

# L'ESCALADE

Nous présentons une expérience d'enseignement de l'escalade dans un collège du Doubs. Cette action est née de la convergence entre des perspectives régionales liées au site, une coopération au sein de l'équipe pédagogique de l'établissement et une volonté de notre part tendant à promouvoir cette activité dans le secteur scolaire. Une classe mixte de 4<sup>e</sup> (28 élèves) s'est donc déplacée hors de ses lieux habituels d'évolution et s'en est allée au devant de l'aventure relationnelle, motrice et affective.

## L'ESCALADE EN MILIEU SCOLAIRE

La pratique de cette activité dans ce secteur pose des problèmes :

- une séance doit se dérouler sur 3 h et l'abandon de la demi-journée de « plein air » impose à l'établissement une autre formule. Le collège a donc réservé à une classe une semaine début octobre pour la pratique de deux activités (escalade le matin, canoë-kayak l'après-midi) ;
- l'enseignant doit animer seul les séances. La responsabilité de celui-ci peut ainsi apparaître lourde et ce principe apparaît comme un frein à l'introduction des activités de pleine nature à l'école (1). Cet obstacle peut être aplani grâce à un aménagement de l'école (possibilité de voir à tout moment sa classe évoluer) et une intervention centrée sur l'autonomie des groupes d'élèves.

## L'ENSEIGNEMENT DE L'ESCALADE

Nous avons pris en compte deux nécessités :

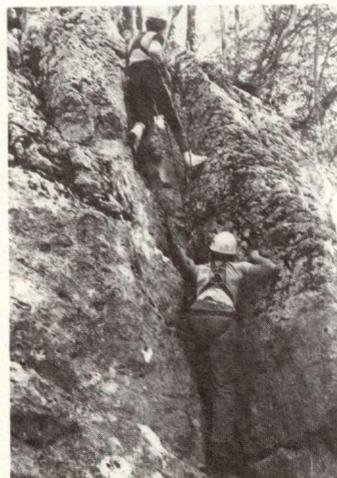
- la sécurité ;
- la volonté de ne pas enfermer les élèves dans un comportement fermé induit par un enseignement que l'on peut qualifier peut-être de traditionnel, mais sûrement de prudent. Il s'agit de faire grimper tous les individus en second et de ne donner qu'aux meilleurs la possibilité de grimper en tête (le prestige du premier de cordée). L'expérience nous montre que dans ce cas le transfert est négatif (P. Parlebas parle d'inhibition pro-active). La régression du comportement est importante au moment où l'individu doit évoluer en tête. Il ne faut jamais occulter les structures affectivo-motrices de la conduite au sein du processus d'apprentissage (2).

## au Collège d'Ornans

PAR A. FERRAND  
ET C. VARLET



1. Economie du geste, sécurité, maîtrise de soi ; il est capable de grimper en tête.



2. Effectuer un relais en paroi.



3. Le départ du second avec une corde mal "avalée".



4. S'encorder sous la surveillance du 3<sup>e</sup> partenaire.

## OBJECTIFS

Selon nous l'escalade est une progression quadrupédique, dans un espace plus ou moins vertical, avec risque de chute.

Le grimpeur développera son action avec trois préoccupations majeures :

### ● S'économiser

Pour pouvoir progresser dans une voie longue et plus ou moins soutenue, l'individu doit réduire l'énergie investie dans son action. Pour cela, il doit :

- faire coïncider temps forts et passages difficiles, temps faibles et passages faciles ; donc chercher à minimiser les temps forts au profit des temps faibles ;
- développer son anticipation pour enchaîner ses actions, évaluer et choisir la difficulté de son itinéraire ;
- utiliser des modes de coordination particuliers, privilégiant les muscles puissants pour progresser ;
- adopter de nouveaux types d'équilibration lui permettant d'assurer la continuité de ses actions ;
- restructurer ses données perceptives et développer en particulier ses informations plantaires.

### ● Assurer sa sécurité

Ce domaine constitue la base de l'apprentissage, compte-tenu des possibilités de chute. La maîtrise des techniques de sécurité est médiée par l'utilisation du matériel et la communication qui s'établit dans les trinomes.

C'est une exigence essentielle pour l'enseignant (responsabilité), mais il doit pouvoir se concentrer de ces problèmes pour assurer son enseignement.

### ● Se maîtriser pour agir

L'impact émotionnel est souvent violent, ceci du fait des conditions objectives de progression (hauteur, distance entre les points d'assurage) et des images sociales (escalade = accidents). Cependant la peur est fondamentalement liée à la chute.

« C'est à une stimulation labyrinthique brutale, à une impression de chute, que sont liées les réactions de la première émotion nettement différenciée chez l'enfant : la peur » (3).

La maîtrise de l'affectif est primordiale du fait des relations entre ce domaine et la motricité, l'intelligence. Dans les cas de forte résonance affective, il se produit une régression motrice ainsi qu'une altération des processus cognitifs (4).

Ces trois grands thèmes conservent leur actualité quelque soit le niveau de pratique, il se produit uniquement une complexification au niveau de la tâche.

Dans cette démarche, les notions de prise, ligne d'appui, rythme de progression sont comprises comme des critères fondant l'efficacité du comportement. Ils interviennent à tout instant dans la progression et permettent, du fait qu'ils sont généralisables, de jeter les bases d'une évaluation.

## LE MILIEU

Il s'agit d'une falaise aménagée pour gravir des voies de 10 à 15 m en tête. Nous avons utilisé pour les points d'assurage fondamentaux des pitons et des spits (dessin 1).

### ● Voie type

- de 0 à 2 m assurage avec parade ;
- 1<sup>er</sup> clou situé entre 3,5 et 4 m du sol ;
- le 2<sup>e</sup> clou doit se situer au maximum à 1,5 m du 1<sup>er</sup> (les calculs ont été fait pour un allongement de la corde de 30 %) ceci pour éviter que le premier de cordée touche le sol en chutant.

### ● Matériel conseillé

Pour 3 élèves :

- 8 mousquetons ;
- 2 mousquetons à vis ;
- 5 anneaux de sangles ;
- 3 casques de chantier ;
- 1 baudrier ;
- 1 corde de 30 m ;
- 1 descendeur clog.

## PROPOSITIONS

1<sup>er</sup> temps

### ● Observation

Le comportement de l'élève se caractérise par :

- une suspension manuelle ;
- regard dirigé vers une zone proche des mains ;
- appuis pédestres posés au hasard sur le rocher ;
- un frottement important du corps sur le rocher.

### ● Interprétation

L'enfant se sécurise en utilisant des grosses prises pour les mains. Il ne peut pas enchaîner plusieurs déplacements segmentaires car il s'équilibre difficilement en mouvement. Son projet est orienté dans une seule direction ne pas tomber.

La forte résonance affective conjuguée à la volonté de s'équilibrer conduit l'individu à développer une forte activité tonique peu économique. Il s'agit du temps « *Tonique Emotionnel* ».

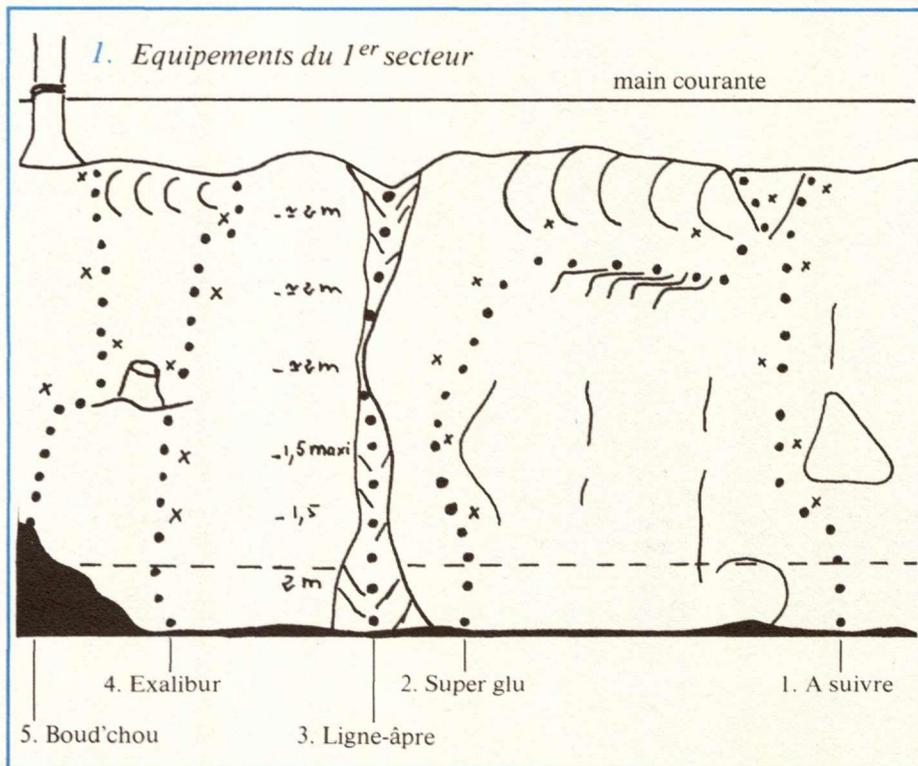
### ● Objectifs particuliers et situations répondant à ce 1<sup>er</sup> thème

(Voir tableau 1)

2<sup>e</sup> temps

### ● But

Elargir l'espace de progression tout en introduisant la composante affective (tableaux 2 et 3).





*Vivre les effets d'une chute au niveau de l'assurage dans une situation où la vigilance est renforcée.*

● **Moyens**

Ne bénéficiant pas de blocs adaptés à cette exigence, la progression se fait dans les voies (10/15 m). Cette fois la sécurité passe par la médiation du matériel et des techniques d'assurage.

Nous nous trouvons face à deux alternatives :

- soit faire de la manipulation au bas des voies (mais nous savons qu'un fort

investissement affectif au cours de l'action conduit souvent à d'importantes régressions cognitives) ;

- soit faire cette manipulation en situation : ce qui apparaît aléatoire et difficilement réalisable (1 animateur - 9 ateliers).

Nous retiendrons un compromis en respectant le principe suivant :

- faire le **maximum d'activité** avec le **minimum de matériel**.

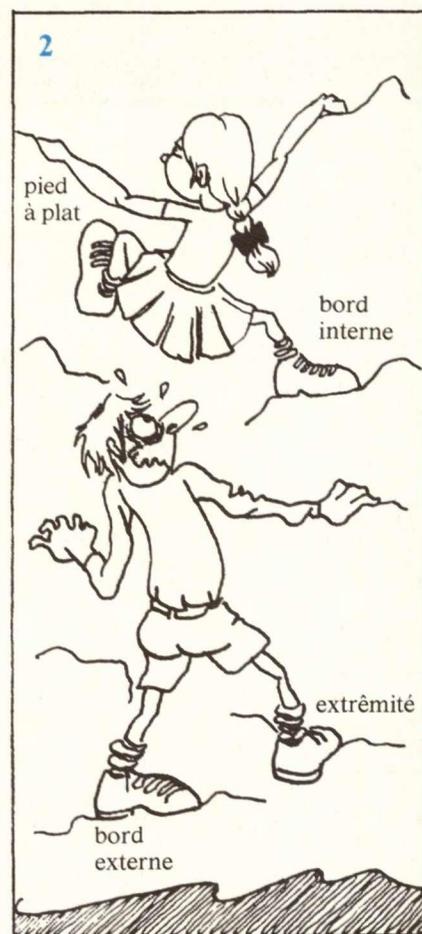


Tableau 1

Objectifs	SITUATIONS		Variables
Développement sensations plantaires	faire des traversées basses (pied à 1 m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● en traversée : utiliser les différentes parties possibles des pieds :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- bord interne</li> <li>- bord externe</li> <li>- extrémité</li> <li>- pied à plat (adhérence)</li> </ul> </li> <li>● monter en spirales (hauteur faible 1 m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dalle inclinée</li> <li>- amplitude de déplacement (petit ou grand pas)</li> <li>- nature des prises</li> <li>- regard centré sur les mains</li> </ul>
Augmentation de la capacité perceptive = s'informer	choisir ses prises	<ul style="list-style-type: none"> <li>● jeu de progression : - prise touchée - prise jouée</li> <li>● grimper les yeux fermés un passage connu</li> <li>● désescalade</li> </ul>	traversée (pied à 1 m)  petits blocs ou départ de voie
Progression	valoriser l'action des jambes dans la progression	<ul style="list-style-type: none"> <li>● progresser avec un écart de jambe important</li> <li>● progresser avec une main derrière le dos</li> </ul>	on provoque le transfert du poids du corps d'une jambe à l'autre
Equilibre	corriger son attitude	<ul style="list-style-type: none"> <li>● lâcher les mains au signal</li> <li>● grouper - dégrouper</li> </ul>	Monter ou descendre
Sécurité Vigilance Communication	parade	<ul style="list-style-type: none"> <li>● essai de parade : - avec signal - sans signal</li> </ul>	traversée 1,5 < haut pied < 2
Se maîtriser Evoluer	s'engager	<ul style="list-style-type: none"> <li>● bloc. départ de voie : grimper au maximum de ses possibilités</li> </ul>	en traversée en blocs

Tableau 2

Objectifs	SITUATIONS		Variables
Sécurité	faire une queue de vache	<ul style="list-style-type: none"> <li>● chacun fait son nœud de 2 manières (bout et milieu de corde)</li> <li>● jeu - classe 2 groupes : chaque groupe s'encorde le plus rapidement sur 1 corde (dessin 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yeux fermés</li> <li>- corde à double</li> </ul>
Sécurité	assurance d'une descente en rappel	chaque groupe met en place son atelier : - installation de l'assurage - installation du rapel ● faire une descente en rappel - assurage à la taille	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pentes fortes avec ressaut vertical en bas</li> </ul>
Confiance entre les partenaires	se laisser descendre pendu après la corde	installation des voies en « poulies » (se fait pendant les situations précédentes) ● monter jusqu'à la voie médiane et se laisser descendre pendu à la corde l'arrivée se fait assis à terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- variation de l'allure</li> <li>- les mains ne touchent pas le rocher</li> <li>- pieds joints</li> <li>- en marchant</li> <li>- par bonds</li> </ul>
S'engager en se confrontant à son maximum de difficultés (rechappe = désescalade)	parcourir des voies de plus en plus difficiles	(les voies restent équipées) ● tous les « pas » gravés en escalade doivent pouvoir être fait en désescalade ● s'engager jusqu'au point de non retour (« chute »)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- choix des voies qui petit à petit sont hiérarchisées par les élèves</li> </ul>

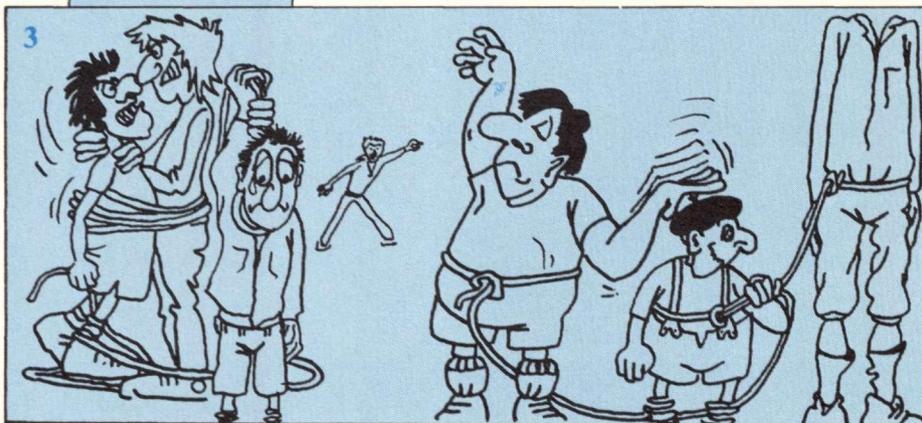


Tableau 3

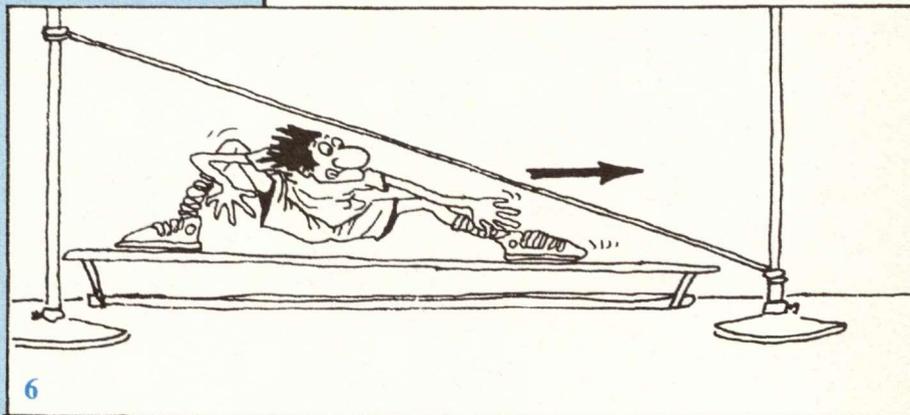
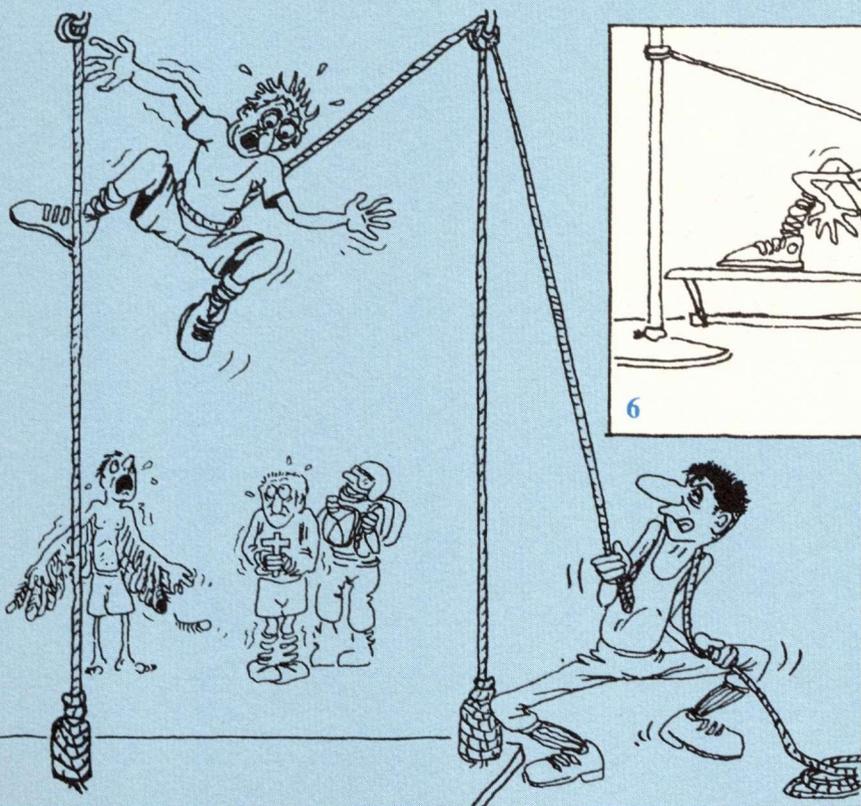
Objectifs	SITUATIONS		Variables
Equilibre	s'équilibrer en position inhabituelle (dessin 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● oppositions</li> <li>● équilibre sur 1 pied</li> <li>● rétablissement</li> </ul>	
Rythme de progression	adapter sa vitesse de progression en fonction de la difficulté	les voies ont été équipées pour pouvoir mousquetoner à partir d'une position de repos ● progression d'une situation stable à une autre en enchaînant ses mouvements ● jeu d'allure	
Perception décentration du regard	imaginer un nouvel équilibre rendant signifiant d'autres types de prises (autres que horizontales)	pas de matériel - parade ● jeu de mime : suivre un camarade en traversée - on progresse de position stable en position stable - celui qui tombe va à la queue	<ul style="list-style-type: none"> <li>- possible sur les départs de voie</li> </ul>

Tableau 4

Objectifs	SITUATIONS		Variables
Habiletés manuelles	faire un relais primaire	voies équipées en poulies les relais sont aménagés (2 points d'ancrage)	G = grimpeur n° 1 ou de tête suivant la situation
Manipulations - simples		● G1 monte - Relais ● G2 monte touche son casque et redescend Idem G3	- sur vire - en situation inconfortable (pas de suspension car on ne se sert pas des baudriers)
- complexes	faire un relais secondaire	● G1 monte - Relais ● G2 monte - Relais - assure la descente de G1 Idem G3	<b>Remarques :</b> les relais ne se font pas en sorties de voies : ● plus grande rotation ● risque de décrochage de la poulie

Tableau 5

Objectifs	SITUATIONS		Variables
Vigilance de l'assureur	assurer la chute (dessin 5) sauter sans se tenir à la corde	● sauter depuis la barre supérieure (asymétrique) (la corde fait un long trajet → élasticité → chute même si l'assureur assure « sec »)	- sans auto assurance - avec auto assurance mais mal placée ● trop haute ● trop basse
Vaincre son appréhension du saut	donner plus ou moins de mou à l'assurance	● monter à la corde : s'asseoir sur la planchette et se laisser glisser dans le vide	- yeux fermés - condition optimum de sécurité (tapis - auto assurance) - varier la hauteur de chute
Familiarisation avec le matériel d'escalade	mettre en place un rappel et son assurance	aux espaliers ● G1 monte - se vache - place le rappel, son descendeur, son assurance Idem G2 - G3	- descendre barreau par barreau - arriver au sol
Equilibre Souplesse		● faire des traversées sur un banc suédois retourné aller le plus loin possible sans que la tête touche le fil (dessin 6)	- rapprocher de plus en plus le banc du mur



\* Dessins : Etienne Muster, Etudiant U.E.R.E.P.S. Besancon.

### ● Apports techniques

- Queue de vache - peut se faire de deux manières :
  - direct ;
  - sur baudrier.

On peut facilement vérifier même du haut des voies.

### ● Technique d'assurage - à la taille :

- nous insistons beaucoup sur la notion de position de force (appui sur rocher...) qui conduira plus tard à celle d'auto assurance au relais.

### ● Observables

- Assurage efficace.
- Confiance entre les membres de la cordée.

### 3<sup>e</sup> temps

#### ● Buts

- Anticipation sur le plan de sécurité = le Relais (tableau 4).

Ce 3<sup>e</sup> temps est un temps fort du cycle ; c'est lui qui consacre en partie l'accession à l'autonomie des individus et par voie de conséquence, celle des cordées.

- Renforcer les techniques de sécurité (assurage, rappel...) en faisant vivre leurs effets.

#### ● Moyens

Voici les cinq opérations que nous avons demandées aux élèves d'effectuer dorénavant, quelque soit le type de relais (bas - intermédiaire - sortie) qu'ils auraient à faire :

- je me vache ;
- je préviens mon partenaire : « Vaché » ;
- j'avale le mou ;
- j'installe le point de renvoi ;
- je suis prêt à assurer (corde sous les bras : « Relais »).

### Remarques :

Nous avons été surpris de constater que les trois élèves qui avaient déjà fait un stage avec nous se rappelaient précisément de ces consignes.

Compte tenu des conditions météorologiques nous avons effectué une séance en gymnase (tableau 5) dont les points principaux furent :

- l'assurage de la chute du 1<sup>er</sup> de cordée ;
- le rappel.

### 4<sup>e</sup> temps

#### ● Buts

(voir tableau ci-dessous).

#### ● Situations répondant à ces objectifs

- Voies de 10/15 m (topo) cordée de 3, chaque membre de la cordée fait une voie en tête : les individus font donc 3 voies différentes dans la séance.

Escalade en flèche :

G1 monte - relais ;  
G2 monte et se vache sur la main courante ;

G3 monte et se vache sur la main courante.

- Descente au descendeur :  
G3 assuré par G2, G2 par G1 ;  
G1 est assuré du bas par traction de la corde.

#### ● Quelques points de repères quant au niveau de pratique

- *Observables propres au stade du grimpeur à l'échelle :*
  - appui sur les pieds ;
  - tronc vertical ;
  - diminution des zones de contact ;
  - les mains assurent une action d'équilibration secondaire ;

- zone de perception plus étendue ;  
mais les seules prises significatives sont les prises horizontales (comme les barreaux d'une échelle).

#### ● Observables propres au stade des oppositions :

Mesures caractéristiques que le précédent mais en plus il y a utilisation de système d'opposition de force.

## EVALUATION

Une évaluation ponctuelle au cours des séances en se référant aux indices comportementaux qui constituent des indicateurs probables des capacités mentionnées.

Une évaluation globale en fin de stage. Les élèves doivent gravir une voie de leur choix (topo) en tête et la redescendre en rappel, ceci en totale autonomie.

## BILAN

- un seul cas d'opposition systématique à l'activité ;
- chez tous les élèves le stade tonique émotionnel est dépassé. Ils se situent pour la plupart entre le niveau du « grimpeur à l'échelle » et celui des oppositions ;
- les techniques de sécurité nous paraissent fixées.

Alain Ferrand  
Professeur EPS  
U.E.R.E.P.S. Besançon  
Claude Varlet  
Etudiant U.E.R.E.P.S. Besançon

Nous remercions M. Antignac, Professeur d'EPS, et Mme Antignac, Directrice du Collège d'Ornans, sans qui ce cycle d'enseignement n'aurait jamais été mis en place.

Les personnes suivantes ont collaboré à cette animation : Apaolaza Pablo, Candy Jean-Paul, Dupuy Christophe, Guérin Philippe, Mittler Michel, Szadeczky Daniel.

### Bibliographie

- [1] Le corps dans la nature et enjeu, revue U.F.C.V.
- [2] P. Parlebas, L'affectivité clef des conduites motrices, activités physiques et éducation motrice, Editions revue EPS.
- [3] H. Wallon, L'évolution psychologique de l'enfant, Paris, A. Colin, 1972, p. 122.
- [4] B.-J. Cratty, Psychologie Sportive, Paris, Vigot.
  - G. Magnes, compte rendu des journées d'études et de recherche sur l'enseignement de l'escalade n° 2, C.N.S.P.A. Chalain.
  - J. Crevoisier, G. Vernet, Les matières enseignées en EPS, n° 166.
  - B. Jeu, Le sport, l'émotion, l'espace, Vigot, 1977.
  - D. Belden, Réflexion sur l'américain climbing, Sport et montagne n° 4.

\* Photos : Auteurs

