latéralement pour attraper une prise éloignée avec la main ou le pied	Accepte les positions de profil	
	Avoir confiance dans le matériel et son partenaire	Refuse de lâcher les prises pour se faire bloquer. Se cramponne aux ancrages et aux dégaines	Accepte de se faire bloquer et de s'asseoir dans son cuissard	Accepte un vol de 1m (0,5m + 0,5m) <u>sans s'accrocher à la dé- gaine</u>	Accepte de faire un saut («jump») pour saisir une prise éloignée.
	Accepter une prise de risque raisonnée	Refuse de se décoller du mur Refuse tout engagement même limité	Accepte de redescendre sans se cramponner à la corde	Accepte de descendre en rappel	
			Hiérarchise les voies réalisées Accepte de grimper en mouli- nette (corde non tendue) dans un niveau proche de son niveau limite	Connait la cotation de son niveau limite Accepte de s'engager, en tête, dans des situations déjà connues, mais limites pour son niveau	Accepte de s'engager, en tête, dans des situations inconnues proches de son niveau limite

Principes de gestion : En temps que grimpeur	Les <u>règles pour agir</u> efficacement en escalade	Aucune acquisition	Acquisitions de Niveau 1	Acquisitions de Niveau 2	Acquisitions de Niveau 3
Etre En Sécurité	S'encorder Ne jamais rompre la chaîne d'assurage	Ne sait pas faire un noeud de huit	Sait mettre et boucler son cuissard et faire son noeud	Sait mousquetonner correctement Sait s'installer sur un rappel et redescendre en étant assuré du bas	Sait mousquetonner rapidement avec une seule main. Sait installer un rappel après une ascension en tête et redescendre auto-assuré
	Respecter les consignes de sécurité	Ignore les consignes Se me met ou met les autres en danger	Vérifie que la chaîne d'assurage est totalement bouclée avant de partir		
	Communiquer clairement	Ne communique pas Redescend sans avertir Ne connaît pas le vocabulaire	Signale quand il veut monter et redescendre et <u>attend une réponse ou un signal avant d'agir</u>	Utilise avec son partenaire un code commun (ex : avale, bloqué, sec, du mou, tu peux y aller...)	
Gérer son Energie Doser et Rythmer ses efforts	Alterner effort et repos Optimiser ses positions de moindre effort	Grimpe sans s'arrêter jusqu'au blocage devant une difficulté: Reste "tétanisé" sur le mur Ne sait pas relâcher ses bras quand il est en appui sur les pieds : a toujours les deux bras fléchis et contractés	Grimpe sans précipitation et sans crispation <u>Sait relâcher un bras</u> quand il est bien en appui sur les deux pieds	Sait se placer et se déplacer en utilisant avant tout ses jambes Sait relâcher une jambe ou un bras dans un passage "facile" Sait alterner les efforts d'un bras à l'autre, dans une voie de son niveau.	Sait se reposer avant un passage difficile. Garde les bras bien allongés le plus souvent possible Sait trouver une position qui lui permet d'alléger au maximum les efforts bras-mains
Respecter le (hors SAE !)	Milieu naturel	Dégrade le site, abandonne ses déchets sur place	Emporte ses déchets, respecte les propriétés et les accès	Connait et respecte le site et ses évolutions naturelles (nidification...)	Entretient le site (déchets...)

Principe Opérationnel En temps qu'assureur	Les <u>règles pour</u> <u>agir</u> efficacement	Aucune acquisition	Acquisitions de Niveau 1	Acquisitions de Niveau 2	Acquisitions de Niveau 3
Se placer	Se positionner pour parer une chute en traversée	Ne suit pas les déplacements latéraux du grimpeur	Reste derrière le grimpeur et empêche toute chute arrière (s'il a les pieds à moins de 1m de haut)	Conserve ses mains entre ses hanches et ses omoplates, prêt à le retenir et à amortir sa chute	Peut parer efficacement un partenaire qui a les pieds à 1,50 m du sol en accompagnant la chute
Se déplacer pour parer	Se positionner pour parer une chute lors d'une ascension	Reste toujours au même endroit, loin du mur sur des jambes raides	Stable et sait «s'asseoir» pour bloquer une chute et contrer la traction vers l'avant	Sait se placer contre le mur hors du couloir de chute pour l'assurance en tête	
Manoeuvrer efficacement la corde pour régler sa tension	Avaler la corde sans jamais la lâcher Laisser le grimpeur libre de ses mouvements	Ne sait pas avaler la corde: a toujours plus de 1 m de «mou» devant lui Ne tient pas le brin inférieur Ne sait pas utiliser le descendeur	En moulinette, avale et donne la corde au rythme du grimpeur: corde un peu "flottante", ne «tracte» pas son assuré A toujours une main qui tient le brin libre de la corde sous le descendeur	Sait assurer un camarade en tête: Le parer jusqu'au premier point de mouquetonnage Gérer son placement et les mouvements de corde, sans gêner sa progression (« mou » suffisant). En moulinette, sait régler la tension de corde pour permettre une désescalade.	Sait anticiper les mouvements du grimpeur Peut faire un assurage «dynamique» lors d'un vol en tête (s'il n'y a aucun risque de retour au sol ou autre)

Principe d'Action En temps qu'assureur Analyser le risque de chute et sa valence	S'informer de la progression S'informer des difficultés	Ne regarde pas le grimpeur	En atelier poulie (ou moulinette), sait régler en permanence la tension de corde	Signale immédiatement un risque de retour au sol (escalade en tête) Repère les signaux de fatigue et de stress (tremblements des pieds, immobilité dans une position coûteuse en énergie, hésitations nombreuses et « fébrilité »)	Suit la progression du grimpeur et interprète ses mouvements pour anticiper sur l'assurage (position, mouvement, soutien psychologique...)
--	--	----------------------------	--	---	--

Quelques postures et comportements significatifs de ces niveaux

Niveau 0:

Equilibre « hyperstatique » en 4 appuis

Recherche limitée à l'espace proche du visage

Visage et poitrine collés face à la paroi, tronc vertical

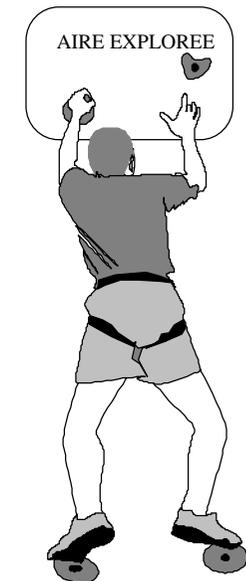
(Bassin éloigné du mur: pas au-dessus des appuis)

Progression selon une trajectoire passant par les grosses prises

Moteur du déplacement: traction simultanée des 2 bras sur saisie de prises au-dessus de la tête avec perte d'équilibre lors des déplacements

Pieds non conduits vers les prises (raclements, glissements) et appuis sur la voute plantaire

Ne sait pas contrôler la tension de la corde quand il assure



Niveau d'acquisition n°1:

S'équilibre avant de déplacer une main

Explore visuellement une aire plus vaste

Incline le tronc latéralement pour atteindre une prise « éloignée »

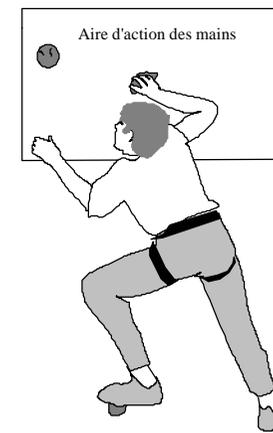
Trouve un passage « facile »

Progresses en échelle verticale: avant du pied conduit sur la partie utile d'une grosse prise et poussée sur la prise

Accepte les déplacements latéraux

Escalade en tête, dégaines posées, sur une paroi positive, mousquetonne à bout de bras tendu, ne s'engage au-dessus du point de mousquetonnage

Sait contrôler la tension de la corde quand il assure en moulinette



niveau d'acquisition n°2 :

Recherche visuellement une trajectoire à partir d'une réelle position de moindre effort

Progresse sur des trajectoires variées

S'équilibre avant de conduire ses pieds et ses mains vers une prise

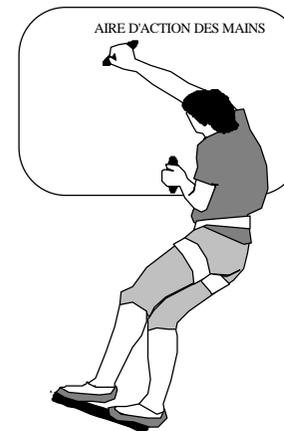
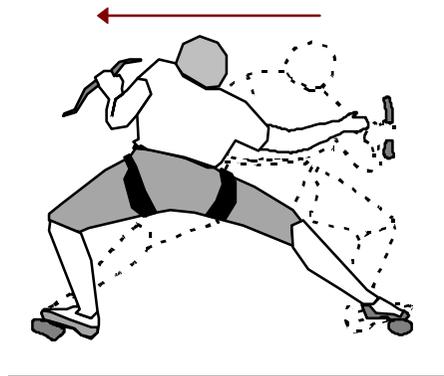
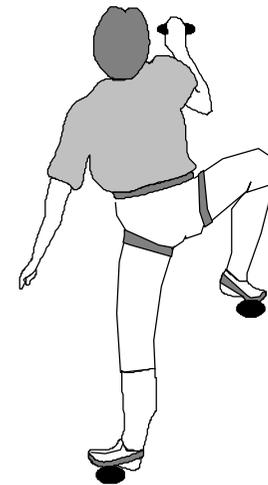
Relâche un membre dans un passage facile pour son niveau

Sait se déplacer bassin de profil et sur carres externes dans une voie de son niveau

Sait s'allonger latéralement (transfert latéral)

Escalade en tête sur une paroi verticale

S'engage pieds au niveau du point de mousquetonnage dans une voie facile pour son niveau



Niveau d'acquisition n°3 :

S'équilibre autour de positions complexes sur appuis réduits
Trouve des placements afin de libérer efficacement une main ou un pied

Séquentialise ses déplacements entre: temps de repos+lecture / déplacement continu, de P.M.E. en P.M.E.

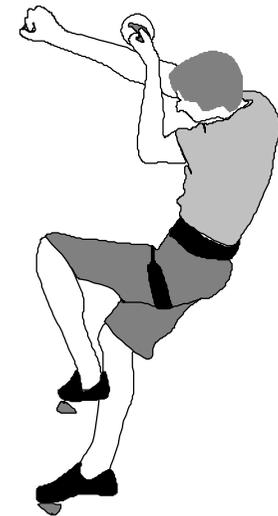
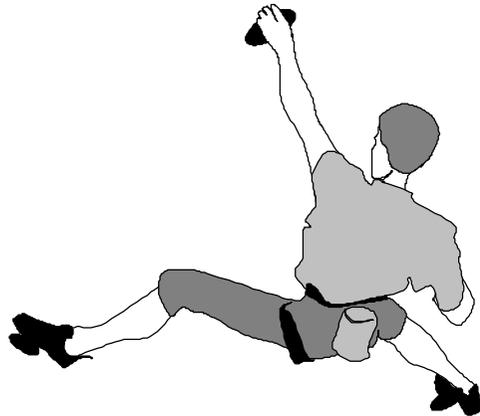
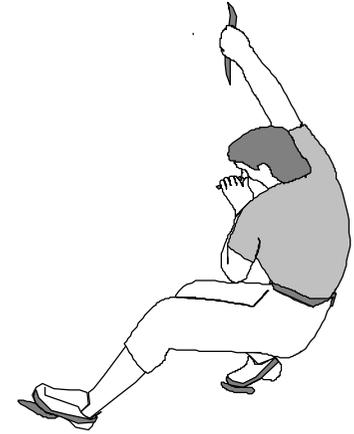
Dispose d'un très grand rayon d'action avec les mains et les pieds

Conduit ses actions sans tâtonnement

Dispose d'un répertoire moteur varié

Utilise efficacement de petites prises de main et de pied

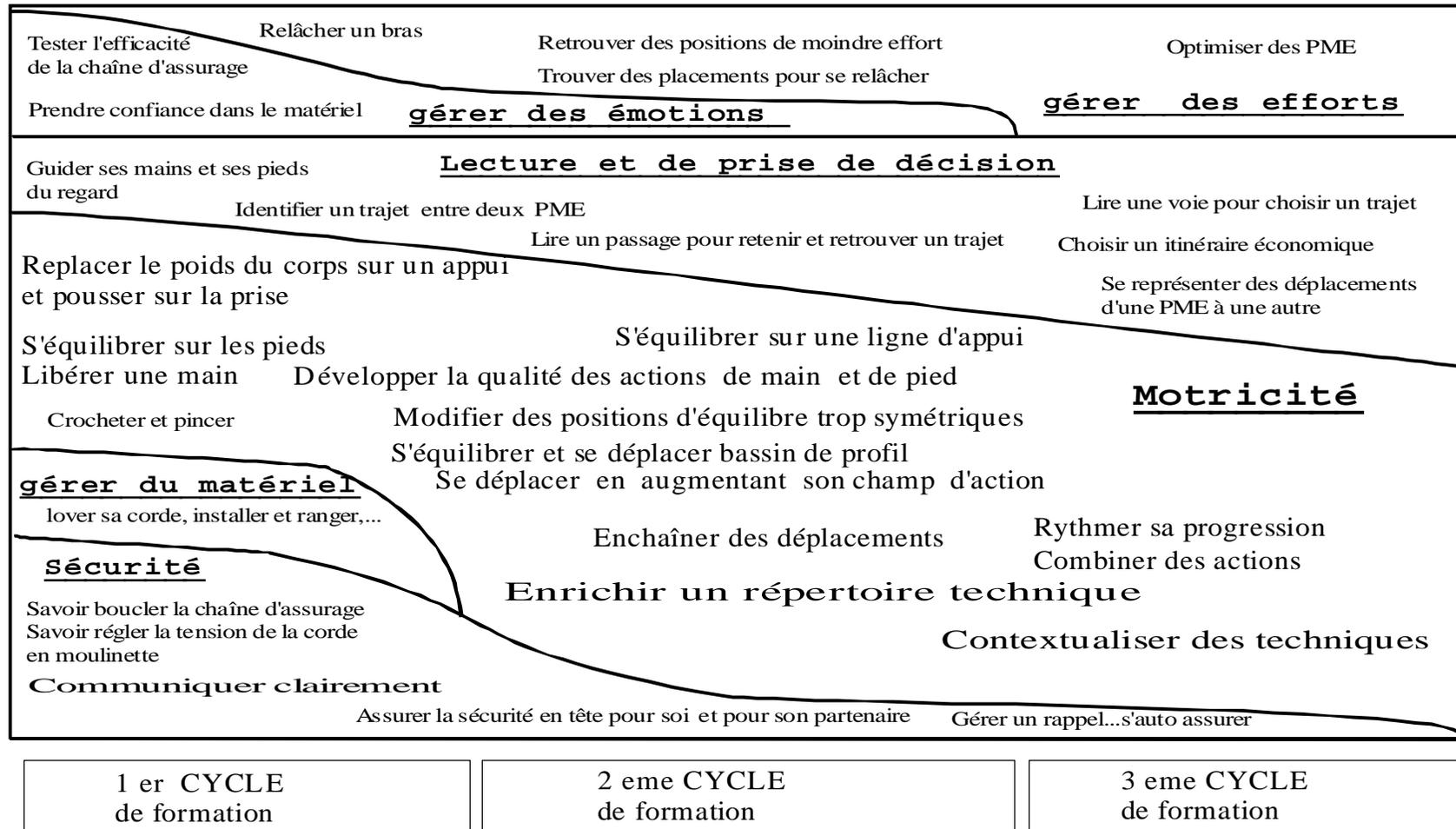
S'engage pieds nettement au-dessus du point de mousquetonnage



Planifier une formation

Tous les contenus ne peuvent pas être enseignés à tous les niveaux de formation

Il importe à l'enseignant et/ou à l'équipe pédagogique de faire ses choix
Ceci est une illustration non exhaustive



exemple de découpage en 3 cycles "égaux"

COMPETENCES POUR REUSSIR DANS L'ACTIVITE

Compétences de base absolument nécessaires

	EXEMPLES de consignes et tâches
Boucler la chaîne d'assurance	Mettre son cuissard et le boucler Verrouiller son mousqueton à vis ou s'encorder avec un noeud de huit Assurer une ascension avec un huit (avalier la corde suffisamment vite sans lâcher le brin inférieur) Assurer une redescente avec un huit: contrôler la vitesse, freiner avant le contact au sol, assurer jusqu'au contact total au sol
Se responsabiliser sur la sécurité	Vérifier et remettre les tapis aux pieds des voies Respecter strictement les consignes simples énoncées Parer un partenaire en traversée
Se tenir en équilibre sur les pieds ressentir et contrôler cet équilibre avoir confiance dans cet équilibre.	Sur un plan légèrement positif, se déplacer latéralement en n'utilisant qu'une main ou une main après l'autre Sur un plan légèrement positif, se déplacer latéralement et venir mettre tout le poids de son corps sur un seul avant-pied: "charger" complètement un pied d'appui (et décoller l'autre pied) : tenir sur un seul <u>avant-pied</u> TONIQUE, sur le gros orteil. Charger complètement un pied d'appui et relâcher les prises de mains, les poser à plat sur le mur, vérifier que "ca tient" (plan incliné : au moins +10% ou avoir de grosses prises de pied saillantes) Se déplacer en se centrant sur la pose des pieds (regarder où et comment on pose chaque pied: carres et pointe) Poser les mains à plat sur le mur (sur un plan incliné : au moins + 10 %) Se déplacer "au ralenti" en se concentrant sur <u>la continuité</u> des déplacements Escalader "au ralenti", faire un circuit <u>très facile pour son niveau</u> "au ralenti", sans à-coup. Traverser à reculons « au ralenti » sur une portion facile
Se déplacer en recherchant la poussée de jambes et l'amplitude des gestes.	Traverser en comptant ses poses de pied, et essayer de réduire ce chiffre à chaque nouvelle tentative Idem pour les poses de mains Idem en totalisant poses de pieds + poses de mains Interdire des prises (interdiction progressive de prises trop rapprochées) Traversée avec règle de jeu : "aucune nouvelle pose de pied tant que la première jambe n'est pas en extension COMPLETE"
Economiser ses efforts en trouvant des "positions de moindre effort": les P.M.E.	Sur une voie déjà connue : Rechercher une position qui ne nécessite pas de traction de bras, ni de position inconfortable (je peux y tenir "confortablement " et je peux libérer complètement une main : faire autre chose avec) Retrouver rapidement une P.M.E. sur une <u>voie connue et facile pour le niveau</u> : Sur une voie de 5 à 7m <u>facile pour son niveau</u> : aller d'une P.M.E. repérée à une autre P.M.E. repérée.
Sélectionner de l'information Guider ses actions	Rechercher des indices, des marques sur le mur Suivre un parcours fléché Traverser en regardant ses mains, ses pieds

Compétences à acquérir pour pouvoir grimper plus rapidement, plus efficacement

Utiliser ses mains avec précision et Se déplacer en limitant les tractions de bras	N'utiliser que les phalanges, pour crocheter, n'utiliser que 4 doigts, 3 doigts Sur les réglottes, chercher différentes techniques de crochetages (arqué, semi-arqué, tendu...) et repérer les plus efficaces et les moins traumatisants pour soi Sur une voie "facile" : interdire l'usage des grosses prises (sauf si c'est une prise clé indispensable à un passage!) Sur une portion facile ou une voie "facile": n'autoriser que les reliefs des plaques (réglottes, trous, fissures et bosses) Sur voie connue, yeux bandés se concentrer sur les sensations manuelles (et pédestres) , recherche tactile de la partie « utile » de la prise Combiner ces consignes Traverser avec le bras « actif » (celui qui tient la prise) toujours allongé: travail des appuis sur jambes fléchies Grimper en conservant le bras « actif » allongé: (sur voie facile pour le niveau de l'élève): mains à plat sur un mur positif
Utiliser ses pieds avec précision	Rechercher le bon placement du pied sur la prise : thème : sur la pointe, carre interne, carre externe, à plat 1- en regardant ce que l'on fait avec ses pieds 2- en étant observé et conseillé sur la qualité des appuis Sous contrôle visuel : Poser le pied "silencieusement" (sans choc, sans déraper) Sans contrôle visuel: yeux bandés sur voie connue, se concentrer sur les sensations de variation de pression et de torsion des chevilles (« charger les pieds pour alléger les mains ») En fonction de la qualité des chaussures, interdire toutes les prises "saillantes" sur les portions "faciles"
Modifier des positions d'équilibre trop symétriques	Traverser avec un pied systématiquement au dessus de l'autre (=> le bassin s'oriente de profil, la base d'appui se réduit) Traverser avec une main systématiquement au-dessus de l'autre En tenant une grosse prise de main, effectuer des aller-retours maximum à droite et à gauche Escalader une voie, tout en traversant le plus grand nombre de fois possible un couloir vertical de 1,50 m de large
Enchaîner ses actions d'une P.M.E. à la suivante	Sur une portion de voie connue et "facile" , bien lire la voie et ne pas s'arrêter plus de 2 secondes sur chaque prise jusqu'à la P.M.E. suivante.
Rythmer sa progression	Sur une portion de voie connue et "facile" : Grimper en poussant sur la jambe DES QUE le pied est bien posé sur la prise (observateur) Grimper au ralenti, puis accélérer sur une portion de voie définie. (observateur) Alterner lent-vite-lent (à son rythme ou au rythme fixé par l'observateur) Sur une portion de voie connue: d'une P.M.E. évidente séquencer nettement repos-lecture attentive puis progression rapide jusqu'à la P.M.E. suivante, proche et évidente
Augmenter son amplitude latérale et verticale	Grimper en "chenille": groupe max. puis dégroupé max. Traverser ou grimper en recherchant les transferts latéraux maximum Réaliser au moins un pied-main sur la voie qui s'y prête / niveau de l'élève Grimper en écart maximum de part et d'autre d'une zone
"Lire " la voie pour définir un trajet	Sur quelques mètres (2 à 3m) Choisir une prise de départ et une prise d'arrivée, montrer les prises qui vont être utilisées (ou éventuellement les repérer sur un schéma) et les utiliser (faire observer ou juger la conformité au projet de déplacement)
"Lire " la voie pour retenir et retrouver un trajet	Repérer 4/5 prises de main utilisées par un camarade (de même gabarit) et "copier" fidèlement son trajet: "faire un flash" Idem, mais au contraire n'utiliser aucune de ses prises (au moins 5 prises au m2).(sur quelques mouvements seulement)

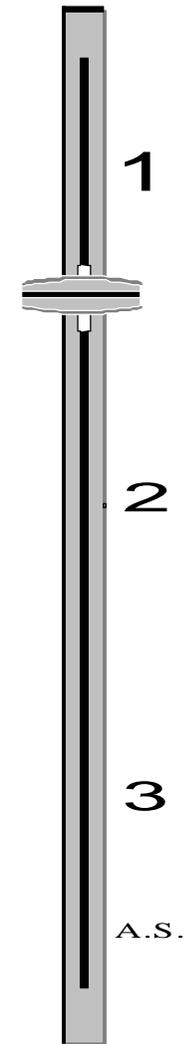
Difficultés rencontrées par les élèves ⁽⁵⁾

DIFFICULTES DIAGNOSTIQUEES	Remèdes possibles
IL VOIT LES PRISES, MAIS NE SAIT PAS COMMENT LES UTILISER IL N'A PAS LA REPONSE TECHNIQUE DANS UN PASSAGE "IMPOSE"	Elargir le répertoire gestuel (varier les configurations) Accepter un déséquilibre Répéter après le passage d'un ou plusieurs camarades (le flash) Analyser la voie de très près ex: en la redescendant en moulinette Reconstruire le passage difficile près du sol (moins de stress)
IL NE SAIT PAS CHOISIR PARMIS PLUSIEURS PRISES	Elargir le répertoire gestuel (maximum de pratique) Visualiser et choisir une trajectoire (représentation correcte)
IL N'OSE PAS S'ENGAGER DANS LE MOUVEMENT QU'IL A CONCU	Prendre confiance dans l'assurage, le tester Prendre confiance dans les prises de pied (charger et orienter, dépend aussi des chaussures) Accepter le déséquilibre latéral ou arrière Accepter de voler, tester le vol
IL ECHOUE REGULIEREMENT DANS UN MOUVEMENT	Développer la motivation et rester concentré Développer les ressources: force et souplesse (ex: ouverture hanche/cuisse,...) Prendre confiance dans les équilibres sur les pieds
IL ECHOUE DANS L'ENCHAINEMENT DE PLUSIEURS DEPLACEMENTS	Rechercher les P.M.E. (les prises « significatives » d'une PME pour son niveau) Optimiser la P.M.E. (ex: bras tendu en alternant un bras relâché) Analyser la voie de très près ex: en la redescendant en moulinette Grimper rapidement entre les deux P.M.E. Décider rapidement s'il vaut mieux désescalader jusqu'à une P.M.E. Choisir la solution la plus économique : ex si possible contourner plutôt qu'affronter Aller à ses limites - accepter de voler
IL EST «EPUISE» AVANT LA FIN DE LA VOIE MAUVAISE GESTION DES EFFORTS	Partir plus vite et choisir la solution la plus économique Utiliser réellement les point de repos, respirer et relâcher au moins un bras et une main Automatiser des techniques pour gagner du temps (mousquetonnage...)

⁵ adaptation d'un document de Thierry VIENS et Sylvie SZADÉCZKI formation BE UF1 1991
téléchargé sur <https://bernard-lefort.pagesperso-orange.fr>

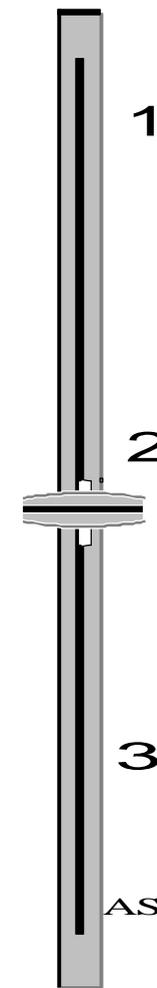
PARAMETRES POUR FAIRE VARIER LA DIFFICULTE ET LA COMPLEXITE D'UNE TACHE

Type d'escalade Et Niveau d'engagement requis	Longueur (hauteur) de voie Et cotation	Inclinaison du support Et Continuité des efforts	Complexité de Lecture	Type de mousquetonnage imposé par "le contexte" de progression
Ascension rectiligne en moulinette corde "tendue "	4 m	Plan positif à + 20% 1 P.M.E. à tous les mouvements	Voie connue rectiligne avec prises saillantes et <u>peu nombreuses</u> (2 à 3 prises par m2)	
Trajectoire non rectiligne	3 sup.	Plan positif à + 5%		Main droite sur côté droit (pour un droitier)
Assurance moulinette avec corde "flottante" (attention au risque de retour au sol dans les premiers mètres)	6 m	Paroie verticale	Voie connue courbe avec prises-repère évidentes	
Ascension rectiligne en tête avec dégaines pré installées	4 inf. 8 m	Un passage avec un dévers inférieur à 10 %	Voie connue (déjà parcourue plusieurs fois)	Main gauche à gauche
Mousquetonnage à hauteur du bras tendu (cuissard au niveau de l'ancrage précédent)	4 sup.	Nombreuses PME	Voie connue (vu un autre y grimper)	Main droite à gauche
Trajectoire avec changements de direction	5 inf. 15 m	Un passage avec un dévers inférieur à 20%	Voie inconnue avec dégaines installées «sans piège»	Main gauche à droite
Mousquetonnage au niveau du visage (bassin au dessus de l'ancrage précédent)	5 sup.	Franchissement d'un toit avec bonnes prises de main	Voie totalement inconnue (réalisation 100% à vue) sans piège avec <u>nombreuses prises</u> (6 à 8 prises au m2)	
Mousquetonnage pieds au dessus du niveau de l'ancrage précédent	25 m et plus 6 a Au-delà	Passage avec un dévers supérieur à 20 % Continuité prononcée	Voie avec piège (cul de sac pour le niveau technique de l'élève)	



on peut faire varier la difficulté (relativement) indépendamment
pour chaque colonne

Types de prises disponibles "dans le contexte»	Sens d'utilisation des prises "dans le contexte"	Technique gestuelle "indispensable" et mouvement suggéré par le système de prise
<p>Grosse prise saillante et crochetante (4 doigts)</p> <p>Prise crochetante (phalanges) Réglette de 30 mm</p> <p>Grosse fissure</p> <p>Réglettes de 20 mm Gros bombés</p> <p>Bi-doigts crochetants</p> <p>Petites prises à crocheter, à pincer</p> <p>Réglettes de 10 mm</p> <p>Petits bombés Mono doigt Petites prises à pincer (phalangettes)</p>	<p>Pronation franche des doigts</p> <p>Prise horizontale saillante pour les pieds</p> <p>Prise de pied sur carre interne</p> <p>Pronation oblique (prise sur le côté)</p> <p>Prise oblique de pied</p> <p>Pied sur carre externe</p> <p>Prise en supination (inversée) avec la main "forte" (ex : la droite pour un droitier) Utilisée au niveau de la hanche</p> <p>Idem, utilisée au niveau de l'épaule Prise en supination (inversée) utilisée avec la main "faible»: au niveau de la hanche</p> <p>idem: Utilisée au dessus de l'épaule</p>	<p>Déplacement latéral à l'amble Escalade en échelle (bassin face au mur)</p> <p>Utilisation des carres internes de pied Déplacement oblique à l'amble Croisé de bras</p> <p>Carre externe de pied Croisé de jambe</p> <p>Groupé - extension sur trajectoire verticale</p> <p>Utilisation de la pointe de pied Adhérence frontale de pied Blocage au niveau de l'épaule Positions d'équilibre et de déplacement bassin de profil Dülfer Lolotte Blocage au niveau de la hanche Drapeau Talonnade Derviche Pied-main</p>



niveaux pour adolescents, la taille des mains et des pieds est très variable de la 6ème à la Terminale!

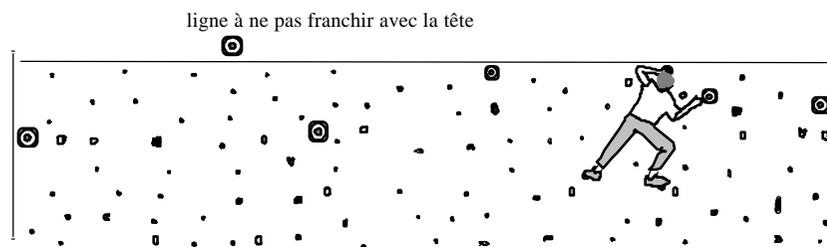
ORGANISATION MATERIELLE

à la disposition des enseignants pour construire leurs situations didactiques en fonction des étapes et des compétences qu'ils veulent faire acquérir.

DEPLACEMENTS A DOMINANTE TRANSVERSALE

Situation «de base» en traversée

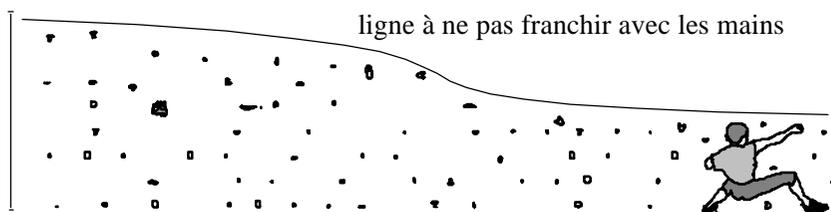
Ligne de sécurité tracée sur le mur à Taille + 1 m pour un travail en autonomie (taille + 1,50 m avec un pareur **efficace**) et au sol des tapis type «sar-neige» tout le long du trajet . Mur chargé en prises: 5 et plus au m²



Il y a un point de départ et un d'arrivée
Il faut aller toucher les cibles lors de la traversée

Complexification possible :

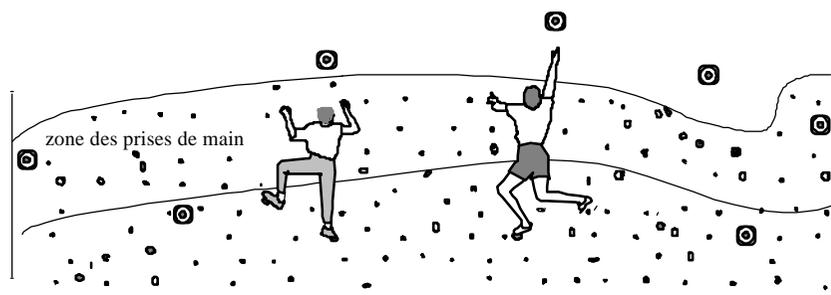
voir page précédente, plus:
Traverser dans les deux sens
Toucher une cible avec une main imposée



Il y a un point de départ et un d'arrivée
Il faut traverser sans saisir des prises au-dessus de la ligne

Complexification possible :

Idem
Ajouter des cibles à toucher avec la main (avec le pied pour certaines)
Partir du côté «bas»
Incliner plus fortement la ligne (point bas à hauteur du bassin)
Ligne «ondulante» (ex: deux points bas séparé par un point haut)
Interdire certaines prises de mains ou de pieds trop « faciles » (voir page 35)

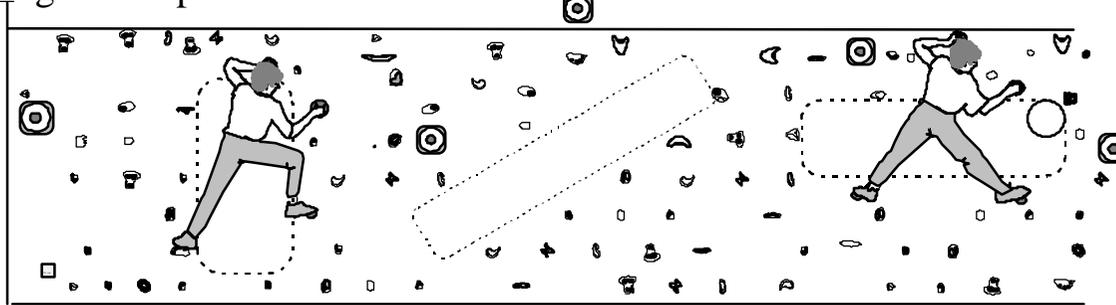


Il y a un point de départ et un d'arrivée
Il y a une zone autorisée pour saisir des prises de main
Il faut aller toucher les cibles dans un ordre défini au départ

Complexification possible :

Idem
Complexifier la trajectoire en augmentant les cibles et leur succession
Définir d'autres conditions pour l'utilisation des prises de pied
Augmenter le nombre de cibles à toucher avec la main (avec le pied ou la main pour certaines)

ligne à ne pas franchir avec la tête



Il y a un point de départ et un d'arrivée
Il faut aller toucher toutes les cibles dans un ordre défini à l'avance
Il ne faut saisir ou appuyer sur aucune prise dans les zones «interdites»

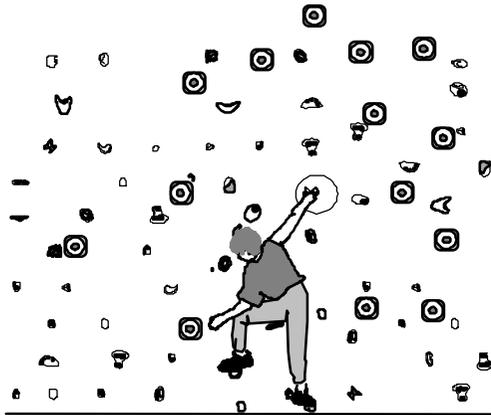
Complexification possible :

Idem

Aller toucher des cibles dans un ordre indiqué par un partenaire au fur et à mesure de la progression

Augmenter le nombre de cibles à toucher avec la main (avec le pied ou la main pour certaines)

Surface et forme des zones interdites (tenir compte de l'envergure)



Enfermé dans la surface, il faut aller toucher le plus grand nombre de prises possible

Il ne faut saisir ou appuyer sur aucune prise dans la zone extérieure

Les appuis d'équilibre pedestres sont autorisés sur tout le mur

Complexification possible :

Idem

Aller toucher des cibles dans un ordre défini (une à droite, puis une à gauche, une en haut puis une en bas)

ne main tenant une prise «sphère» ou «baquet» ou autre prise très crochetante dans plusieurs directions

Il faut toucher le maximum de cibles sans lâcher sa prise

Complexification possible :

Aller toucher des cibles dans un ordre défini (une à droite, puis une à gauche, une en haut puis une en bas)

Essayer avec la main «faible»

U

DEPLACEMENTS A DOMINANTE ASCENSIONNELLE

Il y a un point de départ et un d'arrivée

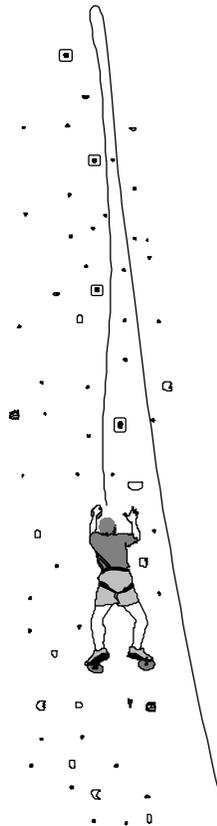
Escalader le plus haut possible dans un couloir balisé (largeur une envergure de bras)

Toucher les cibles intermédiaires avec la main, avec une main précise

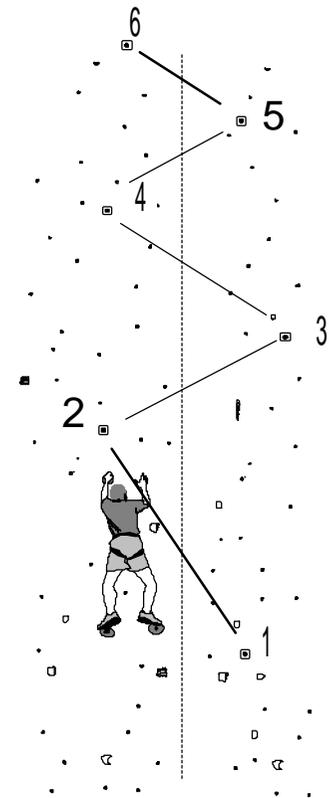
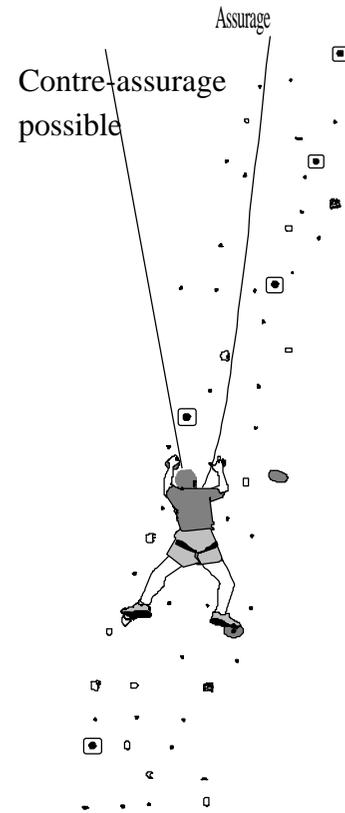
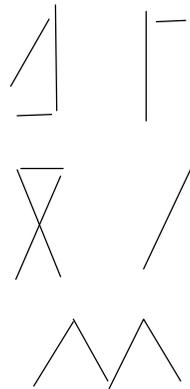
Escalader en tête

Plus difficile: Escalader, puis désescalader en moulinette (avec assureur maîtrisant la technique d'assurage)

Complexification : voir pages 35-36



exemples de circuits avec désescalade



Il y a un point de départ et un d'arrivée (attention au risque de pendule!)

Escalader le plus haut possible dans un couloir balisé (largeur une envergure de bras)

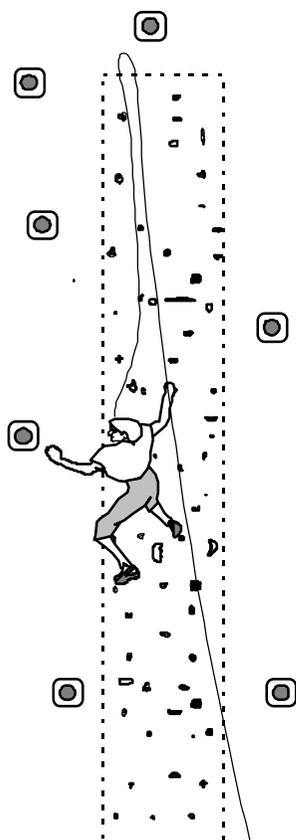
Complexification

Idem voir pages 35-36

Aller toucher les cibles dans l'ordre croissant en traversant à chaque fois le trait vertical

Complexification

Idem voir pages 35-36



Grimper en passant toucher le plus de cibles possible
 N'utiliser que les prises du couloir

variantes :
 Toutes les cibles dans l'ordre numérique
 Toutes les cibles dans un autre ordre

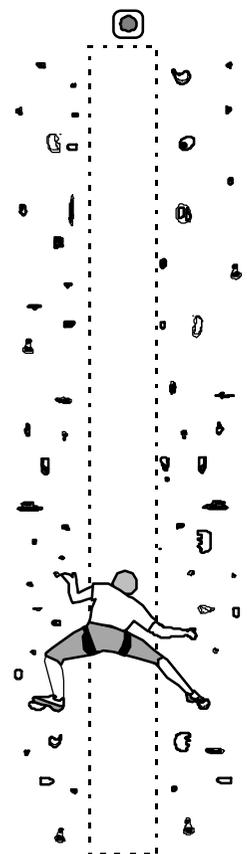
Complexification
 Idem pages35-36



Grimper dans un couloir étroit (60 cm pour des adolescents ou moins suivant la trame de votre mur, exemple: sur une ou deux lignes verticales « bien choisies »)

Variante : mains à l'extérieur et pieds dans le couloir
 Variante : mains à l'intérieur et pieds à l'extérieur

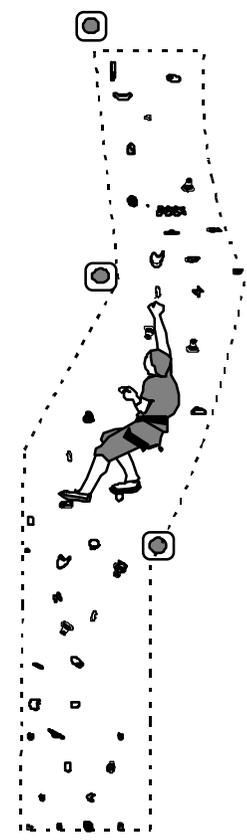
Complexification pages 35-36



Grimper de part et d'autre d'un couloir : minimum largeur d'un bassin (interdire une ou deux lignes verticales)

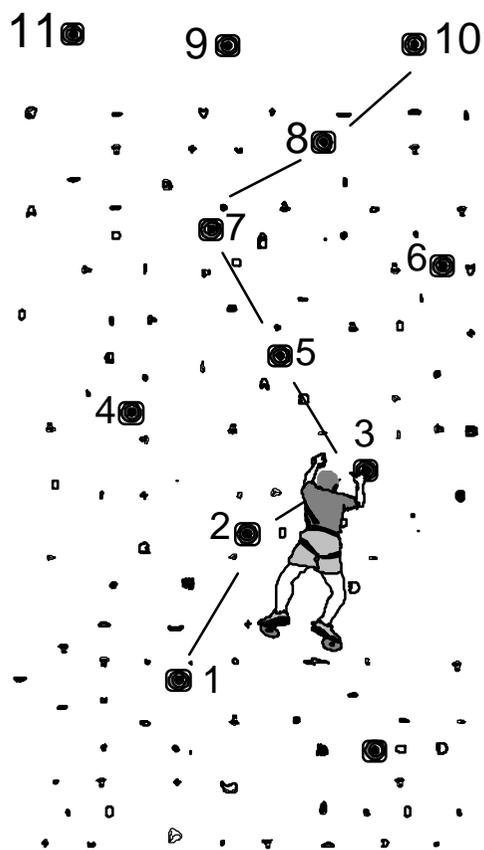
Variante : mains à l'extérieur et pieds dans le couloir
 Variante plus difficile: mains à l'intérieur et pieds à l'extérieur

Complexification pages 35-36



Grimper dans un couloir non rectiligne

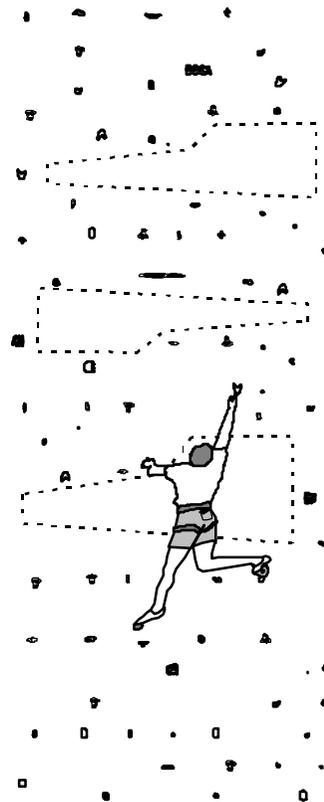
Complexification
 idem voir pages 35-36



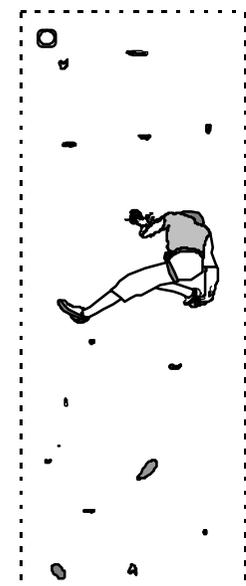
Grimper en allant toucher les cibles dans un ordre prévu :

- 1 dans l'ordre croissant chiffres pairs ou impairs
- 2 un ordre qui propose une trajectoire « intéressante » (cf thèmes)

Risque de pendule en moulinette



Grimper dans un couloir en contournant ou en traversant les zones interdites sans utiliser leurs prises



Grimper dans une voie construite autour d'un thème:
 montée de profil
 utilisation de prises inversées
 regroupement pied-main ...

PROCESSUS PEDAGOGIQUE EN ESCALADE

(adapté de la modélisation de G Bui-Xuan Université de Montpellier)

Les étapes dans l'apprentissage	Gestion pédagogique de cette étape
<p>Etape à dominante émotionnelle :</p> <p>L'émotion prime sur la réflexion et la technique est ignorée.</p> <p>L'élève-grimpeur ne peut s'exprimer que par sa «structure» : force des bras, résistance, rapport poids/puissance.</p>	<p>Permettre d'avoir un projet d'action sommaire, mais explicite.</p> <p>Les <u>formes jouées</u> sont bien adaptées.</p> <p>Elles autorisent un investissement complet.</p>
<p>Etape à dominante fonctionnelle :</p> <p>L'émotion est contenue.</p> <p>L'élève se demande comment faire pour arriver en haut.</p> <p>Il expérimente ses propres solutions seul ou à partir de ce qu'il peut déduire du comportement de ceux qui, à ses yeux, «réussissent».</p>	<p><u>Faire rechercher des solutions</u> face à des «situations-problèmes» : Obstacles à surmonter dans le domaine perceptif, moteur, psychologique, (tactique).</p> <p>Proposer des situations simplifiées permettant l'action de tous.</p>
<p>Etape à dominante technique :</p> <p>L'élève se centre sur l'acquisition et sur l'exécution du répertoire technique de l'escalade.</p>	<p><u>Travail d'exercices</u> sur des thèmes précis : technique, lecture, tactique.</p>
<p>Etape à dominante contextuelle :</p> <p>L'élève se sent «maître» d'un répertoire automatisé.</p> <p>Il s'intéresse au contexte des actions (lecture de rocher et tactique de progression, recherche de trajectoire optimum).</p> <p>Le répertoire technique est au service des choix</p>	<p>Pédagogie du perfectionnement : Travail de <u>l'efficacité des choix</u> et des réalisations techniques <u>face à des situations très variées</u>.</p> <p>Adapter la réponse du grimpeur au milieu changeant.</p>
<p>Etape de création et d'expertise :</p> <p>Le grimpeur se construit un style personnel en optimisant l'ensemble de ses ressources.</p>	<p>On ne se situe plus dans le cours d'EPS, éventuellement dans le cadre de l'option: Méthodologie de l'entraînement sportif.</p> <p>Un document de référence: « Les cahiers d'entraînement de la FFME » Octobre 1994 291 pages</p>

SITUATIONS ET TACHES

«obligant» l'élève à réorganiser son analyse de la situation et ses réponses motrices (situations «inductrices»).

Pour les plus jeunes :

- ☞ Aller cacher un petit objet sur une prise, les autres le cherchent et récupèrent.
- ☞ Aller accrocher une sangle sur une prise saillante, le partenaire va la décrocher.
- ☞ Jeux de relais.

- ☞ Un deux trois soleil : traverser et, à un signal donné, s'immobiliser : sur deux pieds, sur un pied, en relâchant une main...
- ☞ Jeux de mime : «comment grimpe l'éléphant, le chat, le serpent ?»

Situation : la traversée pieds à moins de 1 m du sol

Thème (dominant) MOTRICITE:

- ☞ Traverser à l'amble en se déplaçant vers la droite, vers la gauche, 1/2 tour et revenir.
- ☞ Traverser: les 2 mains restent au-dessus des épaules, au dessus de la tête.
- ☞ Au moins une main sous la ligne des épaules...
- ☞ Traverser en ayant toujours un bras bien allongé (pas de traction simultanées avec les deux bras).
- ☞ Traverser xx m en n'utilisant qu'une seule main (sur mur positif).
- ☞ Traverser en restant de profil (profil droit, profil gauche).
- ☞ Se regrouper pour passer entre deux marques hautes et basses (pieds-mains).

- ☞ Traverser en ne regardant que ses pieds (zone ou signal).
- ☞ Traverser une partie connue en fermant les yeux (zone ou signal).
- ☞ Traverser sans faire de bruit avec ses pieds

- ☞ Se croiser en traversée [**penser à la sécurité**].
- ☞ Traverser en utilisant le minimum de prises de pieds (les compter), le minimum de prises de mains (les compter).
- ☞ Traverser gauche à droite en allant chercher un prise de pieds toujours plus à droite que la précédente (croisé de jambe systématique)
- ☞ idem de droite à gauche avec prise de pied plus à gauche que la précédente
- ☞ Même exercice pour les mains (croisé de mains)
- ☞ Mêmes exercices en comptabilisant le nombre de croisé (concours sur le nombre minimum possible)

- ☞ Relais en traversée (transmettre ou non un objet : balle, témoin...)
- ☞ Course poursuite en traversée (rattrapé = perdu).
- ☞ Duel sur le mur : le premier qui tombe à perdu (décrocher son partenaire du mur) [**penser à la sécurité**].

- ☞ N'utiliser que des prises à pincer (pincer à 5 /4/3 doigts).
- ☞ Enlever des prises: ex n'utiliser que des prises à crocheter (crocheter à 4 /3/2 doigts).
- ☞ N'utiliser pour les pieds que l'adhérence frontale, le 1/4 interne, le 1/4 externe, la pointe

- ☞ Une prise tenue avec une main, monter le plus haut possible à droite, à gauche.
- ☞ Une prise touchée avec le pied, aller toucher le plus loin, le plus haut possible avec la main.
- ☞ Traverser en «exagérant» le transfert du corps d'un pied sur l'autre (obliger à un passage visible sur un seul pied).
- ☞ Interdire certaines prises pour les mains et/ou les pieds.
- ☞ N'utiliser que des petites prises pour les mains, pour les pieds (les repérer par une couleur ou une forme).

- ☞ escalader en 1/1: un déplacement de pied au choix puis un déplacement de mains au choix
- ☞ escalader en 1/1: un déplacement de pied au choix puis un déplacement de la main opposée (ex: pied gauche choisi, alors main droite obligée)

- ☞ escalader en 2/1: deux pieds, puis une main
- ☞ escalader en 1/2, 2/2

- ☞ Rechercher sur le mur des positions "originales" et spectaculaires
- ☞ Jeu-concours de positions acrobatiques seul, par groupe (prévoir tapis de réception au-dessous).
- ☞ Les faire reproduire par les autres élèves.
- ☞ Grimper ou traverser en suivant un rythme musical

Thème (dominant) LECTURE

- ☞ Traverser en « prise touchée: prise tenue »: chaque prise de MAIN touchée ne doit plus être lâchée, la prise suivante doit être prise (obligatoirement) avec l'autre main, et ainsi de suite alternativement
- ☞ idem pour les prises de PIED
- ☞ idem en associant mains et pieds

- ☞ Traverser en s'interdisant des prises ou des zones
- ☞ Traverser en utilisant une ou des prises IMPOSEES.
- ☞ Traverser en associant la main gauche à une couleur de prise. Exemple: La main gauche ne peut utiliser que les prises bleues
- ☞ idem avec la main droite ou les deux mains
- ☞ Traverser quelques mètres en associant une main à une fonction (ex: main gauche= crocheter, main droite= pincer)

Situation : traversée à des hauteurs supérieures (jusqu'à pieds à 1,50 m du sol et avec parade au sol)

Thèmes : identiques aux précédents, mais :

Nécessité de faire assurer une parade par un partenaire au sol, de maîtriser la chute «à froid» à chacune des ces hauteurs de travail en conservant un équilibre vertical, de maîtriser l'amorti-réception au sol (gainage et flexion contrôlée), d'avoir une surface de réception adaptée à la hauteur de chute.(2 sarneiges ou une couche de gravier épaisse et propre).

- ☞ Rechercher tous les itinéraires possibles pour atteindre un point précis.
- ☞ Sur un cours trajet: repérer une prise de départ, la prise d'arrivée sur la P.M.E. et montrer les prises intermédiaires: réaliser conformément à la lecture.
- ☞ Course poursuite sur un parcours fléché.

Situation : Dans ou Autour d'un carré dessiné sur le mur (ou cercle)

(très exigeant au niveau énergétique si le mur est vertical)

Thèmes :

- ☞ «Enfermé» dans un carré de 2m sur 1m, aller toucher le maximum de prises autour avec les mains seules, avec les pieds seuls, avec les mains et les pieds
- ☞ «Main prisonnière» sur une bonne prise (exemple : rotule) : aller toucher le maximum de prises avec l'autre main, avec un pied, avec l'autre pied.

- ☞ Idem avec l'autre main, faire la somme des prises touchées avec M Dr + M G.
- ☞ Eliminante de prise de pieds (par groupe de 4) : faire le tour d'un carré et "éliminer" l'usage d'une prise pour le concurrent suivant.
- ☞ «Prise touchée: prise tenue», X passages sans redescendre au sol.

Situation : Ascension de voies avec ASSURAGE EN MOULINETTE

(noeud de huit sur mousqueton à vis si vous voulez augmenter le débit).

| EN PLUS des pages précédentes:

Thème (dominant) MOTRICITE

- ☞ Sur une section précise, grimper avec le moins de prises de main possible (concours par catégories de taille)
- ☞ Escalader au ralenti sans aucun arrêt (film ralenti): concours de durée.
- ☞ Escalade défi: sur un cours passage, inventer une trajectoire, la réaliser et mettre les autres au défi de la réaliser (à faire par groupes de niveau)
- ☞ Escalader-redescendre en MOULINETTE plusieurs fois de suite.
- ☞ Escalader-redescendre en moulinette successivement 1, 2, 3 voies différentes.
- ☞ Sur un cours trajet: repérer une prise de départ, la prise d'arrivée sur la P.M.E. et montrer les prises intermédiaires: réaliser conformément à la lecture.
- ☞ Ascension en s'allongeant: chaque prise de mains utilisée compte pour 1 et rechercher le nombre minimum (contrat, concours).
- ☞ Ascension en "chenille": grimper en recherchant et enchaînant des séries de regroupements pieds-mains.
- ☞ Ascension de part et d'autre d'un couloir interdit (exemple: matérialisé par deux bandes colorées ou deux cordes séparées de 0,20 m à 1,20 m selon l'envergure).
- ☞ Ascension en franchissant plusieurs fois un couloir (transferts latéraux de gauche à droite et de droite à gauche).
- ☞ Ascension-chrono avec enregistrement des temps (concours, défis...).

- ☞ Ascension-sprint par deux ou trois (avec ou sans handicap: ex catégories de poids/taille).

Thème MOTRICITE-LECTURE

Sur un mur avec une forte densité de prises, sur un passage « choisi » ou sous forme de concours de distance parcourue:

- ☞ escalader en 1/1: un déplacement de pied au choix puis un déplacement de mains au choix
- ☞ escalader en 1/1: un déplacement de pied au choix puis un déplacement de la main opposée
- ☞ escalader en 1/1: un déplacement de pied au choix puis un déplacement de main la main homolatérale (ex: si pied droit déplacé, alors main droite utilisée)
- ☞ escalader en 2/1: deux pieds, puis une main au choix
- ☞ escalader en 1/2, 2/2

Thème (dominant) LECTURE

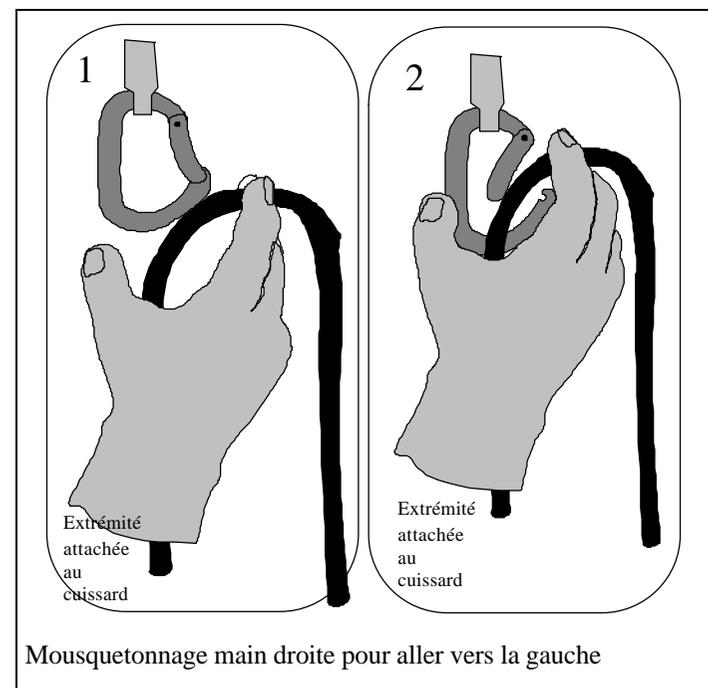
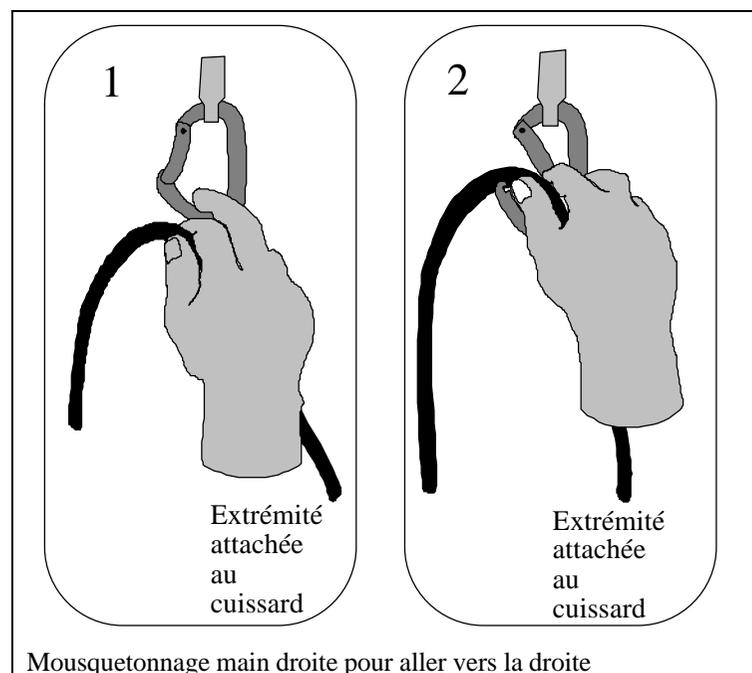
- ☞ Ascension avec des zones interdites à contourner (matérialiser avec adhésif, ruban de chantier, tracé à la craie, cerceaux suspendus, ballons de baudruche, élastique de saut fixé par des vis affleurantes, etc.).
- ☞ « Prise tenue: prise perdue »: une prise tenue, puis relâchée par une main ne peut plus être reprise par les mains
- ☞ Ascension avec un juge qui interdit une prise au moment où elle va être saisie (obligation de redéfinir RAPIDEMENT une trajectoire)

Situation : vers l'ascension «en tête»

- ☞ Lors d'une ascension avec assurage en "moulinette" sur voie connue, faire poser les dégaines par l'élève.
Il doit trouver la position d'équilibre et libérer une main pour passer sa dégainé dans l'ancrage (sans tenir l'ancrage avec l'autre main, ni mettre un doigt dedans: dangereux !)
- ☞ Grimper en moulinette en simulant une ascension en tête avec pose des dégaines et passage d'un brin de corde attaché au cuissard (corde de 4,5 m).
- ☞ Dans la même voie sur laquelle les dégaines sont installées: ascension "en tête". Il faut retrouver la position d'équilibre qui permet le passage de la corde dans le mousqueton (maîtrise technique à développer dans un atelier spécifique).

- ☞ Dans la même voie : ascension en tête avec pose de dégaines.
- ☞ Dans une voie «inconnue», mais d'un niveau inférieur au niveau limite de l'élève, ascension en tête à vue. Lire la trajectoire, trouver les positions d'équilibre, ajuster les actions.
- ☞ Escalade en tête à vue dans une voie inconnue du niveau quasi limite.

RAPPEL TECHNIQUE sur la méthode classique de mousquetonnage ⁽⁶⁾ (voir aussi affiche sécurité en fin de livre)



⁶ source: document de la société Petzl

ECHAUFFEMENT EN ESCALADE

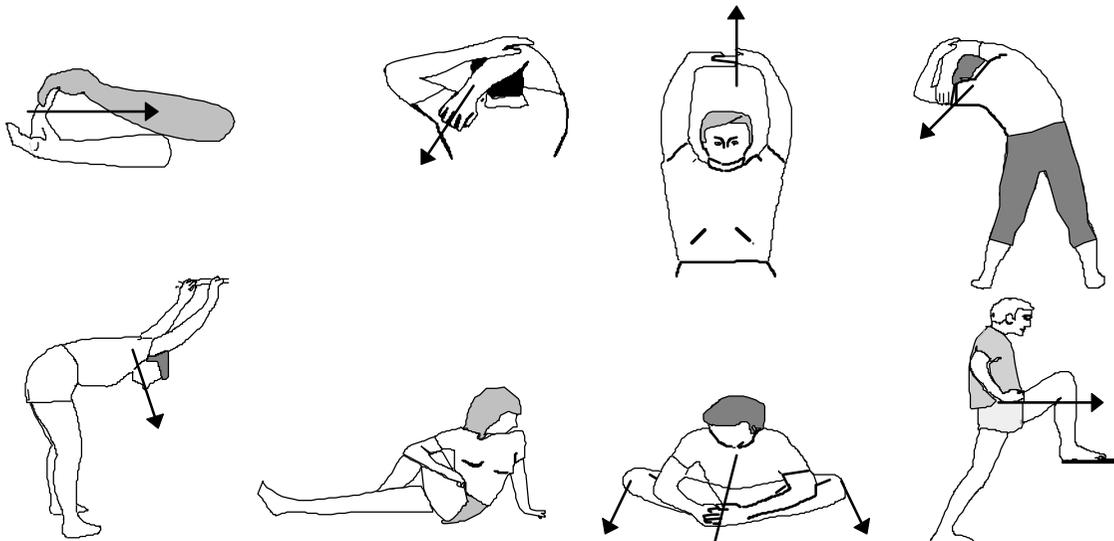
Les principes généraux de l'échauffement sont suffisamment connus pour ne pas avoir à les répéter ici. En escalade comme dans toute APS utilisée en EPS, il importe d'être physiologiquement et psychologiquement prêt «à l'action».

Le seul point particulier concernera l'échauffement de la main (muscles, tendons, poulies) qui doit être soigné et du pied (voûte plantaire-orteils).

Echauffement localisé spécifique des muscles, des tendons, des ligaments:

- ☆ Grands cercles de la tête sur des épaules fixées
- ☆ « Roulements » d'épaules sur un tronc fixé
- ☆ Cercles de bras divers
- ☆ Serrages/ouvertures maximum des poings (50 minimum)
- ☆ Tractions des mains de l'avant vers l'arrière (type « saisie et traction de kimono » à des hauteurs diverses (sommet t^{te}, épaules, bassin)
- ☆ Grands cercles de tronc sur bassin fixé
- ☆ Torsion progressive (non lancée) du tronc vers la droite et la gauche
- ☆ Montée sur pointes de pied

Etirements spécifiques:



EVALUER

Remarques préliminaires

Evaluer, c'est, en référence à des critères, émettre un jugement (s'appuyant sur une mesure ou une appréciation) sur l'atteinte d'objectifs.

L'Evaluation Formative

Cette évaluation est totalement intégrée au processus d'apprentissage. Elle est le complément indispensable d'une pédagogie différenciée. Elle n'emploie pas les mêmes critères pour tous les élèves (différencie les critères).

Elle intervient (en principe) à la fin de chaque tâche pour mesurer le niveau de maîtrise atteint (pour la tâche) afin d'informer l'élève et l'enseignant s'il est temps de changer de tâche ou s'il est besoin de remédier à des difficultés.

L'Evaluation Sommative

Elle est identique pour toute la classe, ou même pour plusieurs classes (si elles ont eu la même formation dans les mêmes conditions). Elle a lieu à la fin d'une séquence pédagogique, elle permet de comparer les élèves entre eux, elle attribue une note.

Il nécessaire :

- ☞ de dissocier ce qui sera mesuré de ce qui sera apprécié
- ☞ d'explicitier les critères de notation en termes compréhensibles par la totalité des élèves.

L'Evaluation Certificative:

Au delà d'une démarche sommative (attribuer une note), cette évaluation atteste, garantit, authentifie les résultats des élèves dans le cadre du niveau d'exigence de l'examen (exemple: le CAP/BEP est un examen pour attribution d'un diplôme de niveau cinq)

Dans le respect des nouveaux textes relatifs aux examens des lycées, cette évaluation est centrée sur la MAITRISE (note sur 20). La note de maîtrise est pondérée par un

Evaluer : examiner le degré d'adéquation entre un ensemble d'informations (ce qui est observé ou ce qui est issu d'observations) et un ensemble de critères adéquats à l'objectif fixé, en vue de prendre une décision. *De Ketele 1982.*

Cette évaluation ne doit pas, dans son esprit même, compter pour attribuer une note à l'élève, elle est un outil d'apprentissage pour l'élève et de régulation pour l'enseignant.

- ☞ de prendre en compte les progrès, «le chemin parcouru» pendant la durée de la formation.
- ☞ de pouvoir distinguer une réussite (exploit unique) ou un échec accidentel (jour «sans» ou effet de la situation d'évaluation) du réel niveau de maîtrise susceptible de se maintenir quelques temps.
- ☞ de réduire les critères (évaluer avec 20 critères, c'est impraticable).

indice de performance qui prend en compte l'ordre de grandeur du niveau d'efficacité (de 0,7 à 1,2).

La procédure d'évaluation doit être conçue de telle manière qu'au cours d'un même acte, la maîtrise d'exécution et la performance soient évaluées

Evaluer en Escalade

Il s'agit en escalade, comme dans les autres APS, d'évaluer ce qui, en rapport avec les objectifs, a pu être réellement enseigné et appris au cours du cursus de l'élève: durée réelle de pratique par l'élève et thèmes réellement étudiés...).

Les critères retenus doivent logiquement être en harmonie avec les objectifs, les thèmes choisis, les contenus réels enseignés.

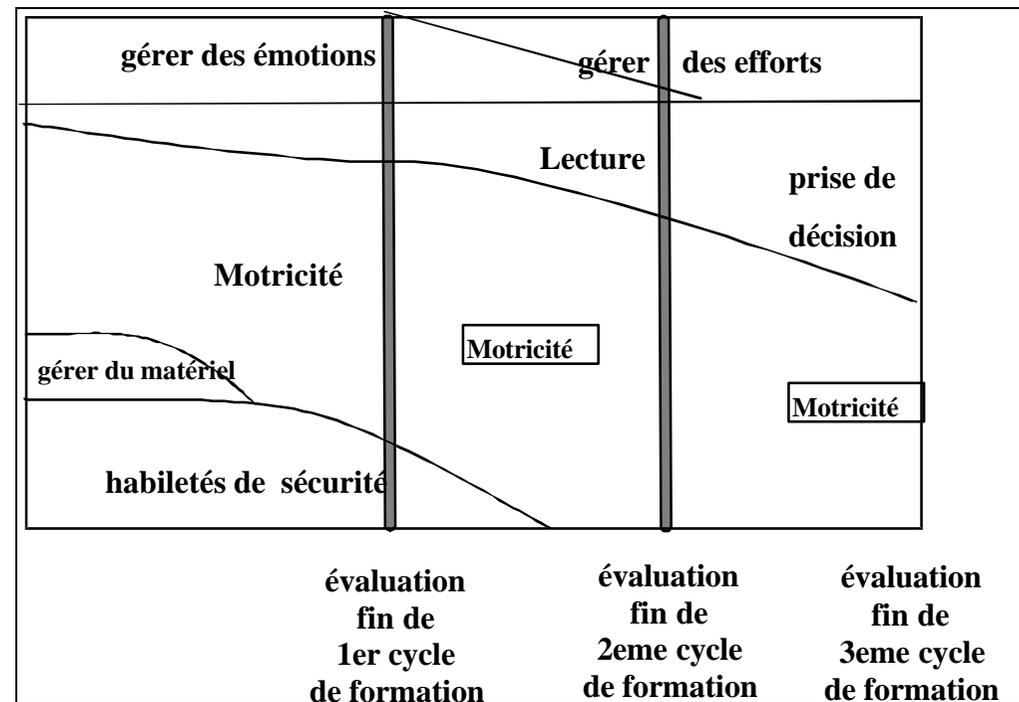
Selon les cycles, on pourra chercher à évaluer des acquisitions dans les thèmes de travail dominants.

Dans l'exemple ci-dessous (ce n'est qu'un exemple), les situations et les contenus des évaluations sommatives de fin des 3 cycles seront différents.

En fin de 1er cycle : SECURITE, MOTRICITE, MAITRISE DE SOI, GESTION DU MATERIEL.

EN fin de 2eme cycle : MOTRICITE, MAITRISE DE SOI, GESTION DES EFFORTS et SECURITE.

En fin de 3eme cycle : MOTRICITE, LECTURE, et STRATEGIE, GESTION DES EFFORTS



Les outils de l'évaluation sommative en escalade

On peut recenser 4 types d'outils d'évaluation sommative :

Les indices chiffrés et les ratios	Les grilles de comportements observables
Les nomogrammes, métabologrammes	Les procédés composites

Les indices chiffrés et les ratios : procédé par MESURE

MESURE du ratio prises de pied/prises de main :

Le débutant touche beaucoup de prises de mains sans déplacer ses pieds. L'expert mobilise plus ses pieds que ses mains. En conséquence : un rapport PP/PM nettement inférieur à 1 est caractéristique d'un débutant.

Lors de la 1/2 finale des championnats France 1994 : le rapport PP/PM a été 1,45 (max. : 1,68 min. : 1,16) (moyenne de 7 grimpeurs de haut niveau en progression «à vue» dans des voies cotées 7a et d'un développé de 11m).

Avantages :

le recueil des données simples et non ambiguës peut être fait par des élèves.

La note obtenue est en apparence incontestable car elle n'a pas fait appel à une forme subjective d'évaluation. Elle met le professeur à l'abri d'une contestation.

Inconvénients :

Les poses de pied très imprécises avec de multiples «raclements» sur le mur (caractéristiques du débutant en difficulté) sont difficiles à comptabiliser.

Les élèves «lucides» trouvent assez facilement la «solution» pour obtenir une bonne note. Il suffit de toucher aussi beaucoup de prises de pieds pour rééquilibrer le rapport PP/PM.

MESURE du nombre de prises touchées par mètre de voie :

Certains débutants «papillonnent» beaucoup en touchant beaucoup de prises.

Lors de la 1/2 finale des championnats France 1994 (Moyenne de 7 grimpeurs de haut niveau en progression «à vue» dans des voies cotées 7a) le nombre moyen a été de 2,1 prises touchées par mètre.

Mais cette mesure n'a de vrai sens que sur un mur à forte densité de prises (supérieure à 4p/m²), là où le grimpeur doit réellement lire et décider d'une trajectoire parmi plusieurs concevables.

MESURE de la vitesse ascensionnelle pure en seconde par mètre :

L'élève est chronométré du départ jusqu'à ce qu'il touche la cible et le temps est divisé par la distance réalisée.

La vitesse de 13 sec / mètre (min.: 11,5 max.: 17) a été enregistré aux championnats de France (moyenne de 7 grimpeurs de haut niveau en progression «à vue» dans des voies cotées 7a).

L'élève doit grimper en dessous de son niveau limite pour être en mesure de «faire un temps ».

Inconvénients :

Ne peut raisonnablement, au niveau scolaire, se réaliser qu'en moulinette.

Sur un mur à faible densité de prises (2 à 3 p/m²) cette épreuve (où la progression automatisée en échelle est reine) relève de la logique du domaine 1.

MESURE de la distance maximum franchie dans une voie (voie d'un degré de difficulté connu)

L'élève escalade une voie et accumule des points en fonction des hauteurs franchies et de la dernière prise de mains tenue avant la chute ou l'abandon

Avantage : facile à juger par des élèves.

Inconvénients : il faut une bonne densité de prises au m² pour proposer les alternatives, il faut bien connaître son mur pour définir le capital initial et les pénalités pour les prises.

Variante: CALCUL des points obtenus par chaque élève dans un groupe

Un coefficient de difficulté est attribué à la voie: Dif. Ce coefficient est relatif à la cotation de la voie, il est d'autant plus élevé que la voie est plus difficile, c'est à dire que les candidats montent moins hauts.

Nombre total des élèves concernés: NB

Hauteur de la voie: HV

Hauteur atteinte par l'élève (i): HA(i)

Le « coefficient » de la voie est:

COEF = (Dif x HV x NB) / somme(HA(1) à HA(NB))

MESURE du capital de point restant :

Chaque élève part avec un capital de points (ex: 40), certaines prises (qui facilitent l'ascension), «coûtent» des points (ex : -10 points pour le «gros baquet rouge»).

L'élève doit construire la trajectoire, adaptée à ses possibilités, qui lui « coûte » le moins possible pour atteindre la cible finale.

On peut différencier le capital initial selon que l'on grimpe en moulinette ou en tête, selon le rapport poids-taille, ou tout autre critère jugé pertinent.

Elle ne tient pas compte de la manière de résoudre les problèmes de l'ascension et risque de n'évaluer, chez des débutants en particulier, que le fond structurel de l'élève : sa force, son rapport poids-puissance, sa souplesse...
C'est une méthode plus adaptée à la compétition

Le nombre de points de l'élève (i) qui est arrivé à 7m est alors:
Points(i) = COEF x Hauteur atteinte par l'élève / HV

exemple: Dif=20 Hauteur=9m50 Nombre d'élèves=10
Hauteurs atteintes par les 10 élèves: 5,6.20,9,9,5,9.50,1,7,9.50,4.50
COEF = (20 x 9,50 x 10) / somme(5+6.20+9+9+5+9.50+1+7+9.50+4.50) = 1900/65,7 = 28,9

Nombre de points de l'élève arrivé à 7m: 28,9 x 7 / 9,50 = 21,2

C'est une méthode adaptée à la compétition

Nécessite de bien connaître son mur et de disposer de données statistiques sur les stratégies des élèves

Inconvénient commun à ces procédures:

- ☞ Elles ne sont pas en rapport étroits avec des contenus d'enseignements et leurs niveaux d'acquisition. Elles évaluent souvent l'interaction de plusieurs compétences acquises et l'efficacité générale de l'élève face à la situation proposée dans des proportions inconnues et variables d'un élève à l'autre . Le degré de corrélation de la note personnelle de chaque élève avec les niveaux d'acquisitions qu'elle déclare mesurer chez lui est inconnu.
- ☞ Elles demandent bien sûr compétences, attention soutenue et honnêteté des élèves-juges qui vont recueillir les indicateurs chiffrés.
- ☞ A ces indices chiffrés, il faut ensuite associer une échelle de note qui prend en compte le volume horaire de pra<https://bernard-lefort.pagesperso-orange.f>

Les grilles d'observables : procédé par APPRECIATION

EXEMPLE pour une formation de 1 cycle:

Cette grille d'évaluation applique la logique du « Tout ou Rien »

Elle permet de vérifier l'acquisition de quelques règles d'action parmi celle qui ont été enseignées

Professeur et élèves-juges peuvent utiliser cette grille et éventuellement comparer leurs évaluations.

Observé	NON	OUI
Sait mettre son cuissard et le verrouiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sait faire son noeud d'encordement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conduit du regard ses pieds vers les prises	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'équilibre <u>avant</u> de déplacer un pied ou une main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se déplace essentiellement par poussée de jambe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Communique avec son partenaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sait contrôler et régler la tension de la corde <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sait se positionner pour bloquer une chute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	note sur 20	

EXEMPLE d'évaluation après une formation de 1 ou 2 cycles

Cette évaluation n'est utilisable que par l'enseignant ou éventuellement par des jurys d'élèves « avertis », c'est à dire des élèves dont le niveau de maîtrise de l'activité, d'attention, de réflexion est suffisant pour leur permettre un aller-retour permanent avec les niveaux d'acquisition attendus en fonction du volume horaire de formation

Il est possible de mettre en place des jurys spécialisés par critères qui mesurent ou apprécient la fréquence d'apparition et/ou le niveau d'acquisition d'une ou deux règles d'action

La notion de progrès est intégrée sous forme de «coefficient ou indice de progrès» (écart niveau initial-niveau final sur un ou plusieurs critères de votre choix -1 à 4- ou d'autres critères).

L'indice de progrès est à définir
 A partir d'une même situation de référence, on peut mesurer, voire apprécier, l'évolution de scores, de ratio, « d'aisance » entre une « performance » initiale et une « performance » finale
 Dans cet exemple, les « très bons », qui n'ont que peu ou pas progressés, se « contentent » donc de leur note sur 20 (sans doute déjà bonne)
 Les très faibles peuvent avoir réalisés de réels progrès et voir leur note finale médiocre pondérée positivement $07/20 \times 1,4 = 9,8$

NOM:	
Critère 1:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Critère 2:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Critère 3:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	6 10 14 18
Indice de progrès:	Moyenne sur 20=
Régression=	0,8
Identique=	1
Progrès=	1,2
Net progrès=	1,4
	NOTE Moyenne X Indice de Progrès

EXEMPLE d'évaluation après une formation de 1 cycle

Ces critères (assez globaux) sont centrés sur les acquisitions motrices/ de gestion des efforts /de sécurité en escalade en tête.

D'autres critères (ex: une seule règle d'action par critère) peuvent être retenus suivant les contenus d'enseignements.

Cette évaluation n'est utilisable que par l'enseignant ou éventuellement par des élèves-juges « avertis », c'est à dire des élèves dont le niveau de maîtrise de l'activité, d'attention, de réflexion est suffisant pour leur permettre un aller-retour permanent avec les niveaux d'acquisitions attendus. Il est possible de mettre en place des jurys spécialisés par critères

1/3 de la note est consacrée aux acquisitions relatives à la sécurité

mais, alternative pour des classes d'examen, cette partie du programme pourrait être évaluée dans le cadre des « connaissances et savoirs en action » dans une rubrique: sécurité active pour soi et pour les autres, qui pourrait aussi inclure aides et parades aux agrès, etc... suivant la composition des Unités d'Enseignement

EXEMPLE

Ici la notation se réfère directement aux niveaux d'acquisition.

Dans cet exemple, la maîtrise du niveau 2 a été retenue comme seuil de certification (10/20). C'est envisageable pour des élèves ayant bénéficié d'une formation de 24-28 heures (2 fois 6/7 leçons de 2 heures).

Cette évaluation est utilisable par l'enseignant ou par des élèves-juges « avertis », c'est à dire des élèves dont le niveau de maîtrise de l'activité, d'attention, de réflexion est suffisant pour leur permettre un aller-retour permanent avec les niveaux de référence. Il est possible de mettre en place des jurys spécialisés par critères

NOM:						
Qualité des équilibres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4	6	8	10	12	14
	16	18				
Précision des déplacements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4	6	8	10	12	14
	16	18				
Gestion de la sécurité: noeud, communication, manoeuvres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moyenne sur 20:						
Indice de performance relatif	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,2
aux voies réalisées						
Commentaires: Note sur 20:						

NOM:						
	niv 1	niv 2	niv 3			
Précision des poses de pied	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualité du relâchement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rythme de progression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noeud, manoeuvres de corde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indice de performance relatif	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,2
aux voies						
Commentaires: Note sur						

EXEMPLE

Dans cet exemple de certification, 3 critères sont retenus pour attribuer la note de maîtrise. Ils se réfèrent plus directement aux règles d'action enseignées et aux niveaux de maîtrise définis par l'enseignant ou l'équipe pédagogique.

Le note de 10/20 est, ici, associée au niveau 2, mais on doit adapter la « valeur » de chaque case en fonction du volume horaire réel d'enseignement.

NOM:						
	niv 1	niv 2	niv 3			
Précision des poses de pied	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualité du relâchement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rythme de progression	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Moyenne sur 20:						
Indice de performance relatif aux voies réalisées	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,2
Commentaires:			Note sur 20:			

EXEMPLE tiré de la synthèse provisoire Université d'été de Rouen 94

Situation de référence associée à cette notation certificative au BAC:

« Escalader une voie en premier de cordée (la chute n'est pas éliminatoire), s'auto-assurer au relais, se décrocher, installer son rappel avec sa propre corde et redescendre »

A cette note sur 20 peuvent se retrancher de 0 à 4 points sur la maîtrise de 4 éléments de sécurité (encordement, pose du matériel en grim pant, auto-assurance au relais, descente en rappel ou moulinette) appréciés par une grille OUI/NON

NOM:										
Equilibration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Placement des pieds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Gestion de l'effort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Total sur 9:										
Points:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Note sur 20:	0 à 2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Commentaires:					Note de maîtrise sur 20:					

Avantages :

Toutes ces grilles peuvent être conçues «sur mesure» en fonction des thèmes et des règles d'action qui ont été enseignés, des caractéristiques des élèves... Elles évaluent directement ce qui a été réellement enseigné.

L'échelle des notes est (relativement) indépendante du repérage du « niveau » de l'élève. Elle doit prendre en compte les conditions réelles de l'enseignement: volume horaire réel de pratique de l'élève. Le tableau de la page 31 peut vous y aider.

Inconvénients :

Plus elles sont «riches», plus elles sont lourdes à utiliser, difficilement utilisables par des élèves-juges et même par les enseignants novices.

Les nomogrammes et métabologramme

Outil graphique à trois échelles, le nomogramme permet de mesurer l'interaction de deux critères mesurés indépendants. L'échelle centrale permet d'attribuer une note (sans avoir à calculer).

(Dans le cas du métabologramme, une des 2 échelles « extérieures » concerne la mesure du progrès au cours de la formation

Quels sont les critères significatifs mesurable (simplement) en escalade?

- ☞ la vitesse ascensionnelle (à vue et/ou après travail) avec dégaines posées, en m/s.
- ☞ le nombre de prises de mains utilisées (à vue et/ou après travail) par mètre parcouru (total des prises de main utilisées divisé par le développé de la voie parcourue).

- ☞ le nombre de prises de pied utilisées (à vue et/ou après travail) par mètre parcouru.
- ☞ le rapport prises de pied / prises de main.
- ☞ la cotation de la voie parcourue
- ☞ le type d'ascension (en tête ou en second)
- ☞ l'écart début de cycle/fin de cycle sur une situation et un indicateur de référence (métabologramme)

EXEMPLE:

Le nomogramme ci-contre est largement inspiré de celui publié par Serge Testevuide.

La colonne A attribue une note pour une ascension dans une voie «difficile» exemple : 5SUP. en tête.

La colonne B attribue une note pour une ascension dans une voie «moyenne» exemple : 4SUP. en moulinette avec corde «flottante».

La notion de «difficulté» est relative

- ☞ au volume horaire de pratique des élèves,
- ☞ à la cotation de la voie,
- ☞ à tout critère qui semble pertinent.

On peut noter que la voie «moyenne» plafonne volontairement à 17/20.

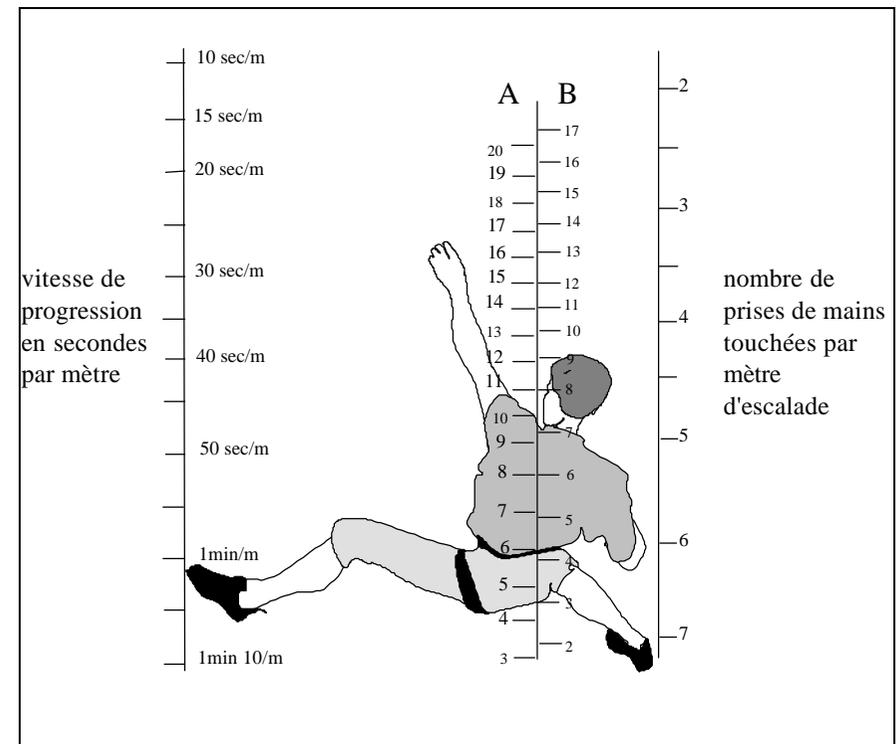
Inconvénient des nomogrammes pour l'évaluation sommative

Quel degré de corrélation des données chiffrées avec les contenus précisément enseignés ?

Assez lourd à mettre en place . le recueil de deux séries de données chiffrées ne peut se réaliser qu'avec le concours des élèves

Fiabilité discutable: il faut « faire confiance » à l'honnêteté, à l'attention et aux compétences des élèves pour le relevé des indices

MAIS Il est aussi possible de tout filmer et de dépouiller la bande vidéo chez soi. C'est réalisable, mais c'est long.



Les procédés composites

Ils associent une évaluation appréciée et une mesure éventuellement dans un nomogramme (pour obtenir plus rapidement la note).

EXEMPLE:

Evaluation en fin de 2ème cycle (24 à 28h de formation)

Colonne A :

Note issue d'une évaluation appréciée sur deux ou trois règles d'action. Il convient de bien expliciter, pour les élèves, les relations entre les niveaux d'acquisition et l'échelle de notation A.

Colonne D :

Mesure du niveau de difficulté de la ou des voies réalisées par l'élève.

Colonne B :

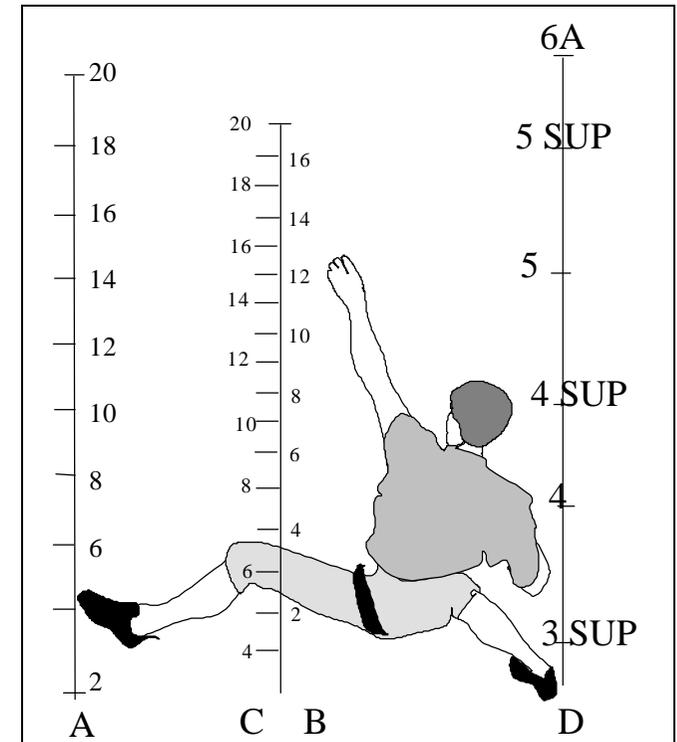
Note attribuée si l'escalade a été effectuée en moulinette (plafonnée à 17/20).

Colonne C :

Note pour une ascension en tête.

B et C: cette différence signifie que l'ascension en tête a été un objectif de travail réel, mais que l'on prend en compte les difficultés d'engagement ou de maîtrise technique de certains élèves qui ne peuvent tous les avoir résolues en 28h de formation. Le décalage des notes et le plafonnement à 17/20 en moulinette convaincront les «bons élèves» de grimper en tête.

N.B. Ce choix est éventuellement discutable sur le fond puisqu'il renvoie à la définition d'une situation précise « de référence », mais il s'agit ici d'une illustration technique sur les possibilités du nomogramme.



EXEMPLE pour une fin de 2ème cycle de formation:

Cette évaluation sommative associe:

☞ une évaluation appréciée assurée par le professeur: critères n°1 et n°2 (ici 70% de la note)

☞ une évaluation mesurée par un jury d'élèves: critères n°3 (ici 30% de la note)

Pour le critère 3, il est nécessaire de définir les bornes limites chiffrées des niveaux 1, 2 et 3

Plusieurs autres combinaisons de critères et de points sont possibles à partir de ce modèle

Avantage: L'association de critères évalués (2 ou 3) et de critères mesurés (1 ou 2) redonne de la fiabilité aux critères mesurés. Ce n'est plus « payant » de tricher sur un indicateur chiffré quand il n'est plus décisif ou qu'il « entre en conflit » avec un autre critère pour l'attribution de la note.

NOM:					
	niv 1	niv 2	niv 3		
1- Précision des poses de pied	3	4	5	6	7
2- Qualité du relâchement	3	4	5	6	7
3- Prises de main/mètre	1	2	3	5	6
Indice de performance: 0,7 0,8 0,9 1 1,1 1,2 ou "Indice de progrès"					
Commentaires:					

Quelle méthode d'évaluation certificative choisir ?

L'attribution d'une note et plus encore d'une certification a des effets pervers sur les situations d'enseignement et d'évaluation.

Par « tradition scolaire », un certain nombre d'élèves sont amenés à ne travailler que pour la note. Ils analysent le protocole d'évaluation, déterminent les compétences à bachoter, s'organisent pour contourner les difficultés, recherchent les points faibles des outils d'évaluation pour en tirer le meilleur profit et, éventuellement, s'entendent avec leurs camarades impliqués dans la procédure d'évaluation pour obtenir de « bons scores » ou font « pression » sur eux.

Commentaire récent d'un élève de Terminale « Les notes de sport, c'est facile à gruger »

Il convient donc d'être lucide pour apprécier les effets du choix de la procédure d'évaluation en fonction de la population scolaire et des enjeux de l'épreuve.

Conseil :

Si vous décidez d'utiliser un indicateur chiffré ou un nomogramme, ajustez le plusieurs fois grâce à une évaluation parallèle de type «appréciation».

De gros écarts de notes entre deux outils conçus pour mesurer les mêmes compétences doivent vous alerter.

Utilisez la vidéo pour pouvoir calibrer vos outils d'évaluation chez vous avec deux ou trois méthodes différentes. C'est long!

Les zones et indices de performance

L'évaluation certificative aux CAP, BEP et BAC doit associer dans la même prestation la maîtrise de l'exécution et la performance . C'est à dire :

1. La capacité de l'élève à réaliser une prestation motrice de qualité qui respecte les principes de l'activité (tels qu'ils lui ont été enseignés durant sa scolarité dans l'établissement).

2. L'efficacité de l'élève: c'est-à-dire le niveau de performance "stabilisée" que l'élève peut reproduire (assez régulièrement) et qui détermine un INDICE DE PERFORMANCE.

La note finale est "le produit de la note obtenue à la maîtrise de l'exécution et de l'indice relatif à la performance"

Cet indice varie de 1.2 : niveau excellent à 0.7 : niveau très faible. **Le niveau 1 est le niveau « moyen »**

Dans le cadre de la certification des examens des lycées, la définition des zones de performance doit être réfléchie.

Même si la note initiale est une note de maîtrise, les variations autour de cette note peuvent être de +20 % à - 30 % suivant l'indice de performance attribué.

La cotation des voies n'étant pas, elle-même, une science exacte, il convient d'être prudent.

L'Université d'été de 1993-94 propose provisoirement le tableau ci-contre :

Garçons en tête	Filles en tête	Coefficient attribué
5c 6a	5b 5c	1,2
5b 5c	5	1,1
5a 5b	4 sup.	1
4c 5a	4	0,9
4b 4c		0,8
4a 4b		0,7

Les tableaux des pages n°35 et 36, donnent les indications suffisantes pour définir des niveaux de difficulté « raisonnables »(sensiblement voisins de ceux-ci).

PETIT LEXIQUE DE L'ESCALADE

à vue (escalader...): escalader sans avoir eu la moindre information préalable (visuelle, verbale)

baquet, bac: grosse prise de main

charger son pied: déplacer le poids du corps vers le pied en appui et augmenter la pression sur la surface utile de la prise

continuité: se dit d'une voie ou d'un passage long demandant de la résistance dans les avant-bras

dégaine: sangle cousue munie d'un mousqueton à chaque bout

dévers: surface de rocher au-delà de la verticale qui tend à rejeter le grimpeur

en tête (escalader...): méthode progression en 1er de cordée où, au fur et à mesure de l'ascension, le grimpeur passe sa corde dans les ancrages en place par l'intermédiaire d'une dégainie)

faire un «flash»: réaliser une voie ou un passage en ayant vu un autre grimpeur la faire

grenouillage: position assise sur les talons quasi joints avec une ouverture de cuisses maximum

jeté ou jump: passage franchi dynamiquement et irréversible pour atteindre une prise de main.

En moulinette: faire une voie en atelier poulie

Position de Moindre Effort (PME): position qui ne nécessite pas de traction de bras, ni de position inconfortable pour le niveau de compétences du grimpeur. Elle lui permet de « faire une pause lecture-récupération».

pinces, pincettes: prises de mains en pince

réglette: prise plate et franche

«engagé»: voie ou passage comportant peu de point d'ancrage et présentant un risque de vol, mais sans danger objectif

«exposé»: idem, mais présentant un danger objectif (retour au sol, chute de grande amplitude, chute sur saillies rocheuses ...)

voler, faire un vol: chuter en escalade en tête

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES (ESCALADE) :

SALOMON J-C., VIGIER C., *Pratique de l'escalade*, Vigot.

VERDIER J-P., *Initiation et Perfectionnement à l'escalade*, Amphora.

COMMISSION ESCALADE DU CAF et VERDIER J-P., *Initiation à l'Escalade et équipement de falaise*.

Actes du colloque de Chamonix, Actio.

Didactique de l'EPS APPN en EPS n°3, CNDP 1993.

Actes de l'Université d'été 1993 et été 1994.

GIRARD B, BODIN J-L., REGNIER P, GEFOP ACTIVITES NOUVELLES, *Revue "EPS n°9" de l'académie de Nantes* 1993.

BAHUAUD L et al., GEFOP activités nouvelles, *Revue "EPS n°10" de l'académie de Nantes* 1994.

Memento de l'initiateur d'escalade FFME, FFME 1991

Les Cahiers de l'Entraînement de la Fédération Française de la Montagne et l'Escalade, FFME, octobre 1994, 291 pages

AUTRES THEMES

ABERNOT Y., *Les méthodes d'évaluation scolaire*, Bordas 1988.

DELIGNIERES D., "Risque perçu et apprentissage moteur" in "L'apprentissage moteur rôle des représentations", *Revue EPS*.

DELIGNIERES D., "Risque préférentiel, risque perçu et prise de risque : propositions pour l'élaboration d'une didactique de la sécurité en EPS", conférence à l'Université d'Automne "Education Physique en et par l'EPS", Orléans, octobre 91.

Revue EPS mai-juin 1994, n° 247, p49-54.

Revue EPS sept oct 1994, n°249, p 56-58

DELAUNAY M., « Programme et évaluation en EPS » in *Revue "EPS n°10" de l'académie de Nantes* 1994

REVUES

La Montagne et Alpinisme (trimestriel du Club Alpin Français).

Grimper "le magazine de l'escalade" n°1 à 5.

Articles récents de la revue EPS (escalade) :

Revue EPS février 1990, n° 221, p 74-76.

Revue EPS octobre 1991, n° 231, p 68-73.

Revue EPS mars avril 1992, n° 234, p 59- 62.

Revue EPS Juin 1992, n° 235, p 61-64.

Revue EPS décembre 1992, n° 238, p24-28.

Revue EPS mars avril 1993, n°240, p28-30.

Revue EPS mars avril 1994, n°246, p34-35

Revue EPS mai-juin 1994, n° 247, p14-16.

Revue EPS sept oct 1994, n°249, p 56-58

VIDEO VHS

Haut les murs de Vaulx 1992, CREPS de Macon.

De l'escalade à l'école, Education Nationale 1992.

A la recherche de l'escalade perdue et Label France, FFME /ENSA/CREPS Alpes Vivarais, 1992.

ADRESSES UTILES

Féd. Française Montagne et Escalade 20 bis rue de La Boetie 75008 Paris

Club Alpin Français 24 av de Laumière 75019 Paris tel : (1) 42 03 55 60

AFFICHAGE DE SECURITE

