



ESCALADE



Définition de l'APSA :

L'escalade se définit comme une activité sportive à travers laquelle le ou la pratiquant-e va s'éprouver dans la conquête d'un sommet (réel ou symbolique) par un déplacement plus ou moins vertical significatif d'une prise de risque.

Plusieurs modalités de pratique existent et seront vécues par les élèves :

- grimper en se confrontant à la hauteur en tête ou en moulinette (voies nécessitant cordes, baudrier, dégaines...)

- grimper à faible hauteur sur des blocs ou en bas de SAE ou de falaise.

Notre objectif est de former des grimpeur-euses sûres, autonomes individuellement et collectivement et acteur-rices de leur pratique (gestion de la sécurité, compréhension technique de ce qui permet de grimper, partage, solidarité par l'acquisition de « l'esprit de cordée »...). Notre enseignement veillera à articuler risque/sécurité pour former des pratiquant-es capables de prendre des risques maîtrisés et réfléchis.

MODALITÉS DE PRATIQUE À FAIRE VIVRE AUX ÉLÈVES

Les premières étapes de l'apprentissage de l'escalade devront permettre de susciter un intérêt durable pour la pratique, de valoriser l'estime de soi, de construire la confiance motrice, d'approprier la hauteur, de comprendre et gérer la sécurité d'une cordée solidaire ou d'un binôme en bloc. C'est pourquoi l'enseignant-e construira le « triple gain de confiance », phase indispensable avant d'autres apprentissages : confiance en soi, dans l'autre et dans le matériel.

Il s'agira ensuite de « conquérir des sommets » et de réaliser le plus grand dénivelé possible au cours des séances. L'élève sera alors en

capacité de grimper en moulinette, d'assurer en 5 temps, d'utiliser un vocabulaire spécifique simple (tendu, mou, avale, « vacher »...).

Enfin, un-e élève ayant vécu au moins 40 heures de pratique de l'escalade, sera en mesure de se confronter à des voies à son niveau maximum en tête, d'assurer correctement en anticipant l'évolution du-de la grimpeur-euse et d'installer une moulinette pour redescendre. Ainsi il ou elle pourra s'aventurer sur des sites naturels ou en SAE en autonomie et en sécurité.

ATTENDUS

- S'éprouver dans la conquête d'un sommet (réel ou symbolique) par un déplacement plus ou moins vertical significatif d'une prise de risque.
- Grimper en se confrontant à la hauteur.
- Grimper à faible hauteur sans encordement.
- S'engager dans des itinéraires et les parcourir en prenant des risques maîtrisés et réfléchis.

SAVOIR

Acquisition d'une motricité en quadrupédie dans un plan plus ou moins vertical ou déversant :

- Construire des appuis solides et efficaces en relation avec la configuration des prises (intensité, espacement et orientation).
- Adapter sa motricité en fonction des profils du milieu (inclinaisons, formes).
- Mobiliser un répertoire gestuel varié en équilibre dynamique et contrôlé et trouver des positions de moindres efforts pour adapter son déplacement à la configuration de l'itinéraire.
- Connaître et utiliser différentes techniques d'évolution adaptées aux caractéristiques du support : pied-main, dulfer, oppositions plus ou moins complexes...

Lire pour anticiper et planifier/ Lire dans l'action :

- Repérer, prévoir, choisir, et contrôler son déplacement sur le support de grimpe.
- Réexaminer son projet pour l'adapter à la situation dans l'action.
- Caractériser le profil d'une voie et le mettre en rapport avec ses capacités, pour évaluer ses chances de réussite.

- Observer un itinéraire (grimpe à vue) ou un-e autre grimpeur-euse (« flash »), construire mentalement le cheminement et le mémoriser avant de s'engager.

Engagement en Sécurité et en Autonomie :

- S'engager totalement et volontairement pour construire une sécurité active, en hauteur significative dans une relation de cordée (confiance au matériel, en l'assureur, en soi).
- Connaître et maîtriser les techniques d'assurage pour enrayer une chute et de la parade pour accompagner la chute en toute sécurité.
- Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de grimpeur-euse, d'assureur-euse et éventuellement un ange gardien (potentiellement contre- assureur-euse, observateur-riche ou starter/chronométrateur).
- Utiliser un vocabulaire spécifique : « sec », « mou », « relais », « vacher »...

Construire l'esprit de cordée :

- Identifier les clés de la réussite et exposer son point de vue pour aider un partenaire.
- Observer l'évolution du-de la grimpeur-euse, le-la conseiller, l'aider et le-la réguler.
- Échanger et débattre sur la façon de franchir les difficultés.

VARIABLES

Les variables pour construire des situations :

- La corde est une aide à la suspension en fonction du niveau de confiance et de la charge émotionnelle (5e appui provisoire) : corde tendue, molle, fusible, « en tête ».
- La hauteur d'évolution.
- Les itinéraires qui sont proposés permettent à tous et toutes de s'engager, quel que soit leur niveau.
- La taille, la forme et l'orientation de la prise ; la disposition des prises entre elles induisent différents types de mouvements.
- Varier les inclinaisons et les formes du milieu (dévers, dalle, plan incliné, surplomb, dièdre...).
- Réduire ou augmenter le nombre de prises utilisées, de mouvements effectués pour atteindre une prise cible ou le sommet. Réduire le temps pour gravir un itinéraire connu.

Les principaux observables :

Avant de grimper :

- Préparation, vérification et installation du matériel de sécurité : baudrier, corde, système d'assurage, dégaines...

- Vérification mutuelle des nœuds d'encordement et de l'installation du système d'assurage.
- Lecture de l'itinéraire et mémorisation (enchaînement des mains, repérage de prises de pieds, et des points de repos : PME, repérer les difficultés).

Pendant l'escalade :

- Tête mobile dans tous les axes : regarde ses pieds jusqu'à la pose du pied.
- Appuis pieds précis et différenciés : carre interne/externe, pointe et adhérence.
- Ligne d'appuis croisés : diagonale et groupé/dégroupé, enroulements simples ou complexes.
- Assurage en « 5 temps » ou adapté à la modalité de grimpe.
- Communication précise et claire tant du grimpeur-euse que de l'assureur-euse.

Vers une activité fluide du grimpeur-euse :

- Temps de grimpe visant à se réduire au fur et à mesure des essais.
- Phases statiques au service de la récupération et de l'information.

Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2, 3 et 4 strictement)

■ Étape 1 : s'engager grâce à un triple gain de confiance (en soi, dans l'autre, dans le matériel)

Explorer tous supports et profils de grimpe, diverses hauteurs. Progresser dans le couloir de grimpe en utilisant toutes les couleurs de prises. Savoir descendre et chuter, donner des ordres clairs en fonction des situations et de ses besoins.

Métier d'assureur-euse : savoir assurer le-la grimpeur-euse à la montée, à la descente et pendant ses pauses. Suivre la progression du-de la grimpeur-euse et réagir à sa demande.

Repérer des prises à utiliser et en informer son-sa partenaire. Valider une voie.

Le-la grimpeur-euse coordonne les actions de tirer/pousser. Le centre de gravité se place régulièrement au-dessus de l'appui. Les poussées sur les jambes sont complètes. Utilisation de la pointe et du quart interne du pied. Utilisation de prises horizontales, obliques et verticales. Les bras sont le plus souvent tendus.

■ Étape 2 : progresser sans aide extérieure

Grimper en tête sur des itinéraires connus, maîtrisés ou en dessous de son meilleur niveau.

Augmenter son autonomie en fonction de la hauteur de l'itinéraire et de sa complexité (différents profils et formes).

Métier d'assureur-euse : savoir assurer le-la grimpeur-euse en tête. Suivre la progression du-de la grimpeur-euse et réagir à sa demande.

Repérer des éléments marquants de l'itinéraire (position de moindre effort (PME), crux, mousquetonnage) et en informer un-e partenaire.

Le-la grimpeur-euse combine les actions de sens différents et d'oppositions. Le centre de gravité se place au-dessus voire au-delà de l'appui. Le-la grimpeur-euse réalise des mouvements statiques et dynamiques. Utilisation de la pointe, du quart interne et du quart externe du pied. Utilisation de prises de toutes orientations dont certaines inversées et de tailles différentes. Les bras sont le plus souvent tendus à hauteur de tête.

■ Étape 3 : réaliser des performances selon les principes de l'escalade libre

Augmenter le répertoire gestuel en se confrontant à des voies et des blocs identifiés (mains et pieds de même couleur) et variés. Alternier phases de progression (coordination poussées/tractions) et phases de relâchement.

Métier d'assureur-euse : être régulateur-ice de sa sécurité et de celle des autres. Anticiper les actions du-de la grimpeur-euse.

Analyser sa pratique et celle de son-sa partenaire de cordée pour l'aider, lui prodiguer des conseils.

Le-la grimpeur-euse combine des actions complexes d'oppositions, de mouvements dynamiques et jetés. Il utilise les équilibres et les déséquilibres pour progresser dans la voie. Utilisation de toutes les surfaces du pied dont le talon et la contrepente. Utilisation de toutes les prises dans leur sens préférentiel dont prises arquées, réglettes, bi-doigts etc...