

ACTIVITÉ ESCALADE

Equipe départementale EPS 64

L'activité

Logique interne

C'est une activité de déplacement quadrupédique dans un espace plus ou moins vertical voire en dévers.

Le pratiquant de l'activité escalade devra être capable de :

- Lire le milieu dans lequel il évolue pour repérer les prises
- Décider d'un projet de déplacement
- S'engager dans l'action en acceptant une charge émotionnelle
- Se dépasser
- D'accepter de travailler en coopération avec autrui pour assurer sa sécurité et celle des autres

Compétences :

MATERNELLE : adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées.

CP CE1 : adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activités d'escalade : grimper jusqu'à 2m50 et redescendre (mur équipé).

CE2 CM1 CM2 : adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activités d'escalade : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).

- o exploration de conduites motrices : *Activité de déplacement en quadrupédie dans un espace plus ou moins vertical voire en dévers*
- o appréhender des notions d'équilibre, d'appuis, de déplacements :
Aborder la verticalité, jouer avec la pesanteur, s'adapter au terrain, aux voies, à la hauteur.

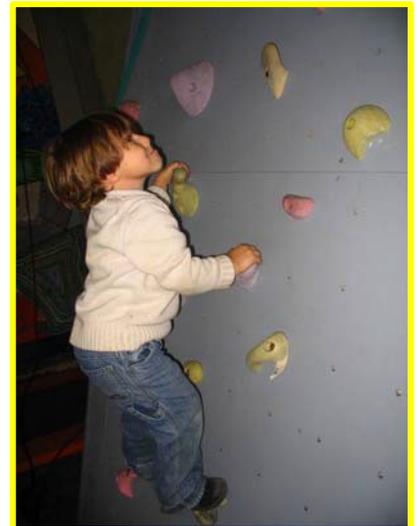
Comportements typiques :

Caractéristiques du débutant :

- Face à la paroi avec souvent la tête collée à la paroi et le bassin en arrière
- Bras en tension maximale. Tracte avec les bras ce qui implique une fatigue rapide
- Utilisation de grosses prises horizontales au-dessus de la tête
- Cheminement saccadé à tâtonnement « au coup par coup »
- Hyper tonicité musculaire
- Risque subjectif (perçu) très fort

Orientations de travail :

- Elargissement du champ visuel par une tête décollée de la paroi
- Les informations tactiles et kinesthésiques relaient les informations visuelles
- Rôle privilégié de la poussée des jambes. Les bras sont équilibrateurs
- Progression rythmée par la difficulté de la voie et les points de repos
- La maîtrise des émotions permet un relâchement musculaire
- La connaissance du milieu et de soi permet une appréciation raisonnée du risque



La Règlementation en escalade :

NORMES D'ENCADREMENT	
En maternelle	En élémentaire
L'enseignant + 1 personne agréée (bénévole ou rémunéré) jusqu'à 12 élèves puis 1 de plus par tranche de 6 élèves. Dans le cas d'une organisation en groupes, chacun d'entre eux doit être encadré par un intervenant extérieur agréé (bénévole ou qualifié).	L'enseignant + 1 personne agréée (bénévole ou rémunéré) jusqu'à 24 élèves puis 1 de plus par tranche de 12 élèves. Dans le cas d'une organisation en groupes, chacun d'entre eux doit être encadré par un intervenant extérieur agréé (bénévole ou qualifié).

CONDITIONS MATERIELLES ET INCIDENCES SUR L'ORGANISATION DE LA PRATIQUE				
	SAE (Intérieure ou extérieure)	Milieu Naturel (Casque obligatoire)		
Cycle 1	Sans matériel , hauteur maximum des prises manuelles (2m50). Aire de réception aménagée	Sans matériel , hauteur maximum des prises manuelles (2m50) Sous réserve aire de réception adaptée		
Cycle 2	Ascension en moulinette autorisée Ascension en tête interdite			
	<ul style="list-style-type: none"> • Sans matériel, hauteur maximum des prises manuelles (2m50) • Avec matériel, pour des prises manuelles au-dessus de 2m50 Cordes, baudriers obligatoires 	Sans matériel , hauteur maximum des prises manuelles (2m50) aire de réception adaptée	Idem SAE (intérieure ou extérieure) Cycle 2	Idem SAE (intérieure ou extérieure) cycle 2, il est interdit d'utiliser plus d'une longueur de corde
Cycle 3	Ascension en moulinette autorisée Ascension en tête interdite			
	Sans matériel , hauteur maximum des prises manuelles (2m50) Cordes, baudriers obligatoires au-dessus de 2m50 N'utiliser qu'une longueur de corde	IDEM CYCLE 2	Idem SAE (intérieure ou extérieure) Cycle 3	Idem SAE (intérieure ou extérieure) cycle 3, il est interdit d'utiliser plus d'une longueur de corde

Le lieu

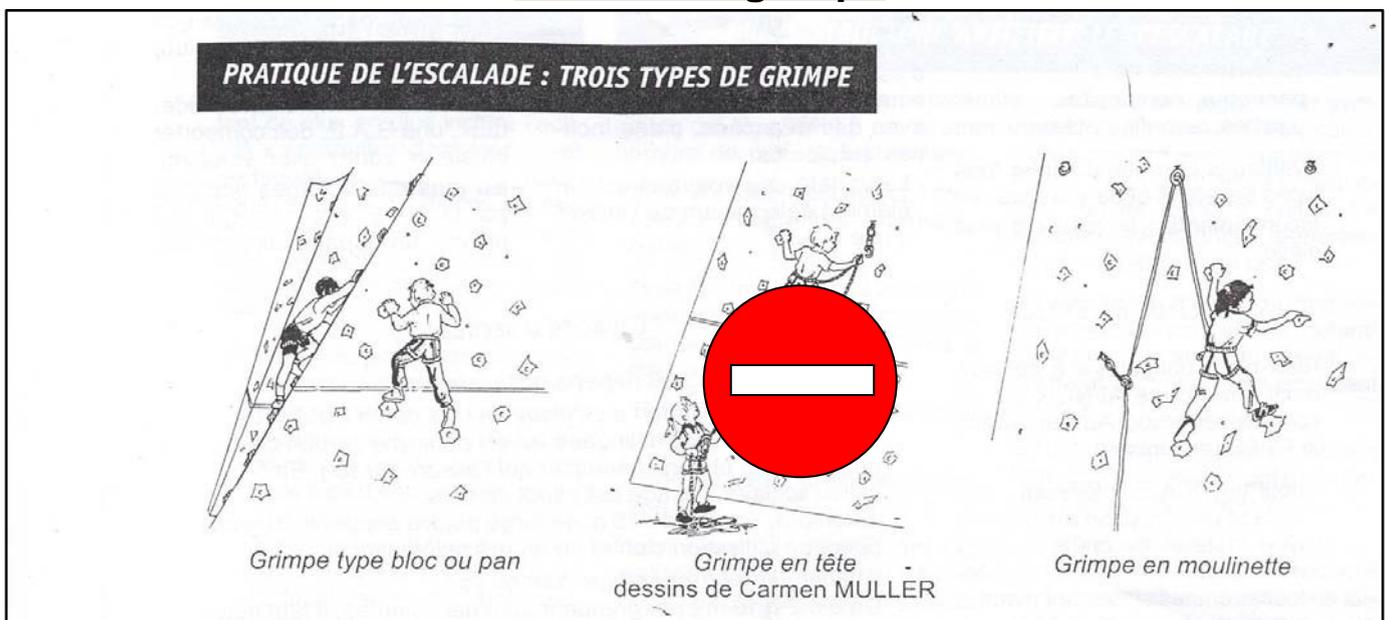
- Soit en Structure Artificielle d'Escalade (S.A.E)
- Soit en milieu naturel

Dans les deux cas la pratique ne peut s'effectuer que sur un site agréé par l'Inspecteur d'Académie après avis de l'Equipe départementale EPS qui aura pris en compte les éléments suivants :

- commission de sécurité
- accessibilité du site par les secours
- surveillance possible des élèves en activité et déplacements aisés (intérêt pédagogique : parois d'inclinaisons différentes, secteur d'initiation)

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

Formes de grimpe



Dans le cas d'une pratique avec matériel il faut respecter les conditions suivantes :

1-Jamais un élève n'assure seul un grimpeur

2-Une cordée est toujours composée de 3 personnes :

Un grimpeur, un assureur et un contre assureur (sauf dans le cas d'un assurage par un adulte car ce dernier peut être seul)

3-Pour une cordée en Cycle 2 et Cycle 3, il existe trois possibilités d'organisation pour 1 grimpeur :

N° 1=1 adulte à l'assurage/contre assurage

N° 2= 1 élève à l'assurage et un adulte au contre assurage

N° 3= 1 élève de cycle 2 à l'assurage et 1 élève de cycle 2 au contre assurage avec surveillance de l'adulte (1 adulte pour 2 cordées maximum).

4-Pas de partage des voies avec le public.

Consignes de sécurité :

- Utiliser les prises sous la hauteur autorisée
- Ne pas stationner, passer ou escalader sous un grimpeur
- Toujours « désescalader » pour redescendre ; ne pas sauter sauf urgence
- Ne jamais mettre les doigts dans les points d'ancrage

Mise en œuvre :

Exemple d'organisation d'une séance :

- **Mise en situation** : formes jouées (chat perché, 1,2, 3 soleil...)
- **Situations d'apprentissage** : Organisation des groupes, rotation toutes les 15 minutes :
 - o Atelier avec matériel
 - o Atelier en traversée : jeux d'équipes
 - o Atelier sur paroi incliné : selon les compétences visées, en situation individuelle de recherche, de progrès et de remédiation
- **Rangement du matériel**
- **Travail d'évaluation** en classe

Situations sans matériel

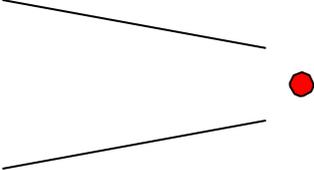
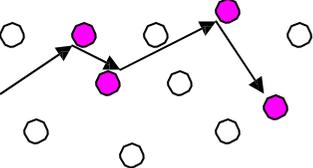
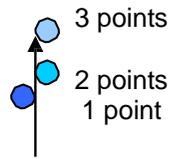
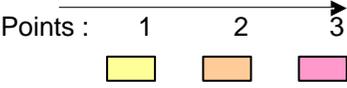
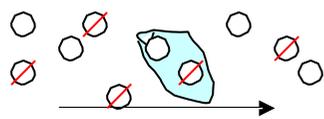
Préalable : Tracer une ligne horizontale à 2m50 pour les classes maternelles et élémentaires au-dessus desquelles l'élève n'a pas le droit de tenir de prise.

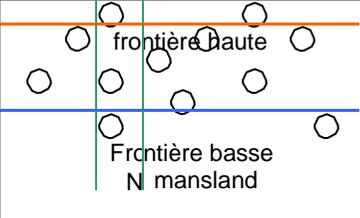
Les jeux ci-dessous sont extraits de « JEUX EN ESCALADE » association prise de tête 69300 CALUIRE

Les photos illustratives sont présentées en page 10

JEUX – Organisation pédagogique		Situation	Matériel, dispositif	Consigne, but	Critère de réussite
1 contre 1	4 voies parallèles, 1 équipe par voie. Dans chaque équipe, chaque enfant grimpe 1 fois ou plusieurs fois sur un temps donné	L'ascenseur	Fixer 1 mousqueton 50 cm au-dessus de la ligne pour chaque voie Au sol, des objets à accrocher (anneaux, bracelets...)	Départ au ras du sol. Sans poser les pieds au sol, attraper un objet et aller l'accrocher au mousqueton.	L'équipe ayant la première accrochée ces anneaux ou le plus d'anneaux accrochés en un temps chronométré
	Enfants par 2, d'équipes différentes ; 2 départs sur la traversée (au début et au milieu)	Course poursuite « Le lion et la gazelle »	2 cerceaux au pied du mur (début et milieu de traversée) 2 cerceaux éloignés du mur (après le tapis)	La gazelle dans le cerceau près du mur ne doit pas se faire rattraper par le lion qui démarre du cerceau plus éloigné avant la fin du parcours (demi-traversée)	On comptabilise le nombre de points obtenus par chaque équipe (gazelles non rattrapées ou gazelles rattrapées)
	Enfants par 2 d'équipes différentes ; 2 ou 3 départs sur la traversée	Voleur de foulard	Les élèves sont munis d'un foulard à la ceinture. Arrêt du jeu quand 1 des élèves touche le sol, les 2 suivants prennent la place	Prendre le foulard de son adversaire sans se faire prendre le sien	Chaque équipe note les points gagnés
Equipe contre équipe	4 équipes en parallèle devant 4 voies	Relais vertical ou triangle Cf. photo	Matérialiser les parcours (en triangle ou vertical) à l'aide d'une craie	Les enfants d'une équipe se relaient pour faire chacun le circuit	Etre la première équipe à avoir parcouru le circuit.
	2 équipes, chacune placée à un bout de la traversée Chaque enfant connaît son numéro dans son équipe	Le béret Cf. photo	1 foulard ou 1 objet accroché au milieu de la traversée (à 2m50 ou 3m) Voir fiche III	Le meneur appelle un numéro L'enfant de chaque équipe appelé doit atteindre le foulard avant celui de l'équipe adverse	Un point pour l'équipe dont le grimpeur touche le foulard en premier
	Plusieurs circuits en parallèle 1 équipe par circuit	Le parcours sans fin	Des parcours matérialisés (tour d'un cerceau par ex.)	Faire le plus grand nombre de tours autour du cerceau	Réaliser le plus grand nombre de tours

	4 équipes devant le mur de traversée 1 équipe contrôle, les enfants des 3 autres grimpent	L'addition	Marquer des prises avec 1 couleur : bleu = 1 point ; jaune = 2 points, rouge = 3 points Les équipes ont des	Rapporter le plus de points possible à son équipe en un temps donné. Lorsqu'on touche une prise, on appelle un contrôleur qui vérifie la couleur de la prise touchée et marque le gain sur la fiche de l'équipe	L'équipe qui aura totalisé le plus de points a gagné
	4 équipes	La chasse aux trésors	Des foulards ou bouts de ficelle de 4 couleurs différentes accrochés juste au-dessus de la limite de hauteur Des chasubles de couleur	Rapporter le plus de trésors de sa couleur ; plusieurs enfants peuvent grimper en même temps et plusieurs fois, possibilité de gêner les adversaires par le corps (sans préhension)	L'équipe ayant rapporté le plus de trésors en un temps donné a gagné
Equipe contre équipe	2 équipes	Décorer le mur	Des bandelettes ou plots soucoupes... Un temps chronométré	Accrocher le plus d'objets possible sur sa partie de mur dans un temps donné. Un seul enfant par équipe à la fois sur son mur.	Noter ses points après le temps écoulé : Prises basses : 1 point ; prises moyennes : 2 points, prises hautes : 3 points
1 contre tous	1 enfant (ou plusieurs) « chat » et les autres enfants près du mur	Chat perché	Des balises posées au sol juste après le tapis	Le chat veut attraper les souris : o les souris essaient de toucher une des balises au sol sans se faire toucher et gagnent un point à chaque fois ; elles sont éliminées ou perdent 1 point si elles se font toucher o les souris ne doivent pas toucher le sol si elles ne veulent pas se faire toucher, celle qui est touchée devient « chat »	1) La première souris ayant obtenue 5 ou 10 points a gagné 2) Jeu s'arrêtant au signal.
	Les enfants au pied du mur, le meneur en dehors du tapis, dos au mur	1,2,3 soleil	<u>Cf. photo</u>	Tous les enfants commencent sur le tapis Le meneur dos au mur dit : « 1, 2,3 soleil » puis se retourne. Il faut atteindre la ligne de hauteur limite sans être vu en mouvement par le meneur	Le premier qui touche la ligne a gagné, il devient meneur
	Les enfants sont sur le tapis, 1 meneur à quelques mètres du tapis	Jeu de massacre	Une balle mousse	Ne pas se faire toucher par la balle ; Possibilité de descendre sur le tapis où on ne peut pas être touché : 3 fois Celui qui est touché devient meneur	Avoir été touché le moins possible par la balle pendant le temps de jeu

ATELIERS Organisation pédagogique	Situation, objectif	Matériel, dispositif	Consigne	Critère de réussite
Enfants par paires en coopération : chacun son tour sur la situation : 1 grimpeur, 1 observateur	L'entonnoir		Aller chercher un objet dans la cible au bout de l'entonnoir en utilisant uniquement les prises situées à l'extérieur des lignes tracées	L'enfant observateur note les réussites
	Suivre les flèches		Suivre le fléchage en utilisant avec ses mains les prises repérées (cernées d'un trait de craie) Variante : utiliser avec ses pieds les prises repérées	idem
	Les 3 points		Grimper vers le haut pour toucher un point, desescalader	On marque les points correspondants à la hauteur atteinte
	« Touche pas terre »		Faire la traversée sans poser le pied à terre Arrivée sur un plot	On marque les points correspondants à la distance effectuée avant de s'arrêter sur un plot.
	Prises éliminées Ou Zone interdite		Faire le parcours (en traversée ou vertical) sans toucher les prises interdites	L'observateur note les réussites
	Croisements	<u>Cf. photo</u>	Faire un parcours aller-retour en croisant un camarade, une fois en se collant au mur et l'autre en se dégageant du mur	idem

	Frontières (hautes ou basses) ou « Nomansland »		Effectuer le parcours sans dépasser la frontière ou sans passer dans le nomansland	L'observateur note les réussites
Enfants par paire en coopération : chacun son tour sur la situation : 1 grimpeur, 1 observateur	L'aveugle		Effectuer un parcours les yeux bandés après avoir essayé la voie les yeux ouverts ou non L'observateur peut guider le grimpeur	Idem
	Monstres et compagnie (manchot, bibendum, fourmi, géant)		Effectuer un parcours - une main dans le dos, ou une balle dans la main, -avec un ballon sous le tee shirt -en se déplaçant en pas de fourmi en se déplaçant à pas de géant	Idem
	Les statues		Par 3 ; Le premier grimpeur s'immobilise sur la paroi dans une position particulière Le second grimpeur l'observe et tente de reproduire la figure L'observateur contrôle l'exactitude de la position	Idem
	L'égyptien		Se déplacer sur la traversée uniquement de profil	Idem
	Habillage/Déshabillage	<u>Cf. photo</u>	Enlever ou remettre sa veste tout en étant accroché au mur	Idem
	Le plus et le moins		Utiliser le plus ou le moins de prises possible sur un trajet défini	Idem
	Monter son nombril		Tourner sur soi-même pour montrer son ventre, dos à la paroi	
	Pieds et poings liés	Elastiques ou ficelles accrochés autour des chevilles et des poignets	Escalader et redescendre une voie avec les élastiques ; tendre le moins possible les élastiques ou, au contraire, tendre au maximum des ficelles lâches	
	Tracer la voie		Un des élèves ouvre une voie, son partenaire doit suivre le même chemin	
	Le couple uni	Bouts de laine pour relier les élèves deux par deux	Réaliser la traversée sans couper le bout de laine qui relie les poignets des deux équipiers	

Variables pédagogiques possibles pour simplifier ou complexifier ces différentes situations en agissant sur :

- L'aménagement du milieu:
 - Inclinaison de la paroi
 - zone de progression délimitée

- Les placements
 - Position de départ imposée
 - Prises interdites, prises autorisées

- Les déplacements
 - Imposer un mode de déplacement (pas de fourmis, pas de géants)
 - Avec ou sans handicap permettant de faire utiliser davantage les membres inférieurs.
 - . Sans un bras, sans les deux (pan incliné)
 - . Balle dans les mains
 - . Mains à plat
 - . Avec les yeux bandés pour se concentrer sur la prise d'information tactile et kinesthésique

- Le temps
 - Parcours chronométrés (dans un temps limité, de plus en plus vite)

Situations avec matériel

a) Connaissance du matériel

- Baudrier
- Huit ou descendeur
- Corde

b) Mise en place et utilisation du matériel

- Installation baudrier et vérification sur autrui
- Nœud d'encordement
- Assurage et contre assurage en 4 temps
 - . A l'aide d'un huit
 - . A l'aide d'un Grigri

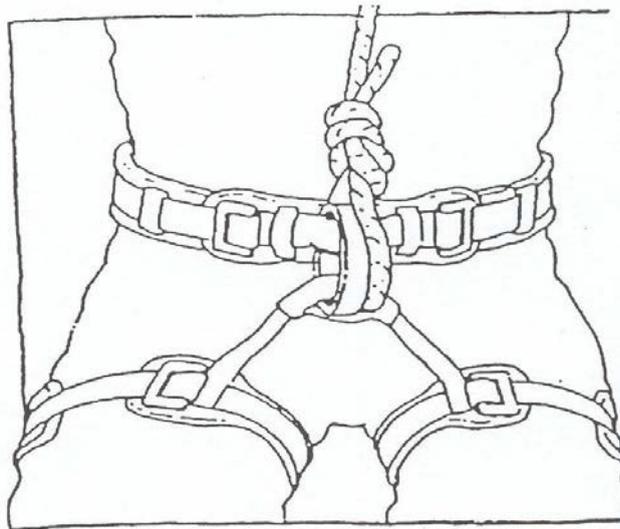
Il conviendra de toujours procéder aux vérifications suivantes :

- Bonne fixation du baudrier
- Attache correcte sur le baudrier et au bon endroit (Pontet)
- Chaussures bien adaptées et lacets correctement attachés
- Grigri correctement mousquetonné sur le pontin de l'assureur
- Corde correctement installée sur le GRIGRI (voir sens des flèches) ou sur le 8

c) Montée en moulinette

- Exercer les trois rôles (grimpeur, assureur, contre assureur)
- Code de pratique : connaître le vocabulaire spécifique à la pratique de l'activité.

ANNEXES



Baudrier réglable Nœud de huit : comment le faire

Il est simple à faire et sûr.

Points forts :

- facile à enseigner
- facile à apprendre
- facile à vérifier

Points faibles :

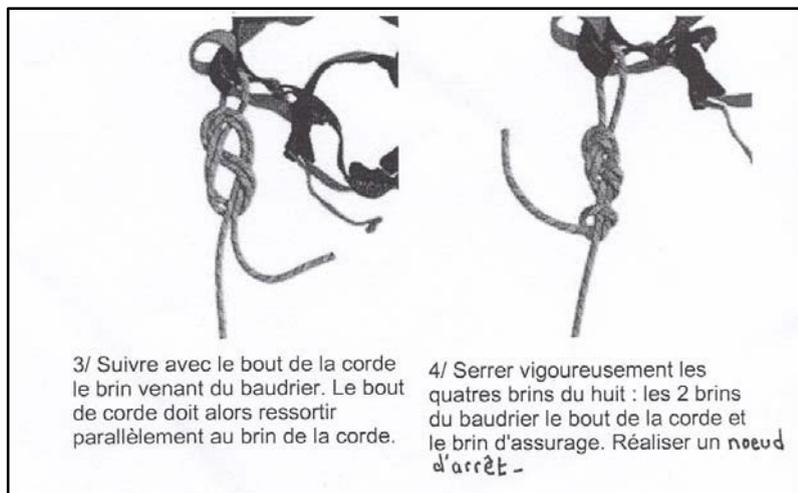
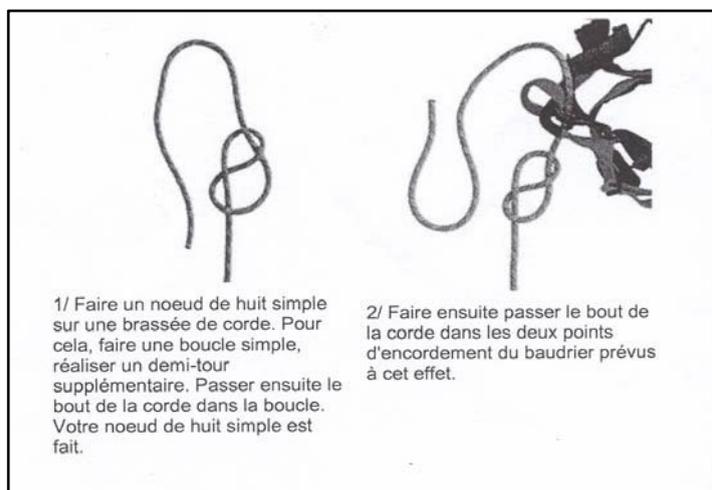
- Se fait en 2 étapes
- Ne se desserre pas facilement après forte tension

Attention

- Ne pas entrecroiser les brins
- Faire le nœud le plus près possible du baudrier
- Bien tirer les 2 brins de corde une fois le nœud réalisé
- Passer la corde dans les 2 points d'encordement du baudrier
- Le bout de la corde doit être à environ 10 cm du nœud d'arrêt

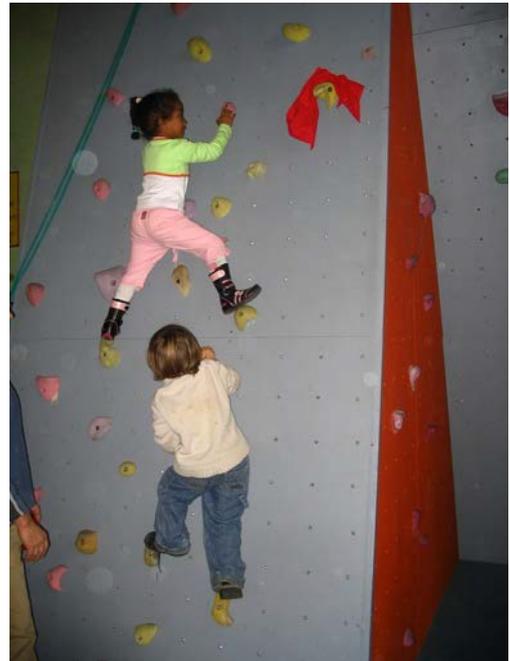
Astuces

Lorsque le nœud est trop serré (après chute par exemple), vous devez pour le défaire, le casser. Pour cela il faut pousser au maximum les 2 brins du nœud formant le 8 vers les 2 fois 2 brins qui sortent du nœud et cela alternativement.





Relai vertical ou triangle



Le béret



1,2,3, soleil



Croisements



Habillage - déshabillage