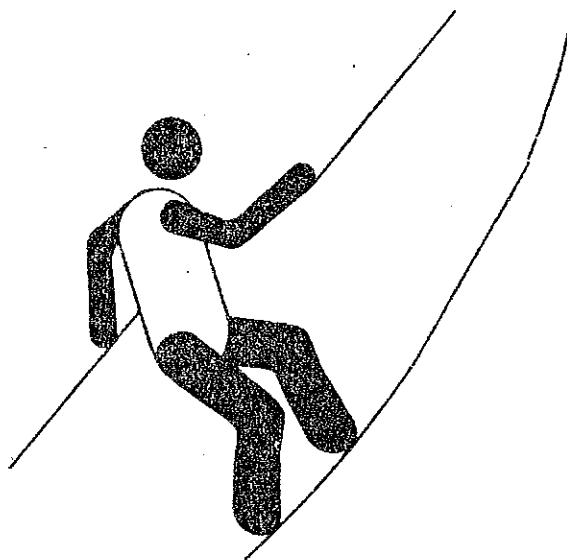


EQUIPE DEPARTEMENTALE E.P.S. 77

ESCALADE



REALISATION

Hervé BRUN Roland LATOU Jean PICAMAL

SOMMAIRE

« La chute du grimpeur se fait au sol »
NEWTON

L'ENFANT DANS L'ACTIVITE GRIMPE / ESCALADE

- Définition p. 2
- Problèmes à résoudre et contraintes de l'activité p. 2
- Enjeux de formation p. 2
- Domaine d'action p. 2, 3
- Les étapes de transformation p. 4
- Evolution des problèmes fondamentaux au cours des différentes étapes de transformation (tableau) p. 5
- Problèmes à résoudre pour passer d'une étape à une autre p. 6, 7, 8, 9
- Règles d'efficacité p. 10
- Différences de comportement débutant/expert p. 11, 12

APPRENDRE LA GRIMPE / ESCALADE

- La sécurité
 - . sur mur bas et ateliers gymniques p. 13
 - . en milieu naturel p. 14
 - . sur mur haut p. 15, 16, 17, 18
- Situation d'apprentissage
 - . répertoire p. 19, 20
 - . ateliers gymniques pour l'escalade p. 21, 22
- Trame de variables p. 23
- Unité d'apprentissage p. 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

GRIMPER EN FORET DE FONTAINEBLEAU

- Se rendre sur quatre circuits enfants p. 31, 32
- Le balisage des circuits p. 33
- Quatre circuits enfants p. 34, 35, 36, 37

BIBLIOGRAPHIE

p. 38

BIBLIOGRAPHIE

*Didactique de l'escalade
à sécurité sur SAE (CDDP 77)*

*Guide de l'escalade enfant en région parisienne
(FSGT 14/16 rue de Scandièci 93508 PANTIN Cedex)*

*Fiches pédagogiques (UFOLEP/USEP : mars 1990
juillet/août 1992)*

*L'escalades dans les écoles élémentaires de VAULX EN VELIN (actes du colloque
à l'ENSA CHAMONIX 1989)*

Le guide de l'enseignement en E.P.S. (revue E.P.S. 1995)

À l'école de l'éducation physique (C.R.D.P. des pays de la Loire 1995)

ESCALADE

DEFINITION:

C'est progresser pour s'élever puis redescendre par déplacements quadrupédiques sur des plans proches de la verticale.

PROBLEMES A RESOUDRE ET CONTRAINTES DE L'ACTIVITE

1. Adapter sa motricité pour se déplacer sur un plan vertical.
2. Construire un itinéraire dans un milieu " incertain ".
3. Gérer son affectivité pour grimper en hauteur.
4. Gérer ses efforts pour se déplacer longtemps.
5. Gérer la sécurité pour ne pas mettre sa vie en péril et / ou celle des autres.

ENJEUX DE FORMATION:

Remettre en cause son autonomie de déplacement (quadrupédie) en évaluant en permanence les risques encourus dus au milieu (verticalité, hauteur).

DOMAINE D'ACTION:

La grimpe / escalade fait partie des activités physiques de pleine nature (A.P.P.N.) regroupées dans le domaine " action dans un environnement physique avec incertitude ".

Les actions dans ce domaine impliquent de :

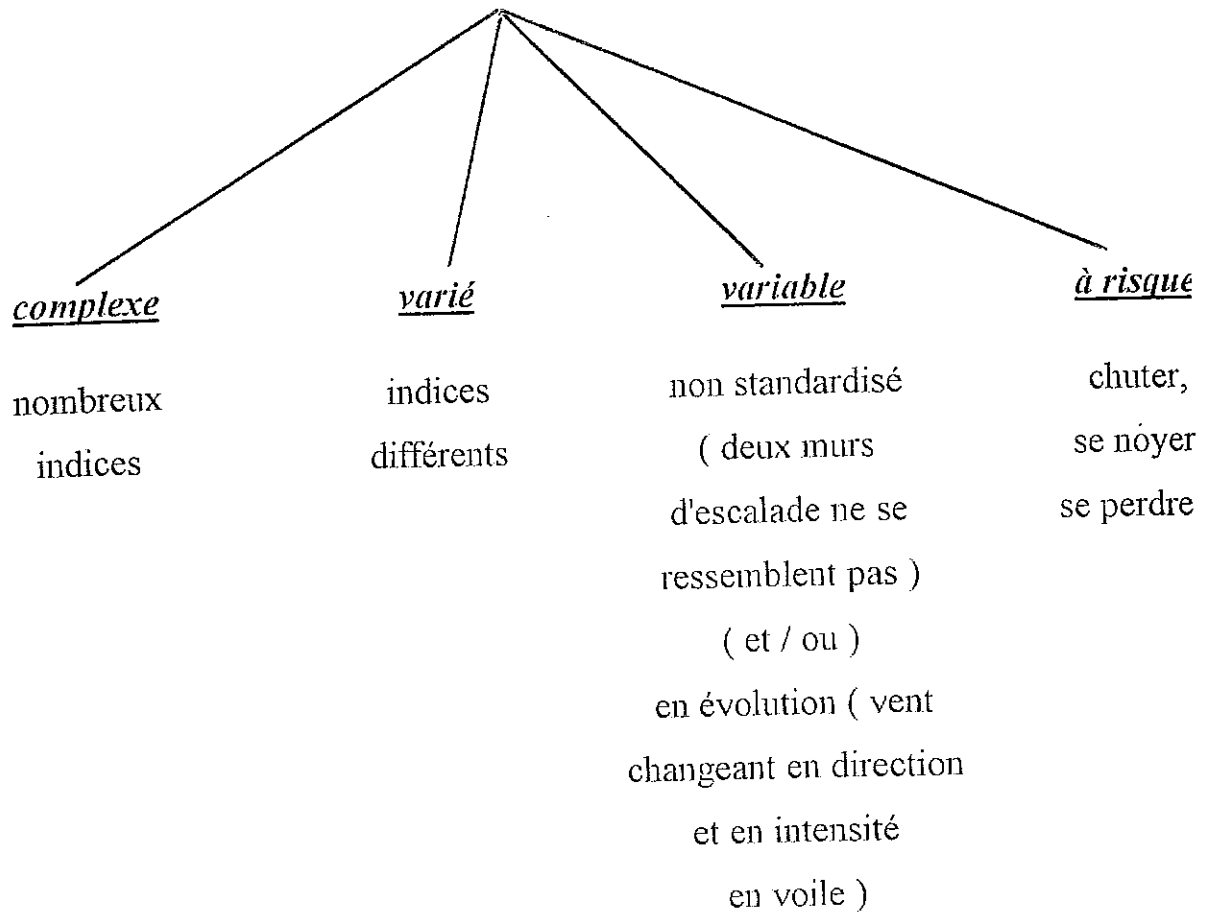
SE DEPLACER

et

CHOISIR UN ITINERAIRE

dans

UN ENVIRONNEMENT INCERTAIN



Pratiquer des A.P.P.N. (escalade, voile, kayak, cyclo, orientation, ski etc.)

c'est gérer :

équilibre / propulsion

déplacement / direction

vitesse / endurance

risque / sécurité

LES ETAPES DE TRANSFORMATION

Une étape de transformation correspond à une organisation momentanée, mais caractéristique des ressources (cognitives, motrices, affectives) d'un individu en regard des contraintes d'une activité.

Le passage d'une étape à une autre s'effectue par la résolution de problèmes spécifiques.

A chaque étape correspond un ensemble de situations de références précises.

I. LE GRIMPEUR SUSPENDU

- Se déplace principalement par tractions des bras dans un espace d'action réduit.
- Est organisé par la " solidité " des prises de main.

II. LE GRIMPEUR DANS LE CYLINDRE

- Se déplace par un enchaînement alterné de tractions d'un bras et de poussées d'une jambe. Grimpe à "l'échelle".
- Est organisé par le poids du corps sur les deux pieds qui lui permet de s'écartier du mur et d'élargir son champ d'action et d'information.

III. LE GRIMPEUR EN DEHORS DU CYLINDRE

- Se déplace par plusieurs coordinations d'actions simples et en construisant son itinéraire.
- S'organise à partir d'une utilisation variée des prises éloignées de l'axe du corps.

IV. LE GRIMPEUR ACROBATE

- Se déplace par des coordinations et des positions complexes d'équilibration dans tous les plans en anticipant (avant et pendant le déplacement) son itinéraire.
- S'organise à partir:
 - * d'une lecture pertinente de l'environnement
 - * d'une connaissance des forces à mettre en jeu pour s'opposer à la pesanteur.
 - * maîtrise du conflit risque / sécurité

EVOLUTION DES PROBLEMES FONDAMENTAUX AUX COURS DES DIFFERENTES ETAPES DE TRANSFORMATION

	LE CORPS SUSPENDU	LE CORPS DANS LE CYLINDRE	LE CORPS HORS DU CYLINDRE	LE CORPS ACROBATE
ADAPTATION	<ul style="list-style-type: none"> Le C.G. est en avant ou à l'aplomb de la L.D.A. (corps collé). Traction des bras pour se déplacer et s'équilibrer. Le corps est vertical. Le corps reste face à la paroi. 	<ul style="list-style-type: none"> Le C.G. est à l'aplomb ou en arrière de la L.D.A. Se déplace en associant traction d'un bras et poussé d'une jambe. Le corps est vertical. Pousser sur les jambes. Se rééquilibre sur ses deux pieds après l'action. 	<ul style="list-style-type: none"> Le C.G. est principalement à l'aplomb de la L.D.A. Se déplace par: <ul style="list-style-type: none"> - tractions et poussées (allongements et regroupement) - des oppositions simples - des transferts du poids du corps de part et d'autre de la ligne d'appui des pieds. Dans un plan vertical le corps s'écarte de son axe vertical. 	<ul style="list-style-type: none"> Les forces conjuguées des différents appuis créent dans toutes les positions un système complexe d'équilibration, ce qui entraîne: <ul style="list-style-type: none"> - un axe du corps positionné dans tous les plans et toutes les directions. - une accélération de la masse du corps par mouvement de lancer.
MOTRICE	<ul style="list-style-type: none"> Le corps collé à la paroi engendre une prise d'info. visuelle pour les mains et proche du corps. La prise d'info plantaires s'effectue par un tâtonnement important (bruit). Arrêt après chaque action pour s'équilibrer, puis s'informer. Difficulté à redescendre. 	<ul style="list-style-type: none"> La prise d'information visuelle pour les mains et les pieds est rendue possible par la mobilité de la tête et l'écartement du corps du mur. Tâtonnement (bruit) des pieds. Itinéraire linéaire. S'arrête pour s'informer lorsqu'il est en difficulté. 	<ul style="list-style-type: none"> Les informations visuelles et tactiles se combinent pour permettre: <ul style="list-style-type: none"> - l'utilisation d'un plus grand nombre de prises. - l'utilisation variée des prises - l'utilisation de prise éloignées de l'axe de corps. Continuité fréquente du déplacement Changements de directions dans la progression. 	<ul style="list-style-type: none"> Anticipe le trajet et les coordinations d'action (avant et pendant la progression). Continuité du déplacement.
AFFECTIVITE	<ul style="list-style-type: none"> S'appuie avec les mains par peur de chuter (d'autant qu'il prend de la hauteur). Subit la chute (sans matériel). 	<ul style="list-style-type: none"> L'engagement est limité par la hauteur. Accepte la chute (sans matériel). 	<ul style="list-style-type: none"> L'engagement est limité par la difficulté et la hauteur. Subit la chute (avec matériel). 	<ul style="list-style-type: none"> Engagement total quelque soit la hauteur. Accepte la chute avec confiance (avec matériel).
EFFORT	<ul style="list-style-type: none"> L'utilisation des bras en traction et la tonicité générale du corps (émotion) entraîne une fatigue rapide. 	<ul style="list-style-type: none"> Fatigue des bras (traction). S'épuise dans des passages difficiles. 	<ul style="list-style-type: none"> S'économise en poussant complètement sur ses jambes et ses pieds et en évitant les tractions des bras. S'arrête ou ralentit dans les passages difficiles. 	<ul style="list-style-type: none"> Economise ses efforts. Accélère dans les passages difficiles.
SECURITE	<ul style="list-style-type: none"> La sécurité est assurée par la zone de réception. 	<ul style="list-style-type: none"> Réchappe. Grimpe en moulinette. Assure en moulinette. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut modifier son itinéraire pour éviter de chuter. Grimpe et assure en moulinette. 	<ul style="list-style-type: none"> Grimpe en tête. Assure la sécurité des autres quelles que soient les conditions.

PROBLEMES A RESOUDRE POUR PASSER D'UNE ETAPE A UNE AUTRE

I. DU TERRIEN AU GRIMPEUR SUSPENDU

** Trouver des modes de déplacements quadrupédiques sur des appuis précaires en ayant quitté le sol.*

- . monter
- . descendre
- . traverser
- . franchir
- . se rétablir
- . se suspendre
- . etc.

** Se déplacer dans un espace sécurisé par un matériel de réception (gymnase) ou par une aire de réception sans obstacle (milieu naturel).*

A la fin de cette étape, être capable:

*sur mur: vertical
10 prises au m²*

1. Se déplacer en traversée sur 6m (mur bas < 2m50).
2. Monter par deux itinéraires différents sur matériel varié.
3. Réaliser un parcours d'au moins 5 ateliers différents (coordinations d'actions simples)

II. DU GRIMPEUR SUSPENDU AU GRIMPEUR DANS LE CYLINDRE

*** Assurer sa stabilité.**

- . positionner le poids du corps à l'aplomb des pieds en s'écartant ou en se rapprochant de la paroi.

*** Elargir son espace d'action.**

- . utiliser les appuis plantaires en variant la position des pieds.
- . se grandir en recherchant la poussée complète des jambes et l'extension maximale des bras.

*** Elargir son espace d'information.**

- . prendre le temps d'observer la paroi avant de grimper.
- . s'écarter du mur pendant l'ascension.

*** Assurer sa sécurité et celle des autres.**

- . savoir réchapper (anticiper, s'écarter, sauter et se réceptionner équilibré).
- . connaître et savoir utiliser le matériel (assurage en "*moulinette*").
- . prendre confiance dans le système d'assurage (matériel et assureurs).

A la fin de cette étape, être capable de:

sur mur: vertical
6 à 8 prises au m²
épaisseur des prises 2cm
prises horizontales.

1. Réaliser une traversée de 6m (mur bas < 2m50).
2. Monter à 5m, assurer en "*moulinette*" sur matériel varié.
3. Réaliser un parcours d'au moins 5 ateliers différents (coordinations d'actions complexes)

**III. DU GRIMPEUR DANS LE CYLINDRE AU GRIMPEUR
EN DEHORS DU CYLINDRE**

*** Se déplacer sur des prises étroites.**

- . tenir compte de la forme et de l'orientation des prises.
- . se rapprocher du mur.
- . réaliser des oppositions simples à partir de prises variées.

*** Rechercher un itinéraire.**

- . utiliser les prises éloignées de l'axe du corps.
- . se déplacer et s'informer pour enchaîner.
- . gérer son effort pour enchaîner.

*** Accepter d'évoluer en hauteur.**

- . se familiariser avec la hauteur.
- . mettre en place une communication efficace entre le grimpeur et les assureurs.

A la fin de cette étape, être capable de:

**sur mur: vertical
4 prises au m²
prises orientées dans toutes les directions**

1. Réaliser une traversée de 8m à 10m (mur bas < 2m50).
2. Monter à 10m, assuré en " moulinette " .
3. Assurer en moulinette.

**IV. DU GRIMPEUR EN DEHORS DU CYLINDRE AU GRIMPEUR
ACROBATE**

** Se déplacer sur des surfaces verticales ou surplombantes offrant des prises précaires et peu nombreuses.*

- . construire des positions et des coordinations d'actions complexes.
- . utiliser les prises avec précision.
- . varier les rythmes de déplacement en fonction des difficultés.

** Se déplacer sur des parcours de plus en plus longs.*

- . anticiper un itinéraire (prises et coordinations d'actions).
- . anticiper des lieux et des positions de repos.

** Assurer en toute circonstance sa sécurité et celle des autres.*

- . grimper en tête.
- . assurer un grimpeur en tête.

A la fin de cette étape, être capable de:

*sur mur: vertical et surplombant
2 à 3 prises au m²
nombreuses prises < à 1cm
équipé de pitons*

1. Grimper à plus de 10m en tête.
2. Assurer du sol ou en relais sur la paroi.

REGLES D'EFFICACITE

ADAPTER SA MOTRICITE

* Les forces conjuguées des différents appuis créent dans toutes les positions un système complexe d'équilibration.

Le système d'équilibration repose sur trois principes :

- exercer des forces perpendiculaires à l'axe des prises
- équilibration par opposition des forces
- équilibration par alignement vertical du C.P.D. et de la ligne d'appui. (positionner le poids du corps à l'aplomb des pieds en s'écartant ou en se rapprochant de la paroi) .

* Utiliser les leviers de bras et de jambes de façon complète. (poussée complète des jambes et extension maximale des bras) .

CHOISIR DES PRISES ET DES TRAJETS

- * Identifier et sélectionner les indices visuels et tactiles donnés par le milieu.
- * Prendre des informations avant de commencer l'ascension.
- * Prendre des informations pendant le déplacement (notion d'enchaînement) .
- * Sélectionner plusieurs trajets pour éteindre le sommet.
- * S'éloigner de la paroi pour prendre des informations visuelles.

GERER SES EMOTIONS

- * Accepter et utiliser la chute pour progresser dans les difficultés (sauter au sol ou se laisser pendre dans l'assurance) .
- * S'engager sur des voies de plus en plus hautes.
- * S'engager dans des passages difficiles.

GERER SON ENERGIE

- * Grimper de façon continue.
- * Grimper longtemps.
- * Identifier et utiliser des points de repos.
- * Savoir changer de rythme en fonction des difficultés.

ASSURER SA SECURITE ET CELLE DE L'AUTRE

- * Reconnaître une façon de redescendre avant de s'engager dans l'escalade.
- * Pouvoir revenir sur les prises que l'on vient de quitter.
- * Choisir des difficultés adaptés à son niveau.
- * Savoir s'encorder avec baudrier et redescendre en rappel avec descendeur.
- * Savoir assurer sur un atelier en « moulinette » et coopérer de façon efficace avec un partenaire.
- * Connaître les règles de sécurité.

DIFFERENCES DE COMPORTEMENT DEBUTANT/EXPERT

DEBUTANT

EXPERT

ADAPTER SA MOTRICITE

S'équilibrer :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- corps aplati contre le rocher- corps écarté du rocher mais « retenu » par les mains.- pieds et mains se déplaçant près du corps- pieds et mains se déplaçant en glissant le long du rocher- ne se déplace pas sur un plan proche de la verticale | <ul style="list-style-type: none">- corps écarté du rocher- corps écarté du rocher en équilibre sur les pieds- pieds et mains se déplaçant loin du corps- pieds et mains se déplaçant écartés de la paroi- se déplacer sur des plans verticaux et en dévers |
|--|---|

Utiliser les prises :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- utilise principalement les prises de mains- utilise les prises proches de l'axe de progression- utilise les prises ayant une surface large- utilise les prises horizontales- utilise des prises à angle vif- ne tient pas sur les prises- pose toujours le milieu du pied | <ul style="list-style-type: none">- utilise prise de mains et appui des pieds- utilise des prises éloignées de l'axe de progression- utilise des prises étroites- utilise toutes les prises (obliques, verticales et inversées)- utilise des prises à angle arrondi- tient sur les prises (du fait qu'il exerce sur la prise une force perpendiculaire à son plan)- modifie la pose du pied en fonction de la prise |
|---|---|

Coordonner des actions :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- utilise une quadrupédie usuelle (pieds au niveau du bassin ; main au niveau des épaules)- progression hachée | <ul style="list-style-type: none">- utilise des formes nouvelles d'organisation segmentaire (grouper, opposition etc...)- progression continue |
|---|---|

CONSTRUIRE UN ITINERAIRE

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- se lance sans regarder au-delà des premières prises- se déplace ou s'informe (arrêts)- tâtonne avant d'utiliser une prise- regarde près du corps et vers l'axe de progression (tête et épaules près de la paroi)- multiplie les essais- le regard accompagne la prise des pieds et des mains | <ul style="list-style-type: none">- prend le temps de lire la paroi- se déplace et s'informe (enchaînement)- saisit une prise avec précision- regarde dans une zone éloignée et dans toutes les directions (têtes et épaules reculées)- choisit un trajet- le regard ne suit pas la prise mais lit le rocher |
|---|---|

GERER SES EFFORTS

- tire sur les bras
- s'arrête lorsqu'il est en difficulté. Ne peut pas se reposer
- se déplace et s'arrête contracté
- ne peut pas progresser longtemps
- pousse les jambes
- choisit le lieu et le moment pour se reposer
- se déplace avec peu d'effort et se repose lorsqu'il s'arrête
- peut progresser longtemps

GERER SON AFFECTIVITE

- monte d'une hauteur limitée
- est en difficulté pour franchir un vide
- hésite à chuter
- refuse de s'engager dans des prises éloignées de l'axe du corps
- le corps est immobile si un segment se déplace
- ne déplace qu'un segment à la fois
- s'aplatit contre la paroi
- tremble des membres (hauteur, passage jugé difficile)
- n'ose pas être franchement suspendu à la corde de rappel
- grand décalage entre l'appréciation du risque et la réalité
- monte sans limite de hauteur
- franchit un vide
- accepte la chute
- s'engage sur des prises éloignées
- le corps bouge quand un membre se déplace
- déplace plusieurs segments à la fois
- est écarté de la paroi
- se repose et cherche une solution
- accepte le rappel
- se grandit au maximum sur ses jambes

GERER LA SECURITE

Prise de risque :

- chute souvent
- chute en catastrophe (surprise, déséquilibre)
- ne peut énoncer les problèmes qu'il va rencontrer et les solutions dont il est capable
- chute peu
- maîtrise sa chute (équilibré à la réception)
- énonce problèmes et solutions

Le matériel :

- hésite ou ne sait pas utiliser le matériel
- utilise sans hésiter, ni se tromper le matériel :
 - . corde : s'encorder
 - . mettre son boudrier
 - . utiliser un descendeur en 8
 - . installer un atelier poulie
 - . tension efficace de la corde d'azurage

Relations avec les autres :

- ne pars pas
- assure une parade efficace adaptée à la chute
- pare sans être efficace
- observe les autres
- n'observe pas les autres
- aide les autres
- n'aide ou ne sait pas aider les autres

SECURITE PAR PARCOURS GYMNIQUE OU SUR MUR BAS

1. ORGANISATION PEDAGOGIQUE

- * Travail en ateliers.
- * Groupes de 3 à 5 élèves.

2. REGLES DE FONCTIONNEMENT

- * Les élèves ne doivent pas évoluer l'un au dessus de l'autre.
- * En parcours gymnique l'élève s'engage lorsque celui qui est devant atteint la moitié de l'élément.
- * Absence de parade de la part des enfants.
- * Prévoir sa chute et se repousser du mur.
- * Personne sur les tapis de réception.

3. LE MILIEU

- * Mur d'escalade ne dépassant pas 2,50 m.
- * Matériel de gymnastique, espaliers, tables, chaises, tapis etc.
- * Tapis de réception (largeur de 2m minimum).
- * Pour les murs bas, un repère doit matérialiser la hauteur à ne pas dépasser (lignes des épaules à 2m-2,50m).

SECURITE EN MILIEU NATUREL

1. ORGANISATION PEDAGOGIQUE

- * Rapport du nombre d'adultes au nombre d'enfants de 1 pour 3 à 1 pour 7, suivant l'âge et le niveau des élèves.
- * Travail sur circuit balisé. Chaque groupe évolue au maximum sur deux blocs en même temps.
- * Travail par zone (un certain nombre de rochers sélectionné et dans le champs visuel de l'adulte. Les enfants évoluent simultanément sur plusieurs blocs) .

2. REGLES DE FONCTIONNEMENT

- * Ne pas grimper sur des blocs mouillés.
- * Ne pas grimper l'un au-dessus de l'autre.
- * Ne pas stationner en haut d'un rocher.
- * Redescendre face au rocher.
- * Ne pas sauter, redescendre en désescalade.
- * Pas d'assurance des la part des élèves (laisser libres les espaces d'arrivée et de départ.
- * Imposer une sortie du bloc ne présentant pas de risque.

3. ORGANISATION DU MILIEU

- * Reconnaître le site auparavant.
- * Eviter certains rochers présentant des réceptions dangereuses (racines, cailloux) .
- * L'activité n'a pas lieu si les rochers sont mouillés.
- * Avoir un véhicule disponible en cas d'accident (ou un téléphone portable) .

4. LE MATERIEL

- * Tenue adaptée.
- * Chiffons et tapis.
- * Des craies pour tracer les circuits.
- * Chaussures de type basket.
- * Une trousse à pharmacie.

SECURITE SUR MUR HAUT AVEC ASSURANCE EN MOULINETTE (2,50m)

1. ORGANISATION PEDAGOGIQUE

- * Groupe de 12 à 15 élèves pour un enseignant.
- * Ateliers « moulinette » de trois élèves

2. REGLES DE FONCTIONNEMENT

- * Le grimpeur est assuré à l'aide d'un baudrier et d'une corde.
- * La corde coulisse dans un point de renvoi en haut du mur et revient au sol dans un descendeur de type 8 ancré au sol/mur où elle est manoeuvrée par les assureurs.
- * Si le grimpeur lâche prise, il se trouve pendu à la corde dans son baudrier.
- * Le GRIMPEUR démarre :
 - si les deux assureurs sont prêts
 - si la corde est trop lâche : « AVALE »
 - si la corde est trop tendue : « DU MOU »
 - si je sens la chute : « SEC »
- * Les ASSUREURS :
 - le N°1 tire sur la corde qui arrive du point d'ancrage haut
 - le N°2 tire sur la corde qui sort du 8 en cas de chute
 - le N°2 bloque la corde avec ses mains.

3. ORGANISATION DU MILIEU

- * Pour chaque atelier :
 - une corde
 - un baudrier
 - un point d'ancrage haut
 - un point d'ancrage avec 8 au sol (de préférence à plus de 2m du mur ou au mur).

ASSURAGE D'UN GRIMPEUR EN MOULINETTE

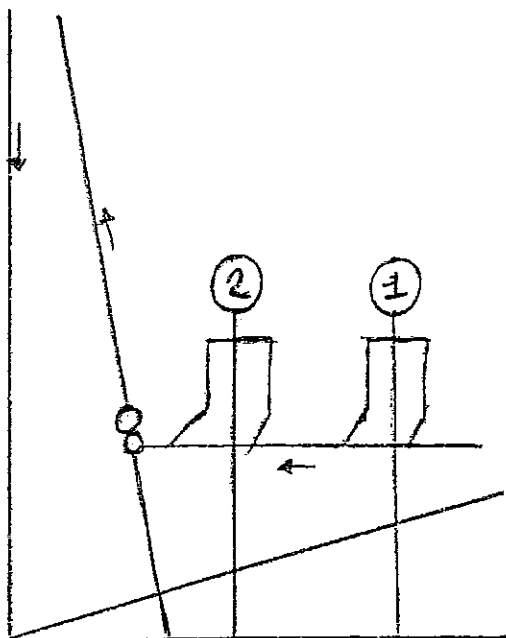
CONSIGNES

- * Tirer sur la corde pour la faire coulisser (Montée).
- * Laisser la corde coulisser (Descente).
- * L'assureur N°2 tire vers le bas en cas de chute.
- * Vérifier que la corde est toujours tendue devant le grimpeur.
- * Le grimpeur ne monte qu'au signal des assureurs.
- * Les assureurs restent tout le temps vigilants.

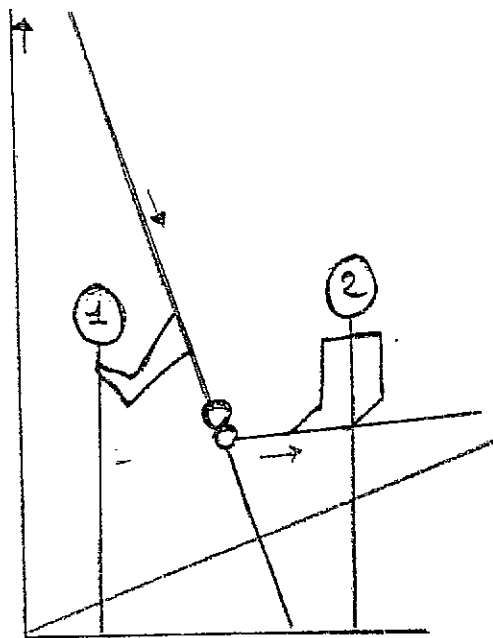
FAUTES A EVITER

- * Lâcher la corde en cours de manoeuvre pour le N°2.
- * Laisser la corde pendre devant le grimpeur.
- * Ne pas être attentif.

DESCENTE



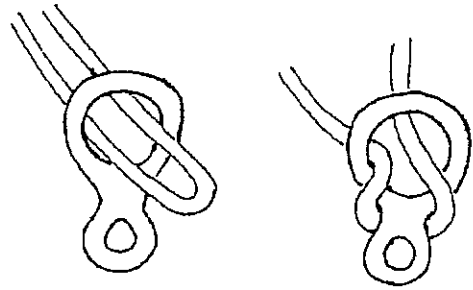
MONTEE



MISE EN PLACE DU DESCENDEUR

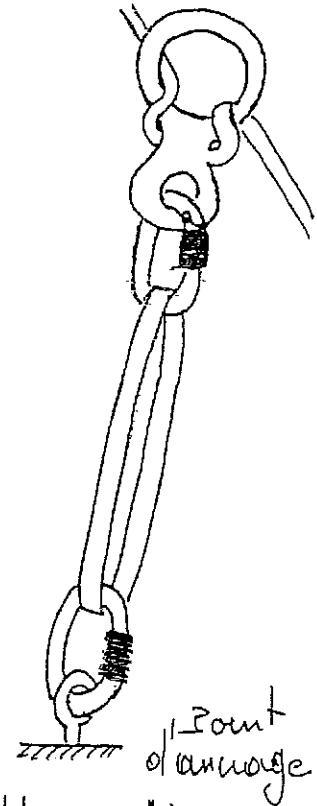
CONSIGNES

1. Passer la corde dans le descendeur
(dessin ci-contre)



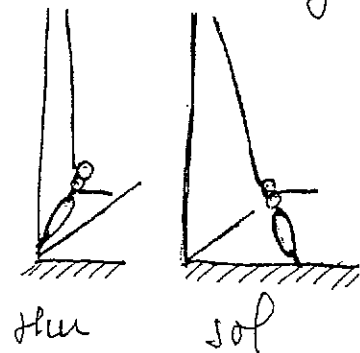
2. Fixer l'ensemble
"Mousqueton-sangle-mousqueton"
- au descendeur
- au point d'ancrage
(sol ou mur).

3. S'assurer que la longueur de la
sangle permet à l'assureur d'avoir
le descendeur au niveau de la taille.



FAUTES A EVITER

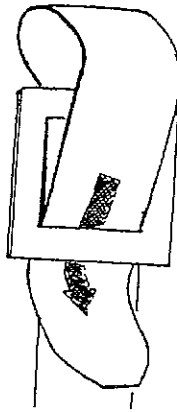
Oublier de fermer les vis
des mousquetons.



MISE EN PLACE DU CUISSARD

CONSIGNES

1. j'enfile le cuissard
2. je serre la ceinture au-dessus des hanches en passant la sangle dans la boucle de fermeture
3. **JE N'OUBLIE PAS DE FAIRE REVENIR LA SANGLE DANS LA BOUCLE**



Si j'ai un cuissard réglable, je vérifie que toutes les boucles soient fermées de la même manière.

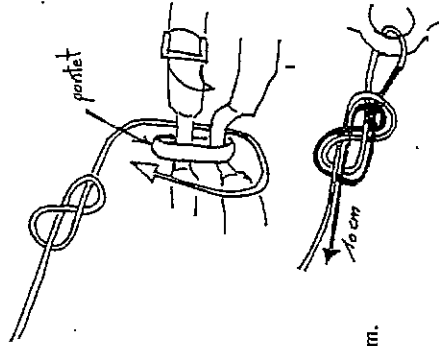
FAUTES A EVITER

- * mettre le baudrier à l'envers, tête en bas, en vrillant les sangles.
- * **OUBLIER DE REPASSER LA SANGLE DANS LA BOUCLE** (risque de coulissement et d'ouverture).

ENCORDEMENT – NOEUD EN HUIT

CONSIGNES

1. je prépare le noeud
2. je passe le brin libre dans tous les points d'encordement de mon cuissard (variables suivant les modèles)
3. je fais suivre au brin libre, à l'envers, tout le chemin préparé
4. je fais ressortir le brin libre d'au moins 10 cm.



FAUTES A EVITER

- * s'encorder :
sur le mousqueton
sur le pontet
sans faire passer le brin libre dans tous les points d'encordement prévus
- * Ne pas terminer le noeud
- * laisser un brin libre trop court (moins de 10 cm).

REPERTOIRE DE SITUATIONS

1. Ne pas utiliser les prises marquées.
2. Utiliser le moins de prises " marquées ".
3. Utiliser le plus de prises " marquées ".
4. Utiliser toutes les prises " marquées ".
5. Poser le moins de fois possible les mains.
6. Poser le moins de fois possible les pieds.
7. N'utiliser qu'une main.
8. Ne pas " tâtonner " avec les mains et/ou les pieds.
9. Trouver différents itinéraires pour se rendre au même endroit.
10. Vider ou remplir un sac accroché au mur.
11. Ne pas utiliser les prises situées devant soi.
12. Se déplacer bras tendus.
13. Traverser en croisant les pieds.
14. Traverser en croisant les mains.
15. Traverser en restant de profil.
16. Traverser en alternant de face et de profil.
17. Monter /descendre en réalisant des groupés.
18. Sur un plan incliné, grimper sans les mains ou les poings fermés.
19. Utiliser le moins de prises de mains.
20. Utiliser le moins de prises de pieds.
21. Suivre une ligne pour les mains.
22. Suivre une ligne pour les pieds.
23. Poser les mains et les pieds à l'extérieur d'un couloir tracé.
24. Poser les mains et les pieds à l'intérieur d'un couloir tracé.
25. Se déplacer en gardant les mains à hauteur des yeux.
26. N'utiliser qu'un nombre réduit de doigts.
27. S'arrêter le moins souvent.
28. Réaliser la plus grande distance sans s'arrêter.
29. Toute prise touchée doit être utilisée.
30. Utiliser le moins de prises horizontales.
31. Utiliser les prises obligatoires dans le sens indiqué.
32. Se déplacer les yeux fermés (seul ou dirigé).
33. Se déplacer sans interruption du mouvement.
34. Répéter un enchaînement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'arrêt.
35. Répéter un enchaînement à vitesse croissante.
36. Redescendre par le même itinéraire.

37. Contourner un (des) obstacles ou une (des) zone(s).
38. Se croiser.
39. Installer ou enlever les marques (post-it, fil de laine, pinces à linge, élastiques etc...).
40. Le béret (2 équipes) (mur bas).
41. Voler le foulard attaché dans le dos (mur bas).
42. L'épervier (refuge = mur ou support élevé).
43. Se poursuivre.
44. 1/2/3/ soleil (immobilité sur 4/3/ ou 2 appuis).
45. Réaliser plusieurs fois le même itinéraire.
46. Réaliser le même itinéraire pour le groupe.
47. S'interdire des prises (au départ ou progressivement) (seul, par deux, deux équipes).
48. Annoncer les prises qu'on va utiliser.
49. S'immobiliser dans une position " inhabituelle ".
50. Passer d'une position " inhabituelle " à une autre.
51. Se déplacer en trouvant des points de repos et y rester 10".
52. Trouver des endroits où l'on puisse rester immobile sans se tenir avec les mains.
53. Après être monté (environ 2m maximum) sauter en arrivant équilibré.
54. Se déplacer en lâchant une main, compter 5" avant de reprendre une autre prise.
55. Se déplacer en suivant une figure géométrique.
56. Traverser en alternant zone basse/zone haute.
57. Monter/descendre en alternant zone droite/zone gauche.
58. Donner une impression de légèreté.
59. Utiliser deux, trois types de prises (horizontales ou verticales, étroites ou larges etc...).
60. Aller le plus vite (relais).
61. Traverser sans poser les pieds par terre.
62. Désescalader en évitant une zone, des prises marquées ou en passant par des prises marquées.
63. Atteindre une cible.
64. Annoncer la zone de réception avant de grimper (moins de 2m) et réchapper dans la zone prévue.

ATELIERS GYMNIQUES POUR L'ESCALADE

INSTALLATIONS

POUTRE

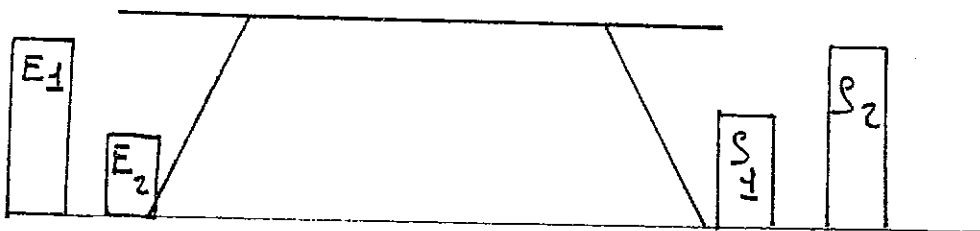


VARIANTES

- 1 Déplacement prop face quadrupède
- 2 obstacles
- 3 entrée / sortie hauteur
- 4 entrée / sortie distance

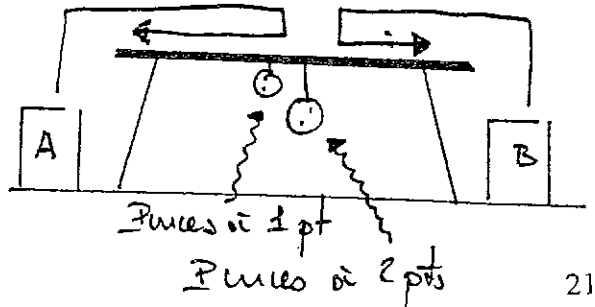
ATELIER A NIVEAUX DE DIFFICULTÉS

- (E) entrée (D) Déplacement (S) sortie
-
- D1
2
3
- prop
cote
quadrupède



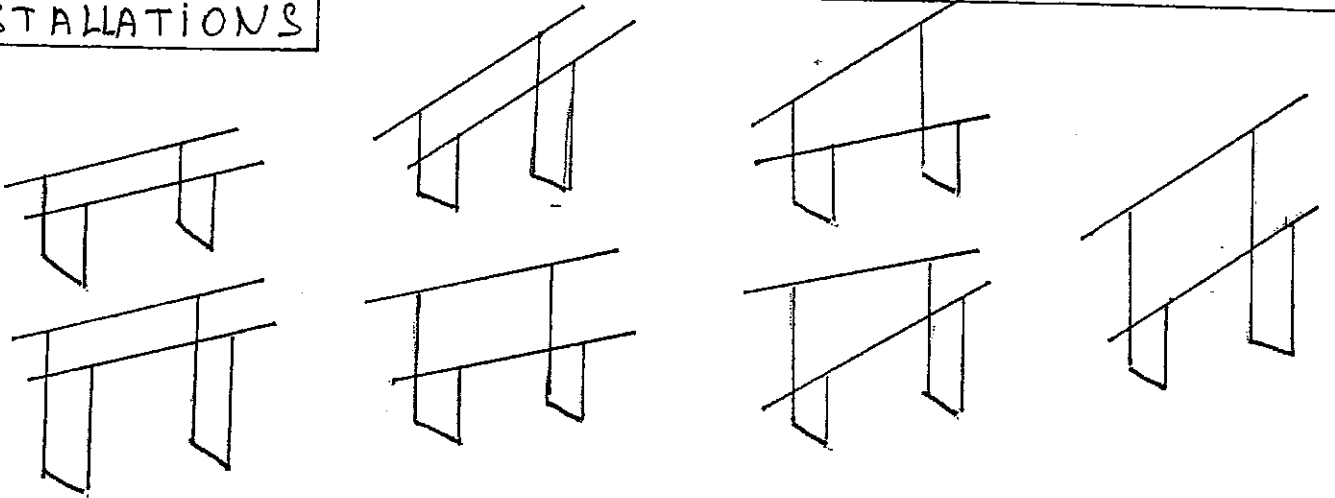
ATELIERS JEUX

- Jeu 1: se noiser
- Jeu 2: "les déséquilibrés" = de pives à large
 - but: ramener les pives à large
 - gain: marquer plus de points que l'équipe adverse
 - règle : 1 seul joueur de chaque équipe à la fois
 - ne ramener qu'une seule pive à la fois



ATELIERS GYMNIQUES POUR L'ESCALADE

INSTALLATIONS



VARIANTES

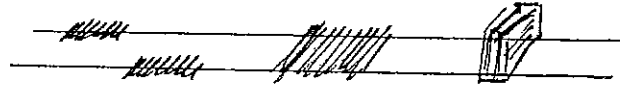
1 Déplacements

Par dessus: - quadrupédie genoux
Pieds / mains

Par dessous: - debout
(suspension)



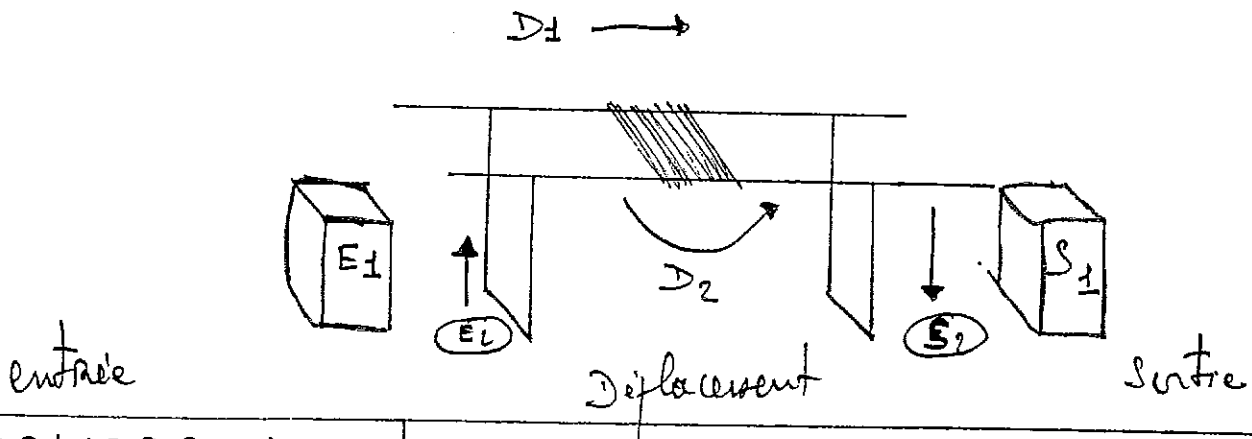
2 obstacles



3 entrée/sortie (hauteur) (cf: Pontre)

4 entrée/sortie (distance) (cf: Pontre)

ATELIER A ≠ NIVEAUX DE DIFFICULTÉ



ATELIERS JEUX

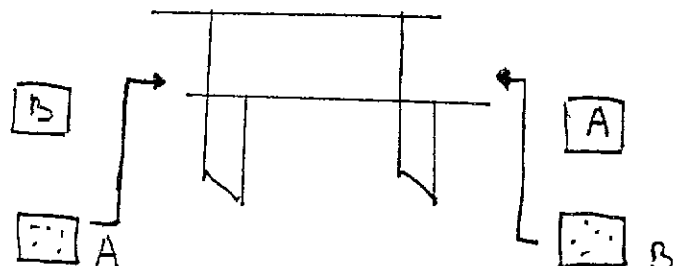
Jeu 1: "les dévénageurs" de piques à l'enge (cf Pontre)

Jeu 2: "vider les cuisses"

but: vider sa cuisse

gain: pénurie d'équipe qui a vidé sa cuisse

Règle: 1 objet par fragment par équipe, un seul saucisson à la fois sur les barres



TRAME DE VARIABLES EN ESCALADE

* **LE NOMBRE DE PRISES**

* **LA FORME DES PRISES**

- **EPAISSEUR**
- **DIMENSION**

* **L'ORIENTATION DES PRISES**

* **LA LARGEUR DE LA VOIE**

* **LA VERTICALITE**

* **LE TRAJET**

- **DIRECTION**
- **LONGUEUR**

* **LE TEMPS D'INFORMATION**

* **LA VITESSE DE DEPLACEMENT**

* **LE MODE DE DESCENTE**

- **DESESCALADE**
- **MOULINETTE**

* **LES CONSIGNES SUR LA MANIERE D'AGIR (EX : GRIMPER LES YEUX FERMES, SANS LES MAINS ETC.)**

* **L'ASSURANCE**

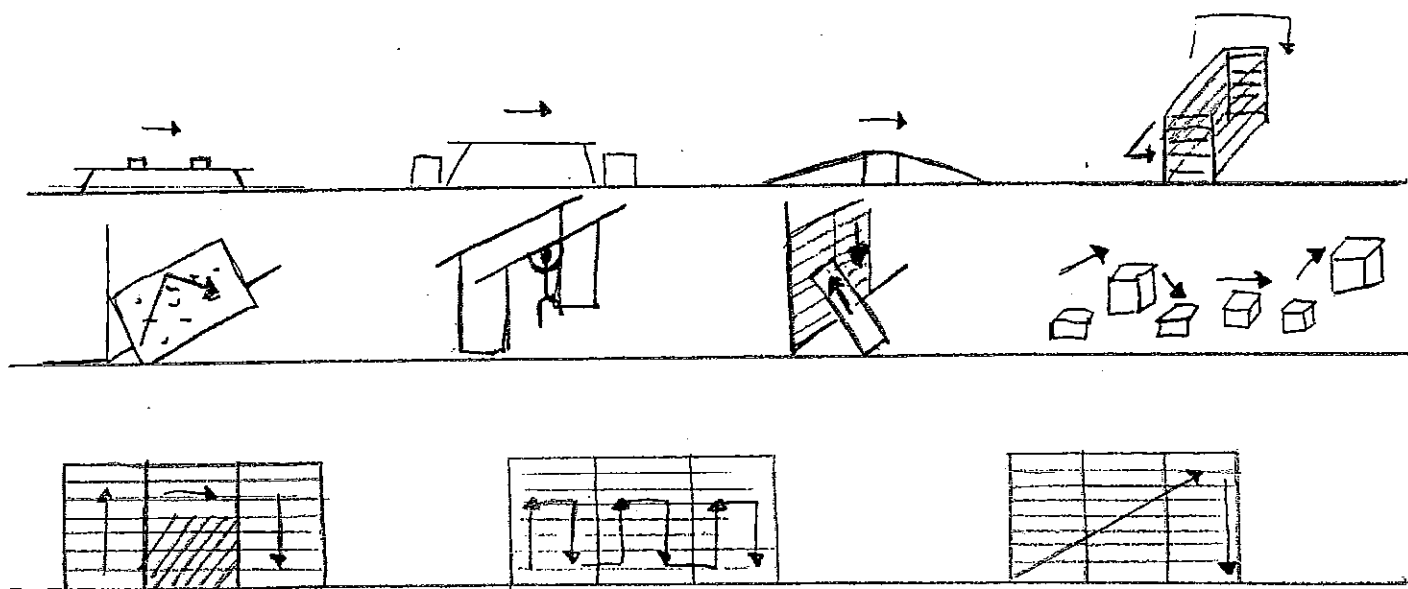
- **EN MOULINETTE**
- **ESCALADE EN TETE**

<i>EXPLORER</i>	<i>STRUCTURER</i>	<i>REINVESTIR</i>
<p><i>Pour l'élève c'est:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - se confronter- observer/comparer/choisir - expérimenter- reperer différents niveaux 	<ul style="list-style-type: none"> - se connaître - se dépasser - de difficulté - trouver différentes solutions - dégager différentes règles d'efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> - enchaîner - reproduire
<p><i>Pour l'enseignant c'est:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observer - diversifier - évaluer 	<ul style="list-style-type: none"> - guider les apprentissages 	<p>évaluer</p>
<p><i>Caractéristiques des situations:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ouvertes (pour tous) - variées (tous les problèmes de l'activité sont rencontrés) 	<ul style="list-style-type: none"> - ouvertes (pour chacun) - spécifiques aux problèmes à résoudre 	<ul style="list-style-type: none"> - globales (tous les problèmes de l'activité) - ouvertes (pour tous)
<p><i>Types de situations:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ateliers/parcours (entrer/se déplacer/sortir) - idem plus d'obstacles plus haut (certains ateliers devenus trop faciles sont à supprimer d'autres à rajouter) 	<ul style="list-style-type: none"> - entrer/se déplacer/sortir (contraintes spécifiques aux problèmes à résoudre) - idem avec différents niveaux de difficultés (Ex. 3 entrées possibles 2 itinéraires possibles) - jeux (à deux, par équipes) 	<ul style="list-style-type: none"> - ateliers/parcours à différents niveaux de difficultés pour une évaluation individuelle ou par groupe - jeux à deux / par équipes permettant une évaluation collective

EXPLORER

DU TERRIEN VERS LE GRIMPEUR DANS LE CYLINDRE

* Ateliers gymiques (A.G.)



* Murs bas (M.B.) (prises nombreuses et épaisses)

- 63. atteindre une cible
- 60. traverser sans poser les pieds
- 56. monter/descendre en changeant de zone
- 55. se déplacer sur une figure géométrique
- 44. 1, 2, 3 soleil
- 42. l'épervier
- 37. contournez un obstacle, une zone
- 39. installer ou enlever des marques
- etc.

* Milieu naturel (M.N.)

- enchaîner le plus de rochers du circuit blanc
(droit de ne pas monter à l'emplacement exacte de la flèche blanche et possibilité de tracer des voies différentes à la craie)
- enchaîner des mini-circuits tracés par l'enseignant.

SRUCTURER I

DU TERRIEN VERS LE GRIMPEUR SUSPENDU

** Trouver des modes de déplacements quadrupédiques sur des appuis précaires en ayant quitté le sol.*

par rapport à la phase précédente :

- plus haut
- plus d'obstacles ou de zones interdites
- plus long
- plus d'itinéraires possibles
- plus d'inclinaison

- jeux 1, 2, 3, soleil
- atteindre une cible
- vider ou remplir un sac suspendu
- suivre une ligne pour les mains
- s'arrêter le moins souvent
- l'épervier
- traverser en alternant zones basses/zones hautes
- traverser en posant le moins de fois les pieds par terre

** Se déplacer dans un espace sécurisé*

- en gymnase : installer, replacer, modifier... les tapis
- en milieu naturel : savoir reconnaître une aire de réception sécurisante et ne pas grimper qu'au-dessus de ce type d'aire de réception.

Situations d'évaluation du « grimpeur suspendu » .

STRUCTURER II

DU GRIMPEUR SUSPENDU VERS LE GRIMPEUR DANS LE CYLINDRE

* Assurer sa stabilité

- poser les mains le moins de fois possible
- n'utiliser qu'une main
- vider ou remplir un sac accroché au mur
- installer ou enlever des marques
- 1, 2, 3, soleil
- se déplacer en trouvant des « points de repos et y rester 10 secondes »

* Elargir son espace d'action

utiliser des appuis plantaires :

- vider ou remplir un sac accroché
- se déplacer bras tendus
- sur un plan incliné, grimper sans les mains/poing fermés
- suivre une ligne pour les pieds
- trouver des endroits pour s'immobiliser sans 1/2 mains
- 1/2/3 soleil arrêt sans 1/2 mains
- se déplacer avec une seule main
- lorsqu'on déplace une main ne la poser que 5'' plus tard
- poser le moins de fois possible les mains
- le béret

se grandir :

- se croiser
- certaines prises sont interdites
- poser les mains et les pieds à l'extérieur d'un couloir tracé
- contourner des obstacles
- se déplacer de profil

* Elargir son espace d'information (s'écarter du mur)

- ne pas utiliser les prises marquées
- utiliser les prises marquées
- désescalader en évitant des prises ou des zones
- trouver différents itinéraires pour se rendre au même endroit
- suivre une ligne géométrique

- alterner se déplacer de profil et de face
- croiser les pieds
- croiser les mains

** Assurer sa sécurité et celle des autres.*

savoir rechapier

- sauter de moins de 2m en arrivant équilibré
- annoncer la zone de réception avant de grimper (moins de 2m de haut) et réchapper

connaître et savoir utiliser le matériel
(groupe de trois/rotation des rôles)

- assurer un partenaire à des hauteurs de plus en plus importantes

prendre confiance dans le système d'assurage

- monter/désescalader
- monter se laisser redescendre



REINVESTIR I

DU TERRIEN VERS LE CORPS SUSPENDU

* Ateliers gymniques

réaliser le plus possible d'ateliers

- plus haut, plus d'obstacles qu'au début
- tableau d'évaluation à chaque atelier
- réaliser deux fois pour valider

rencontres défis sur les ateliers

- les équipes se défient entre-elles
- exemple de situation commune à tous les ateliers : ramasser des pinces à linge dans des sacs

* Murs bas (voir conditions matérielles dans « être capable de ... »)

- traverser de droite à gauche/gauche à droite avec des petites zones interdites ou des obstacles étroits
- trouver deux itinéraires différents pour se rendre au même endroit

* Milieu naturel

- franchir le plus possible de blocs du (des) circuit(s) blanc

REINVESTIR II -

DU GRIMPEUR SUSPENDU VERS LE GRIMPEUR DANS LE CYLINDRE

* Ateliers gymniques

réaliser le plus possible d'ateliers

- plus hauts, plus d'obstacles
(conditions complexes)
ex. barres parallèles, passer sous l'obstacle ; poutre, passer dessous la poutre)
- tableau d'évaluation à chaque atelier
- réaliser deux fois pour valider

rencontres défis sur les ateliers

- les équipes se défient entre-elles
ex. de situation commune à tous les ateliers : ramasser des pinces à linge dans des sacs

* Murs bas (voir conditions matérielles dans « être capable de ... »)

- traverser de droite à gauche/gauche à droite en évitant les zones interdites et les obstacles
- trouver deux itinéraires différents pour se rendre au même endroit

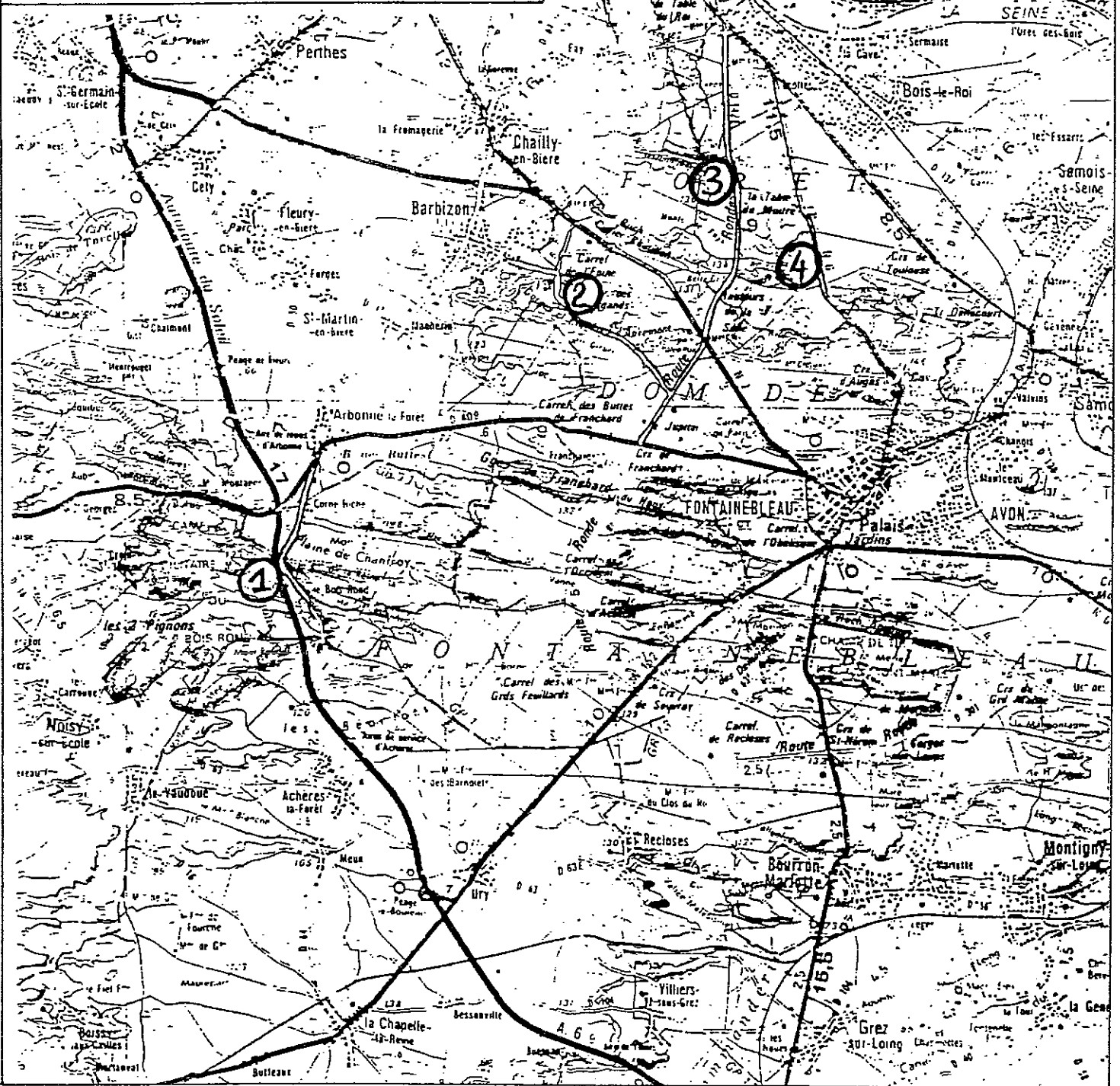
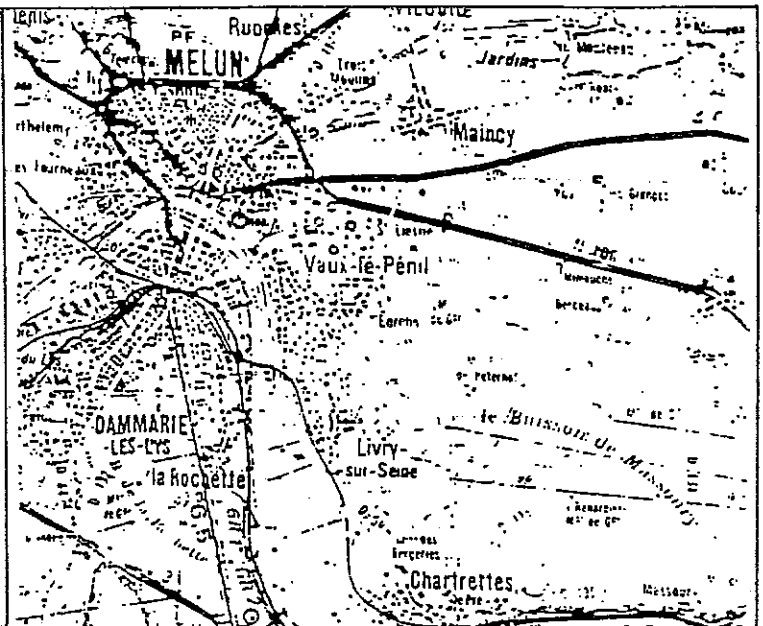
* Mur haut (conditions identiques au mur bas)

- monter à 5m assuré en moulinette et redescendre assuré en moulinette

* Milieu naturel

- franchir le plus possible de blocs du (des) circuit(s) blanc(s)

CIRCUITS D'ESCALADE ENFANTS



LA COULEUR DES CIRCUITS ET LEURS DIFFICULTÉS

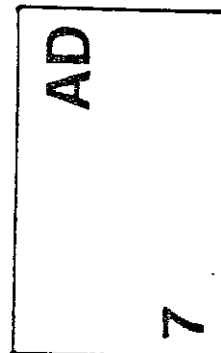
Les circuits ont toujours été classés par difficulté mais, contrairement à la standardisation actuelle, les couleurs qu'on leur affectait pouvaient varier d'un massif à l'autre. De ce système, il reste encore quelques exemples. Certains circuits ont conservé leur couleur d'origine, notamment pour des raisons historiques comme le Rouge AD - et le Jaune D - du Cuvier Rempart et le Mauve AD + de la Dame Jouanne.

Couleur du circuit	Difficulté du circuit	Abréviation	Cotation moyenne
Blanc	Pour les enfants	E	
Jaune	Facile	F	I
	Peu difficile	PD	II
Orange	Assez difficile	AD	III
Bleu	Difficile	D	IV
Rouge	Très difficile	TD	V
Noir	Extrêmement difficile	ED	VI

LES SIGNES CONVENTIONNELS

Sur le terrain, les circuits sont matérialisés par des symboles aussi discrets que possible.

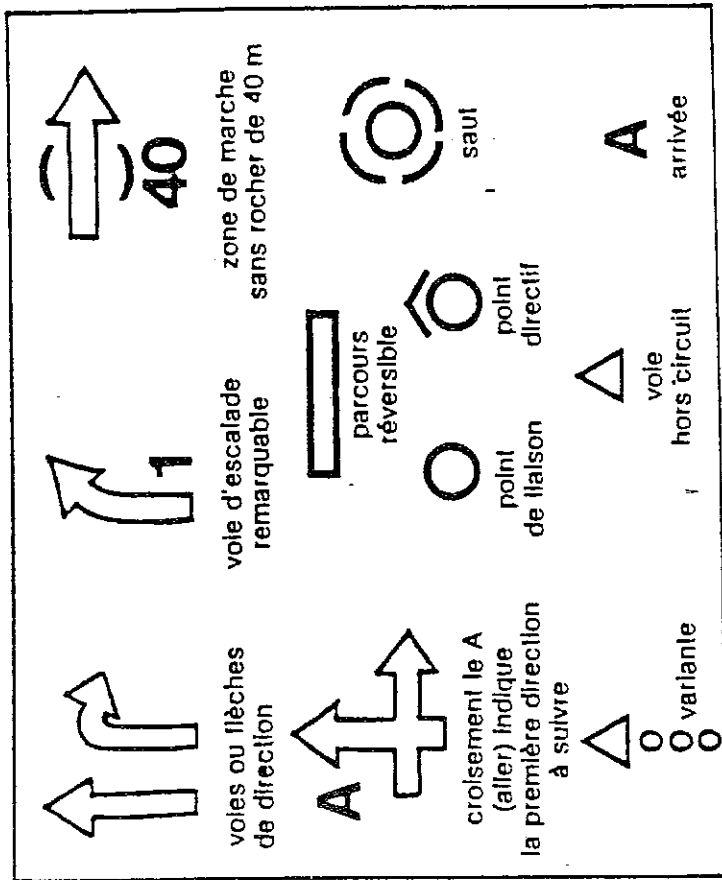
Le circuit est identifié au départ par une plaque blanche sur laquelle ont été portées deux indications.



les lettres représentent la difficulté moyenne du circuit

le chiffre indique le numéro du circuit dans le massif

Le circuit est fléché en général du début à la fin. On trouvera ci-contre tous les signes conventionnels existants.



LES COTATIONS

L'échelle numérique de Weizenbach de I à VI, ouverte vers le haut VII à VIII... en 1978 (cf. *Topo du Cuvier*), est utilisée, à Fontainebleau comme ailleurs, pour évaluer la difficulté de la voie ou du passage.

Des graduations intermédiaires ont été imaginées pour nuancer les cotations. Chaque graduation de I à VII peut être suivie du signe + ou -. Les cotations s'appliquent à un rocher sec, propre et convenablement essuyé. Par temps de pluie ou humide, les cotations proposées perdent leur signification.

Remarque : les cotations des rochers de Fontainebleau, sans être uniques au massif, sont par définition celles de blocs. Toute tentative d'assimiler ces cotations à l'escalade en falaise ou en montagne est vouée à l'erreur.

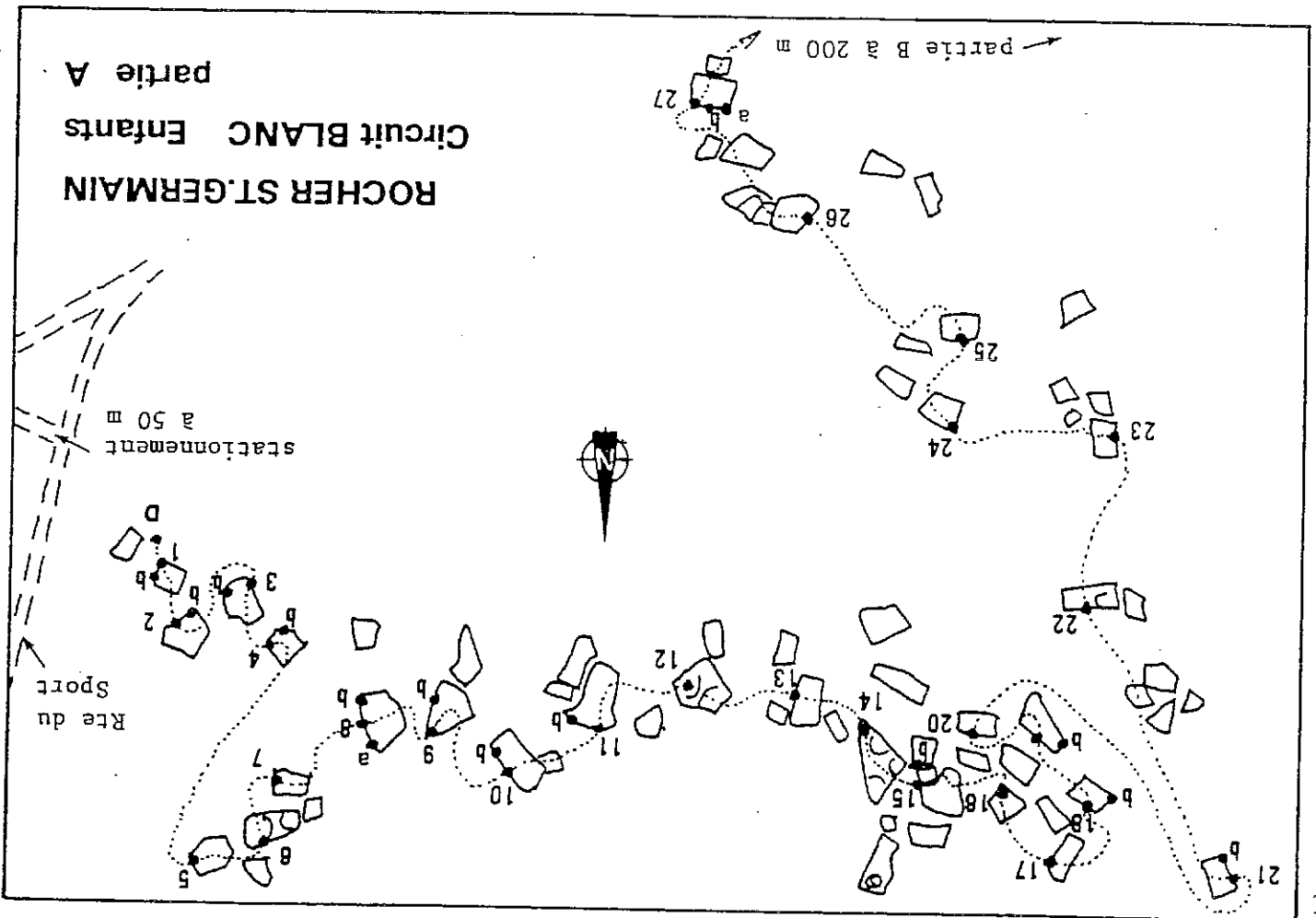
ROCHER SAINT-GERMAIN

circuit blanc pour enfants

(1^{re} partie) A

- | | | | |
|------|--|-------|---|
| 1. | Montée d'angle - facile | 14. | Arête un peu aérienne |
| V1a. | Face gauche - assez facile | 15. | Dièdre entre deux blocs - technique |
| V1b. | Dalle - un peu technique | V15. | Dièdre ouvert - technique |
| 2. | Bloc moyen - facile | 16. | Petit bloc - assez facile |
| V2. | Assez facile | 17. | Petit mur - facile |
| 3. | Dalle - facile | 18. | Dalle peu inclinée - facile |
| V3a. | Mur vertical - technique | V18. | Dalle redressée - assez facile |
| 4. | Arête - délicat si on ne s'aide pas du rocher qui est derrière | 19. | Dalle redressée - assez facile |
| 5. | Dalle redressée - assez facile | 20. | Petite dalle « gouttière » - départ délicat |
| 6. | Dièdre « gouttière » - adhérence | 21. | Dalle - assez facile |
| 7. | Dalle peu inclinée - facile | V21. | Dalle : traversée ascendante technique |
| 8. | Petit mur vertical - athlétique | 22. | Petit mur vertical - technique |
| V8a. | Dièdre - assez facile | 23. | Grande dalle redressée - aérien mais facile |
| V8b. | Mur vertical - technique, athlétique | V23. | Angle de la dalle - technique |
| 9. | Dalle - adhérence, facile | 24. | Petit bloc - facile |
| V9. | Mur vertical - technique, athlétique | 25. | Mur, un peu haut - facile |
| 10. | Dalle peu inclinée - facile | 26. | Petit bloc - facile (un pas aérien) |
| V10. | Dalle peu inclinée - facile | 27. | Petit bloc - facile |
| 11. | Dièdre « goulet » - assez facile | V27a. | Dalle - facile |
| V11. | Petit mur - technique | V27b. | Dalle-dièdre - assez facile |
| 12. | Tunnel - amusant | | |
| 13. | Petit mur - facile | | |

Marche pendant 200 mètres environ en suivant les balisages pour atteindre la 2^e partie du circuit



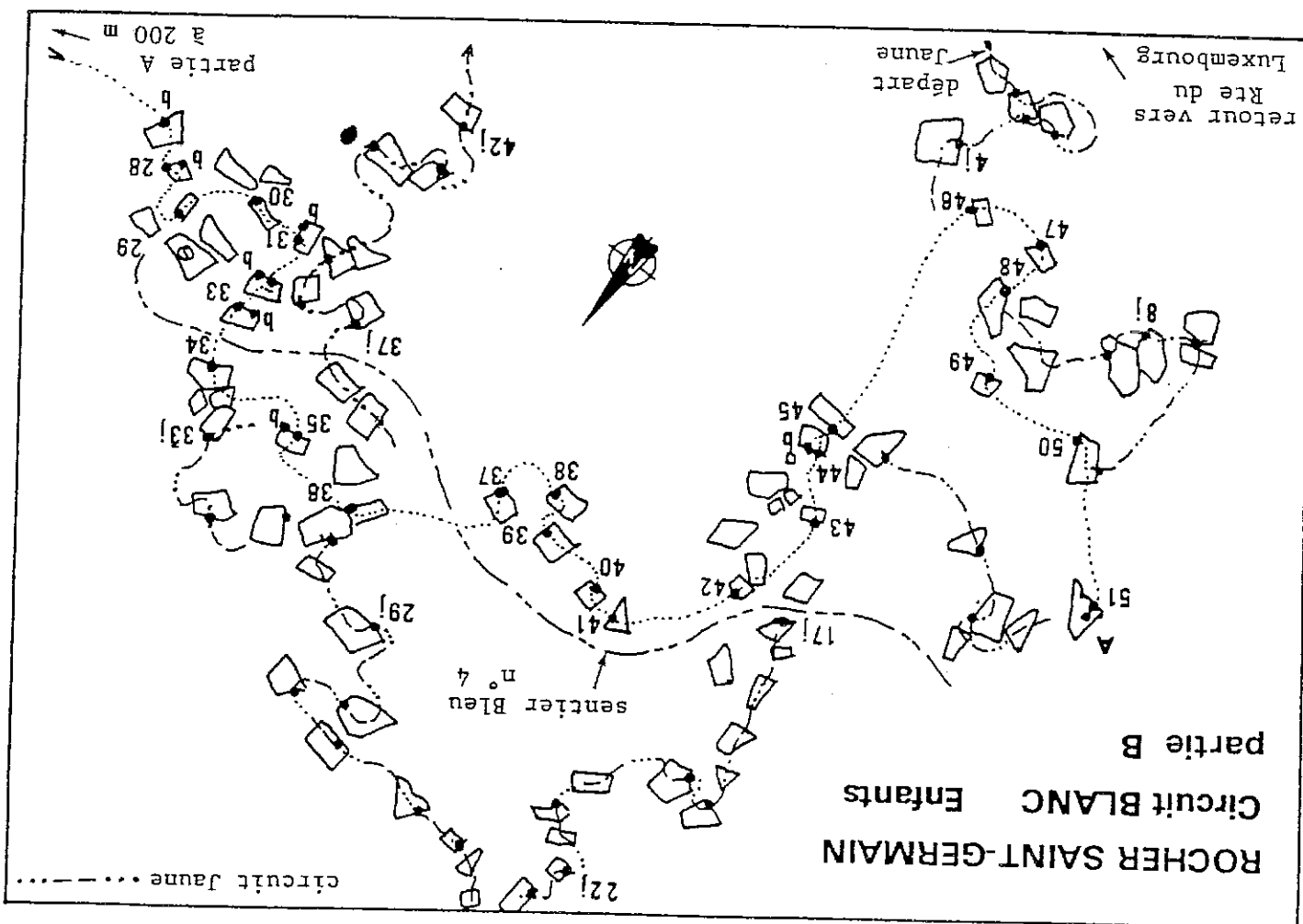
ROCHER SAINT-GERMAIN circuit blanc pour enfants

(2^e partie) B

V28a.	(Avant le 28). Grande gouttière inclinée - assez difficile	V40.	Même dalle - un peu plus délicat
28.	Petit bloc - facile	41.	Léger surplomb - facile
V28bb.	(Même bloc). Petit surplomb - assez facile	V42.	Petit bloc - assez technique
29.	Dièdre-fissure - assez facile	42.	Dalle verticale - technique si on n'utilise pas le bloc de gauche
30.	Petit mur - facile	43.	Petit bloc - un peu délicat
31.	Dalle - facile	44.	Dalle peu inclinée - départ peu facile
V31a.	Viré ascendante - départ technique	V44.	Dalle-départ vertical, technique
V31b.	Petite dalle verticale - technique	45.	Dalle redressée avec fissure - assez facile
32.	Viré ascendante - facile	46.	Petit mur vertical - un peu technique
V32.	Dalle - départ délicat	47.	Dalle redressée avec grosses cannelures obliques - assez facile
33.	Mur redressé - assez facile	48.	Dièdre-« goulotte » assez haut - technique
V33.	Mur redressé - technique	49.	Petit bloc - départ technique
34.	Dièdre très ouvert - technique, descente en cheminée	V49.	Même bloc: montée en oblique - un peu technique
35.	Petit bloc - facile	50.	Dalle - départ délicat (variante en descente)
V35.	Face verticale - assez facile	51.	Fissure-dièdre verticale - technique
36.	Large viré ascendante, descente un peu aérienne - assez facile		Arrivée.
37.	Petit bloc - descente technique		
38.	Bloc facile, un peu aérien		
39.	Dièdre-« gouttière » - facile		
40.	Petite dalle - départ technique		

★★★

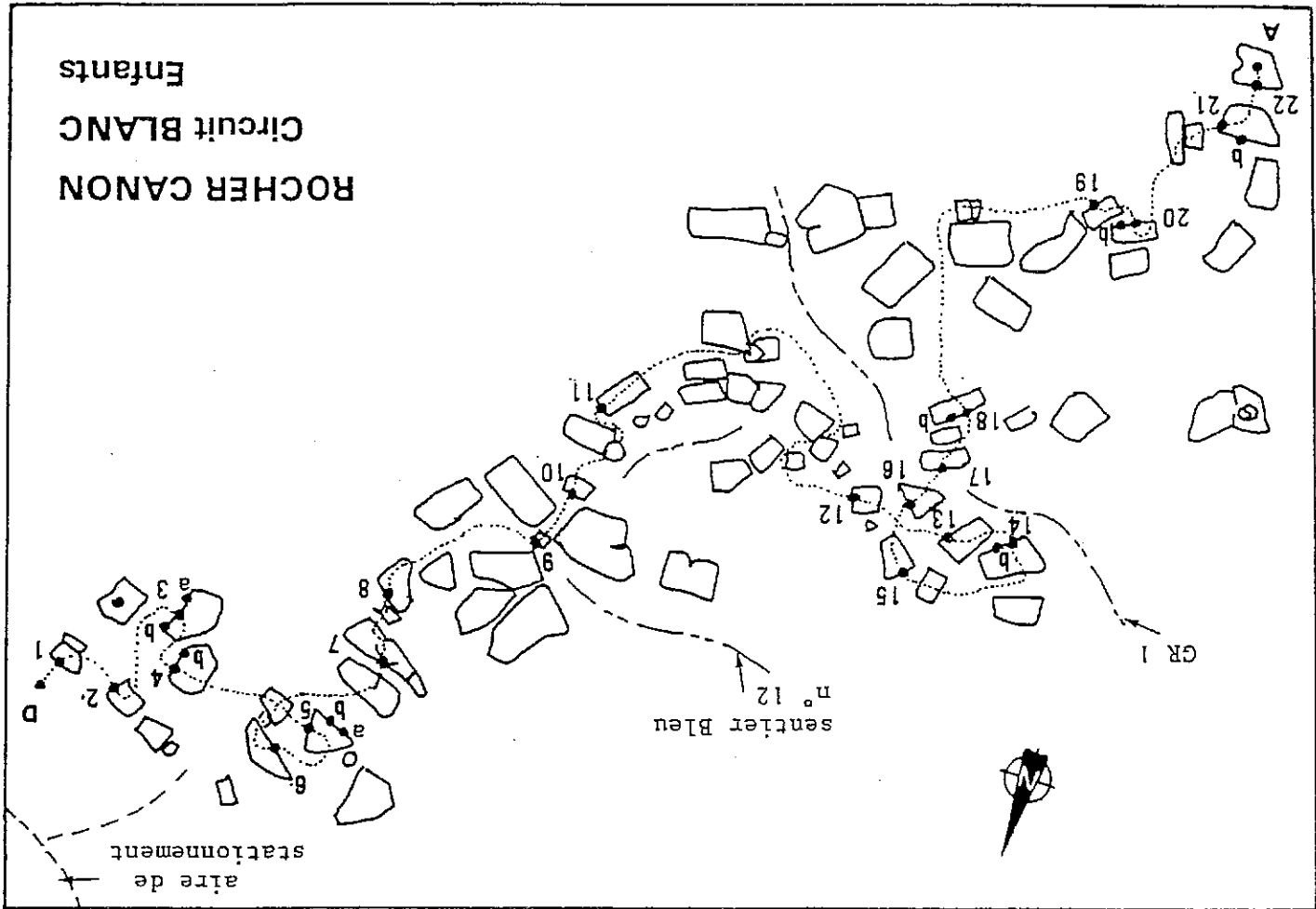
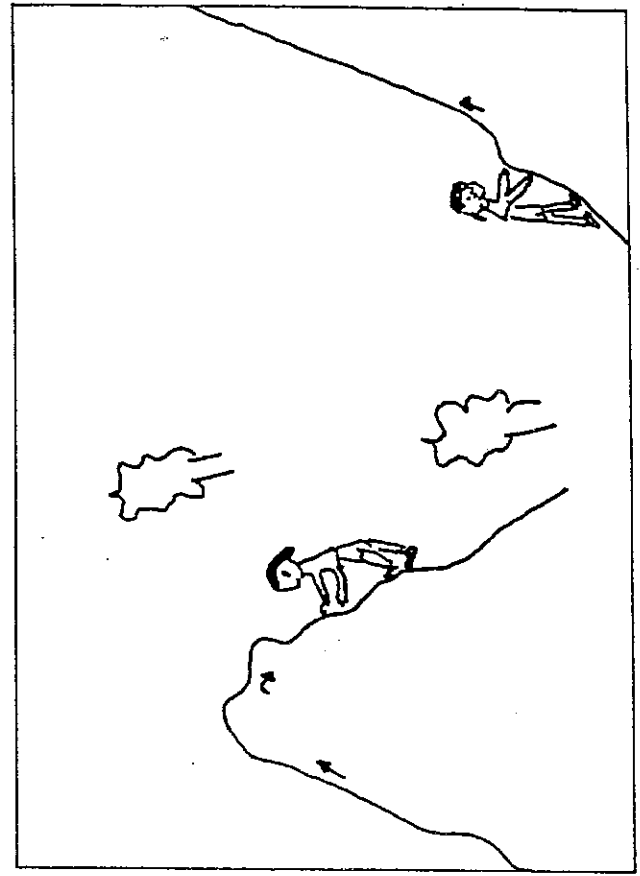
Remarque: On peut se guider au bruit des voitures pour le retour



ROCHER CANON

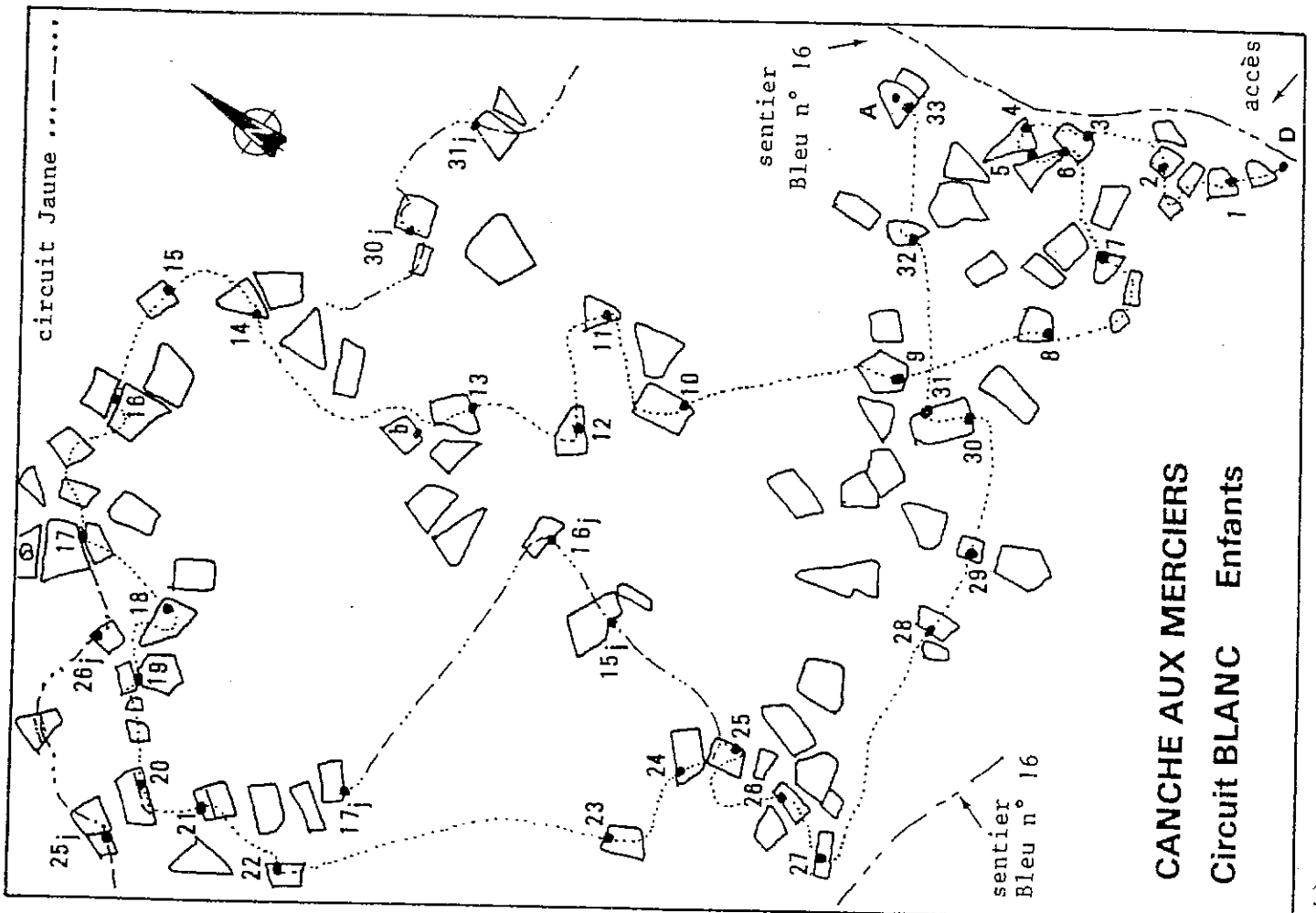
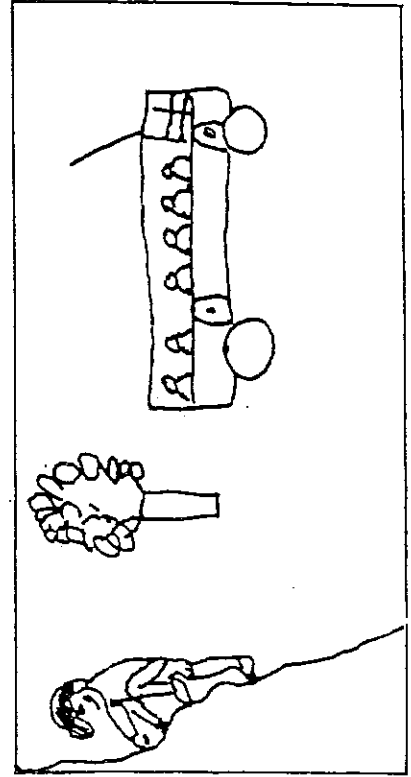
circuit blanc pour enfants

- | | | | |
|------|---|------|--|
| 1. | Petit bloc - facile | 12. | Bloc facile |
| 2. | Dalle verticale : nombreuses prises. Descente assez difficile | 13. | Fissure large au départ - un peu technique |
| 3. | Fissure-dièdre - assez facile | V13. | Même bloc - plus technique |
| V3a. | Même bloc - un peu technique | 14. | Petit mur vertical - bonnes prises |
| V3b. | Même bloc - un peu technique | V14. | Petit mur - assez technique |
| 4. | Bloc facile | 15. | Petit bloc - facile |
| V4. | Départ un peu technique | 16. | Bloc - facile |
| 5. | Dalle - assez facile | 17. | Dalle - facile, départ un peu technique |
| V5a. | Dalle - technique | 18. | Dalle - assez facile |
| V5b. | Dalle - technique | V18. | Dalle - petits grattons pour les pieds |
| 6. | Bloc facile | 19. | Petit bloc facile |
| 7. | Dalle - assez facile | 20. | Bloc haut mais facile |
| V7. | Départ assez technique | V20. | Même bloc - assez facile |
| 8. | Petite vire ascendante | 21. | Arête - bonnes prises |
| 9. | Dalle courte - assez facile | V21. | Dalle (adhérence) - facile |
| 10. | Petite dalle (prises inversées) | 22. | Dalle - assez facile. Arrivée. |
| 11. | Dalle - facile (adhérence) | | |
| V11. | Un peu technique | | |



CANCHE AUX MERCIERS circuit blanc pour enfants

- Départ : très facile
1. Petit bloc très facile
 2. Petit bloc très facile
 3. Petit bloc très facile
 4. Petit dièdre - un peu technique
 5. Vide à franchir - un peu impressionnant
 - V5. Vide à franchir - un pas plus impressionnant
 6. Arête à descendre - un peu technique
 7. Petite dalle redressée - assez facile
 8. Petit mur vertical - bonnes prises
 9. Dalle - départ un peu technique, descente délicate
 10. Petit mur brisé - assez facile
 11. Dalle avec ressaut - assez facile, descente un peu délicate
 - V11. Dalle à bosselles, verticale - technique, descente assez difficile par la gauche
 12. Traversée - adhérence
 13. Dièdre - technique
 - V13a. Dalle à grattons - technique
 - V13b. (Autre bloc) Mur - technique et athlétique (difficile pour les petits)
 14. Dalle - adhérence
 15. Petit mur - un peu technique
 16. Cheminée - technique; sortie difficile
 17. Cheminée en traversée
 - V17. Cheminée - sortie à gauche difficile pour les petits - technique
 18. Dalle - adhérence - assez facile
 19. Cheminée étroite - technique
 20. Tunnel semi-ouvert (en rampant) amusant
 21. Petit mur avec ressaut - technique
 22. Ecaille surplombante un peu athlétique - sortie délicate, aérienne
 23. Descente - un peu technique
 24. Petit mur - assez facile
 25. Traversée + dalle (adhérence)
 26. Dalle - Départ assez difficile
 27. Traversée ascendante - assez facile
 28. Petit bloc - facile
 29. Petit bloc - facile
 30. Dalle redressée - un peu technique
 - V30. (Même bloc) plus technique
 31. Descente d'un dièdre ouvert - technique et impressionnant
 32. Arête, dalle - adhérence
 33. Mur à fissures. Arrivée.
 - V33. Idem. Arrivée.



CANCHE AUX MERCIERS Circuit BLANC Enfants