

L'intérêt du Projet d'Action Pédagogique présenté dans l'article qui suit est double. D'une part, il a mobilisé durant une année scolaire la participation de nombreux parents, professeurs et élèves autour de deux thèmes : la connaissance du milieu montagnard et la mise en place de conditions favorables à la pratique de l'escalade au collège.

D'autre part, il a eu pour prolongement logique, la conception et l'expérimentation d'une démarche pédagogique intégrant l'utilisation d'un matériel toujours présent dans les gymnases : les espaliers.

PAR G. GRÉZAT

Le projet d'action éducative

L'équipe d'encadrement souhaitait, à travers ce projet, amener les enfants à découvrir l'escalade et l'alpinisme ainsi que les joies que procure cette activité (goût de l'effort physique dans la nature, vie en groupe...). Il a été la concrétisation d'une année de travail en commun entre le collège, son association sportive, le foyer socio-éducatif, l'amicale laïque du Plessis Trévis, et de nombreux parents, professeurs et élèves. Il s'est organisé autour de deux axes :

- la construction d'un module d'escalade et l'aménagement intérieur du gymnase pour la pratique de l'escalade ;
- la réalisation avec une classe de 6^e d'un travail interdisciplinaire centré sur la connaissance du milieu montagnard et de l'escalade.

► L'aménagement intérieur du gymnase La construction du module

Pour être satisfaisants sur le plan pédagogique et éducatif, l'aménagement du gymnase et le module devaient répondre à certaines exigences :

- pouvoir être utilisés par le plus grand nombre possible d'intervenants et de pratiquants de tous niveaux ;
- proposer une gamme évolutive de problèmes et de difficultés s'apparentant aux conditions de la pratique en plein air à travers la réalisation de nombreux jeux à grimper (atteindre des cibles selon des itinéraires de plus en plus compliqués...);
- respecter absolument les normes de sécurité, tant sur le plan de la construction que de la pratique de l'escalade.

Le module fut conçu par un architecte (J.-M. Blanche) en collaboration avec les enfants et les professeurs. L'aménagement du gymnase fut réalisé par les enseignants d'EPS qui cherchèrent, tout d'abord, à utiliser les éléments matériels, en premier lieu, les espaliers.

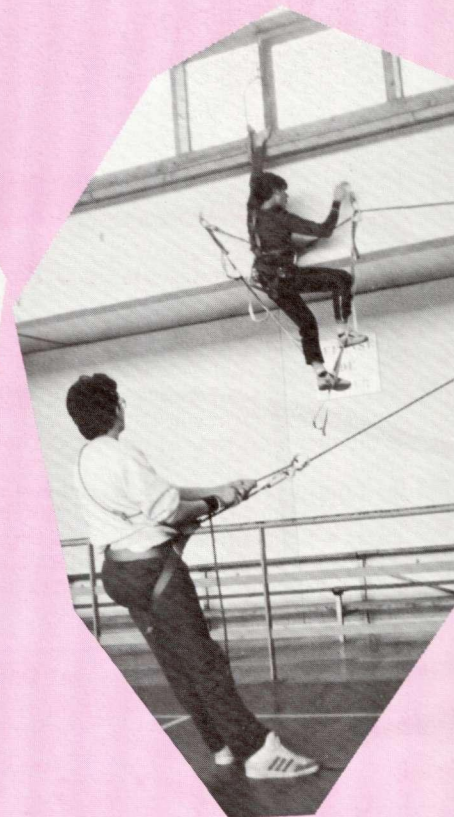
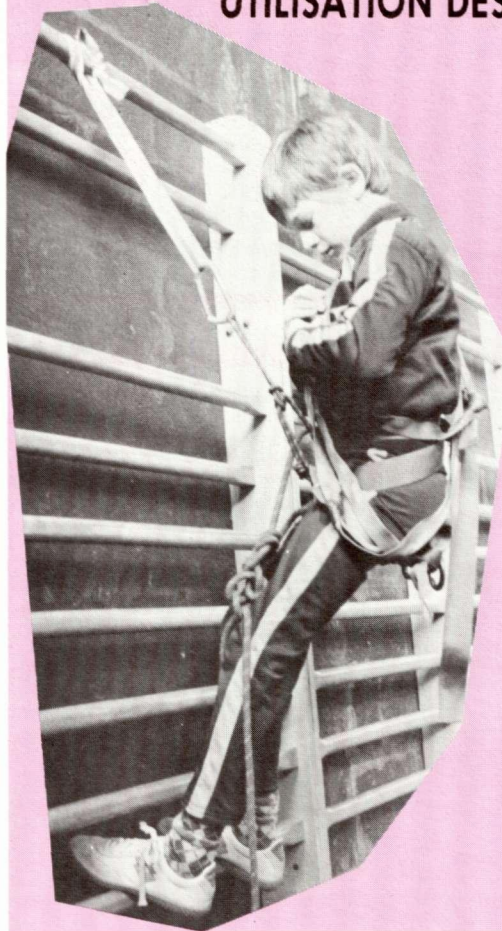
Les photos présentées ici donnent un aperçu des résultats obtenus.

C'est dans ce contexte qu'ont été élaborées des situations pédagogiques utilisant les espaliers et le module, et convenant aux différents stades de l'initiation et du perfectionnement en escalade. Nous les présentons dans la seconde partie de l'article.

ESCALADE

PROJET D'ACTION ÉDUCATIVE AU COLLÈGE

UTILISATION DES ESPALIERS



► Le travail interdisciplinaire

Mené avec une classe de 6^e, il s'est centré sur la connaissance du milieu montagnard. Dans ce cadre, l'accent a été mis sur les recoupements possibles entre les différentes disciplines, tout en conservant à chacune d'elle sa spécificité. Ainsi ce travail a pris des formes variées.

○ En français

- réalisation de comptes-rendus de lecture : « Premier de cordée », « Tartarin sur les Alpes », études de contes, de poèmes, films, documents audio-visuels...
- explication de mots nouveaux en rapport avec l'escalade et le milieu montagnard ;
- apprentissage des différences entre escalade et alpinisme ;

- étude de la forme verbale impérative à travers l'étude d'une recette de cuisine d'une région montagnarde...

○ En mathématiques

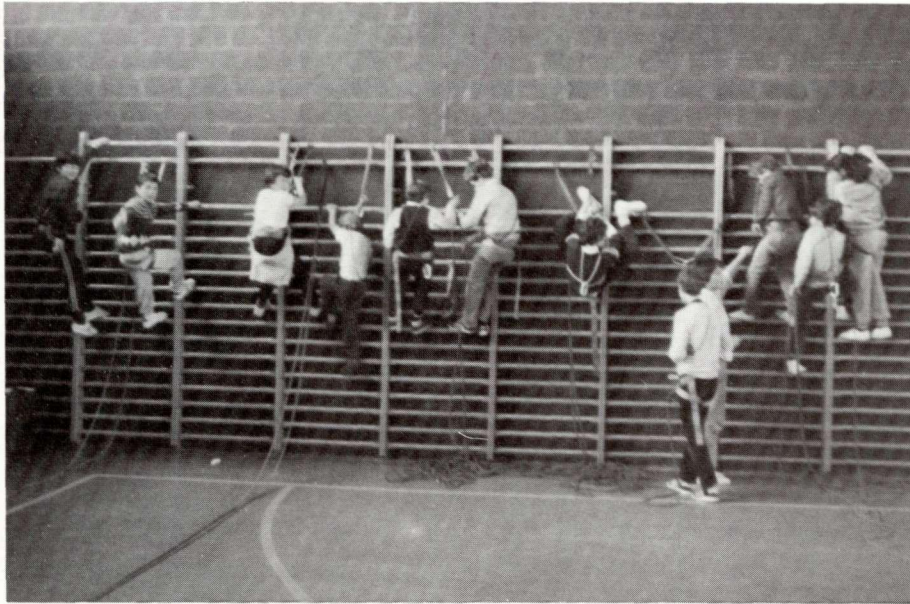
- préparation au travail d'orientation en milieu naturel : étude des échelles de distance, des mesures d'angles et de surfaces, des courbes de niveau, d'azimut ; ceci est réalisé à travers des exercices tels que : transposer une carte, avec des courbes de niveau, en relief, et inversement ;
- étude des proportions par l'intermédiaire d'une recette de cuisine.

○ En histoire

- étude de la montagne et des Dieux.

○ En géographie

- étude de la France à travers les massifs



montagneux, les parcs nationaux permettant la pratique de l'escalade ;
 - études des étages alpins, de leur flore, de leur faune, des minéraux...
 - étude du ciel et de ses cartes (le montagnard est peut-être avant tout un contemplatif).

○ **En sciences physiques**

- étude de la boussole, de son fonctionnement, de son utilisation ;
 - réalisation d'expériences relatives à l'eau, la glace, la neige et le passage d'un état à l'autre ;
 - étude des relations entre la glace, la neige et le milieu montagnard : les avalanches, le fartage des skis...

○ **En sciences naturelles**

- étude du milieu montagnard : flore, faune, animaux vertébrés (loup en particulier) ;
 - visite du Salon de la montagne ;
 - réalisation d'un document pédagogique comprenant des photographies, des dessins humoristiques relatifs au milieu montagnard.

○ **Au foyer socio-éducatif**

- élaboration avec les participants du club photo de plusieurs documents photographiés et développés par les enfants.

DÉBUTANTS	CONFIRMÉS
<ul style="list-style-type: none"> - recherche des prises dans un secteur situé au-dessus de la tête 	<ul style="list-style-type: none"> - recherche des prises dans un secteur beaucoup plus vaste
<ul style="list-style-type: none"> - tête fixe, le regard se porte juste devant soi 	<ul style="list-style-type: none"> - tête mobile, le regard se porte au loin pour deviner un enchaînement
<ul style="list-style-type: none"> - écartement réduit entre les membres inférieurs et entre les membres supérieurs 	<ul style="list-style-type: none"> - recherche de l'écartement maximum entre les membres supérieurs et entre les membres inférieurs
<ul style="list-style-type: none"> - pas de grouper-dégrouper des appuis 	<ul style="list-style-type: none"> - regroupements des appuis marqués et nombreux
<ul style="list-style-type: none"> - participation des membres inférieurs, essentiellement à la progression 	<ul style="list-style-type: none"> - participation des membres inférieurs et supérieurs
<ul style="list-style-type: none"> - corps collé contre la paroi 	<ul style="list-style-type: none"> - grimpeur se décolle de la paroi
<ul style="list-style-type: none"> - déplacement saccadé 	<ul style="list-style-type: none"> - déplacement harmonieux et régulier
<ul style="list-style-type: none"> - modes de déplacement peu variés 	<ul style="list-style-type: none"> - dissociation du travail des bras et des jambes
<ul style="list-style-type: none"> - toujours prise de trois appuis 	<ul style="list-style-type: none"> - diminution du nombre des appuis
<ul style="list-style-type: none"> - conservation d'un axe vertical par le grimpeur 	<ul style="list-style-type: none"> - éloignement de l'axe vertical par le grimpeur
<ul style="list-style-type: none"> - utilisation des prises peu variée et généralement dans le sens du bas vers le haut 	<ul style="list-style-type: none"> - utilisation différente des prises (pression, crochitage, pincement) dans des sens variés.

L'utilisation des espaliers

Parallèlement à l'aménagement du gymnase et à la construction du module, des situations convenant à l'initiation et au perfectionnement ont été conçues à partir de l'observation de grimpeurs débutants et confirmés (encadré ci-contre). Nous ne présentons ici que celles utilisant les espaliers car elles peuvent être mises en place par tous, avec un matériel réduit (tapis, cordes) permettant cependant d'assurer la sécurité des élèves.

► **Objectif : agir**

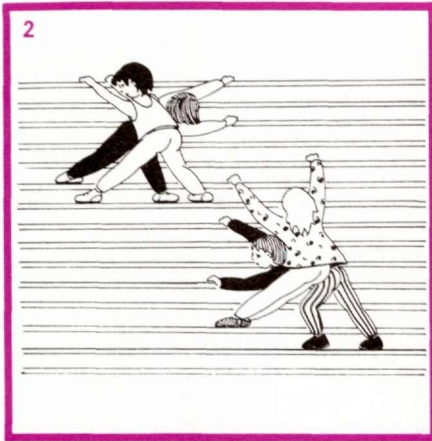
Situations :

- Laisser les enfants grimper seuls sans consigne.
- Se déplacer dans différentes directions : haut - bas - droite - gauche.

► **Améliorer la connaissance de ses actions**

- Se déplacer dans toutes les directions en regardant sans arrêt une partie de son corps puis spécifiquement ses pieds (fig. 1).





► **Explorer la surface**

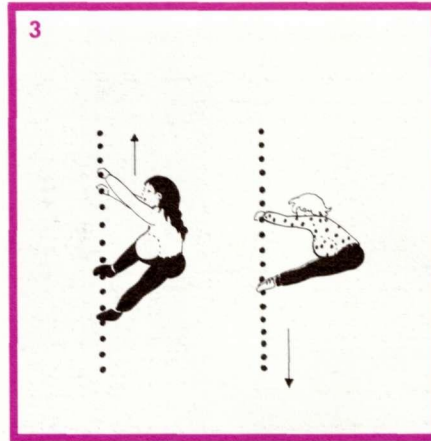
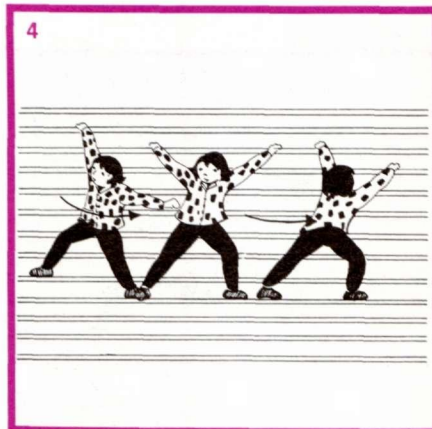
- Grimper les yeux fermés un passage.
- Grimper en zig-zag.

► **Favoriser l'éloignement du corps par rapport au rocher**

- Ne prendre des prises qu'au niveau des yeux.
- Effectuer des traversées assez longues.
- Passer au-dessus de camarades placés à différentes hauteurs.
- Passer à « l'intérieur » de grimpeurs placés à différentes hauteurs (fig. 2).
- Monter, descendre, traverser en s'écartant au maximum de la paroi.
- Monter, descendre, traverser en se collant à la paroi.
- Se déplacer avec un ballon situé entre la paroi et le corps (sous le survêtement) (fig. 3).
- Monter, descendre en cherchant à « faire pied-main ».

► **Favoriser l'information tactile**

- Grimper les yeux fermés un passage connu, puis inconnu.
- Grimper en fixant du regard un point extérieur à la voie.
- Monter, descendre un trajet en traversée en utilisant différentes parties du pied : bord interne, bord externe, extrémité, pied à plat.
- Se déplacer en effectuant des demi-tours (fig. 4).



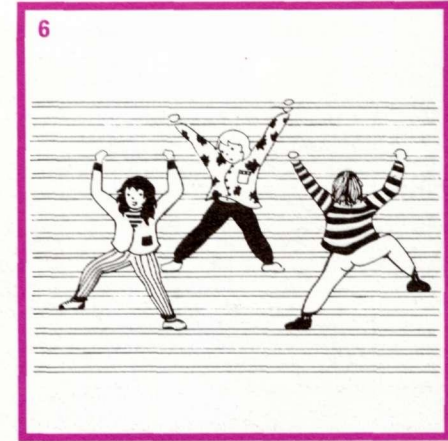
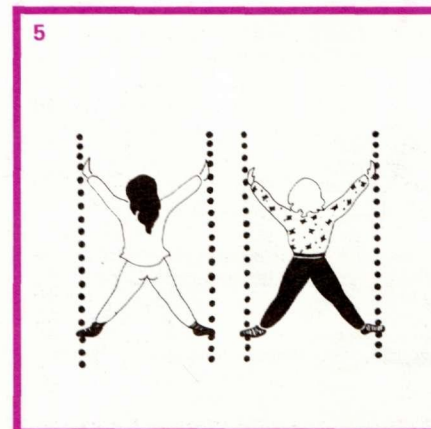
- Se déplacer dans différentes directions les yeux fermés.
- Se déplacer dos à la paroi.
- Grimper mains à plat sur les montants de l'espalier.

► **Affiner son choix et sa saisie des prises**

- Grimper en se servant du bout des doigts, des dernières phalanges.
- Monter, descendre un trajet en traversée en utilisant quatre, trois, deux doigts, puis un seul.
- Même chose, mains en pronation - imposer la hauteur des mains.
- Même chose, mains en supination (prises inversées - mains basses).
- Même chose, mains en prises mixtes - imposer la hauteur des mains.
- Utiliser les montants des espaliers, se déplacer en pinçant les montants verticaux.
- Se déplacer en pressant les montants : les paumes de main se regardant ou paumes de mains tournées vers l'extérieur (fig. 5).

► **Diversifier les prises par rapport à la position du grimpeur (horizontales - obliques - verticales - inversées)**

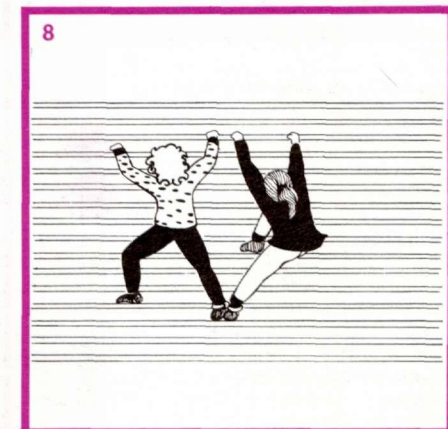
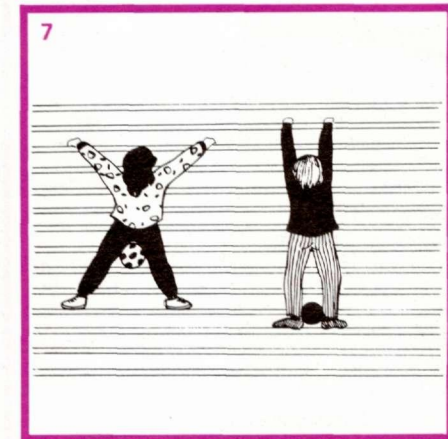
- Effectuer une traversée oblique en variant la position des mains : en prises inversées, mains au-dessus de la tête, au niveau des épaules, du ventre, des genoux, des pieds.
- Se déplacer mains et pieds au-dessus de la tête.



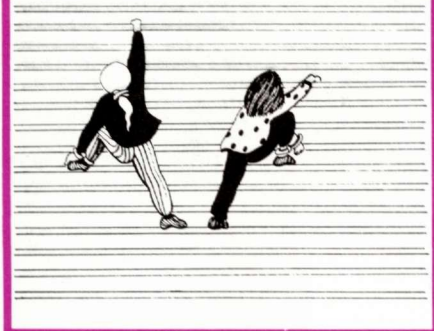
- Chercher à augmenter la dimension du déplacement latéral.

► **Utiliser les différentes tenues de prises**

- Utiliser les différentes parties du pied pour se déplacer.
- Chercher les plus grands contacts, les plus petits contacts avec la « paroi ».
- « Grouper - dégroupier » les appuis avec le maximum d'amplitude.
- Se déplacer à l'horizontale, tête et pieds au même niveau dans différentes directions.
- Se déplacer dos à la paroi, mains en



9



pronation, en supination, en prise mixte, en pincement (fig. 6).

► **Dissocier les actions des bras et des jambes**

- Se déplacer en effectuant des demi-tours dans trois directions.
- Réaliser des « pieds-mains » avec le maximum de prises avec les pieds et le minimum avec les mains, ou inversement.
- Monter, traverser en faisant les plus grands pas possibles.
- Se déplacer dans les différentes directions avec les plus petits pas possibles.
- Se déplacer dans les différentes directions en utilisant le moins de fois possible les mains.
- Se déplacer avec un ballon entre les cuisses, les pieds (fig. 7).
- Se déplacer en étant attaché par le pied avec un camarade (fig. 8).
- Même chose, en attachant plusieurs camarades ensemble.
- Même chose, en s'attachant par la main ou un pied, une main.
- Grimper seul en s'attachant les pieds, les mains : (MD - PD), (MD - PG), (MG - PD), (MG - PG), puis (MD - MG - PD), (PD - PG - MD) et inversement... (fig. 9).
- Se déplacer en croisant les pieds, les mains.

► **Lire la paroi**

- Se rendre au même endroit par des passages différents.
- Choisir un itinéraire sur une voie nouvelle.
- Grimper plusieurs fois sur le même trajet en retrouvant les mêmes prises, en les changeant systématiquement.

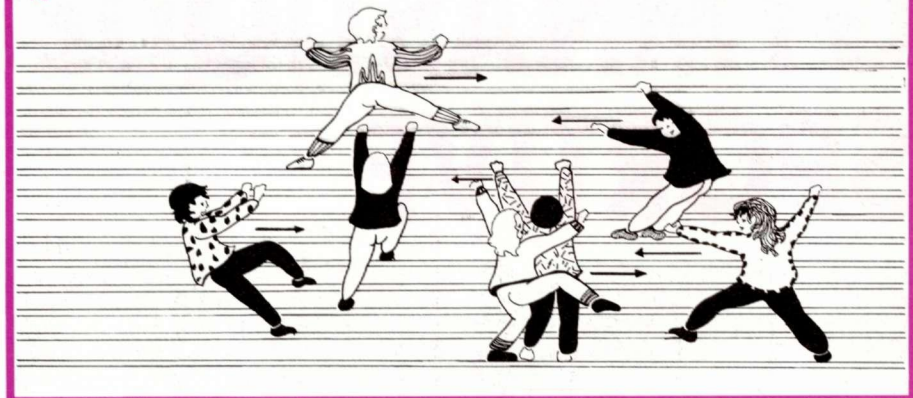
► **Mémoriser les passages**

- Prendre ou changer systématiquement les prises du camarade.

► **Développer l'aisance, le rythme de progression**

- Se déplacer à des vitesses différentes.
- Traverser, monter-descendre le plus vite possible (chronométrer).
- Se déplacer et se croiser : deux groupes démarrent chacun à une extrémité des espaliers ; ils traversent en se croisant ; ils peuvent se bloquer ; l'équipe qui traverse la première a gagné (fig. 10).

10



- Adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la difficulté.

- Traverser en empêchant les camarades de nous dépasser (en laissant passer le moins possible).
- Course, deux par deux en traversée à différentes hauteurs (un en haut, l'autre en bas), (haut - milieu - bas).
- Monter tous sur les espaliers : se déplacer, se croiser, se faire tomber.
- Slalomer entre les grimpeurs qui sont accrochés sur les espaliers.

► **Développer la vigilance, la confiance entre partenaires. Maîtriser la chute - vaincre son appréhension du saut**

- Debout sur les espaliers, se déplacer, se laisser tomber au sol (d'une faible hauteur) sans se faire toucher par les camarades qui se trouvent au sol (fig. 11).
- Même chose mais un tiers des élèves sont au sol, deux tiers aux espaliers ; puis un quart - trois quarts. Les enfants au sol doivent être vigilants et ne pas se laisser surprendre.
- Sauter sur le sol d'une hauteur de plus en plus importante en étant face puis dos aux espaliers (tapis pour amortir la chute).

► **Développer la force**

- Cela peut se faire avec un matériel autre que les espaliers.
- Traverser, monter, descendre en n'utilisant que les mains, bras en flexion et en extension.

11



- Effectuer des tractions de bras en suspension aux espaliers.

- Effectuer des tractions - blocage sur deux bras, sur un bras.
- Grimper à la corde lisse, à nœuds, à la perche, à l'échelle de corde, de spéléo, avec ou sans l'aide des pieds.
- Grimper en tenant une corde dans chaque main.
- Grimper en bascule : pieds au-dessus des mains.
- Sauter sans élan et attraper à deux mains les espaliers le plus haut possible.
- Même chose, arriver bras en flexion - arriver sur une main.
- Se relever sur une jambe au sol (pied à plat, avec, puis sans aide), sur un bloc.
- Effectuer des tractions sur un bras avec une légère traction de l'autre ; trente secondes entre chaque traction, éviter la descente.
- Effectuer des tractions sur des réglottes clouées au mur.
- Effectuer des tractions avec blocage en flexion complète, en demi flexion, en quart de flexion.
- Effectuer des tractions avec surcharge.
- Effectuer des tractions, bras plus ou moins écartés.
- Effectuer des tractions, puis un travail abdominal en blocage (avec ou sans surcharge entre les jambes).
- Partir de la position bloquée et se laisser descendre lentement.
- Effectuer des tractions des deux bras avec quatre, trois, deux doigts, puis un seul doigt, puis des tractions avec un bras, puis quatre, trois, deux, un doigts.

**

A l'issue de plusieurs années de fonctionnement, le bilan de ce travail s'avère positif. De nombreux élèves de tous niveaux (collège, école primaire) ont pu suivre une initiation à l'escalade, découvrir cette activité et prouver ainsi que l'objectif des enseignants était atteint.

Gilbert Grézat
Professeur EPS

Collège A. Camus, Le Plessis-Tréville

PHOTOS : AUTEUR
DESSINS : VÉRONIQUE SUSTRAC