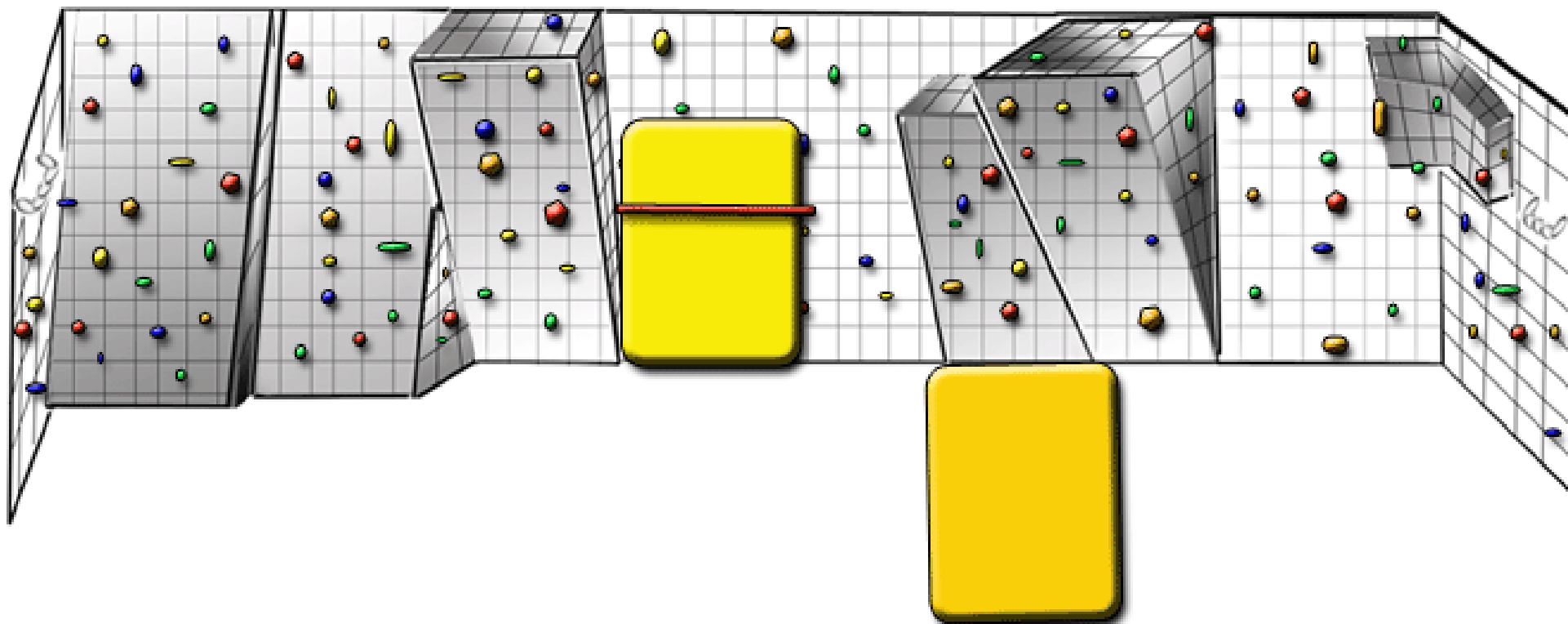


Escalade horizontale

50 situations et plus...

Initiation à la pédagogie de l'escalade sur SAE horizontale et travail du bloc à l'école



par Philippe Vallée

Avril 2005

Escalade horizontale

Introduction

1 L'espace d'évolution

- 1.1 Définir ses besoins
- 1.2 La structure théorique idéale.
- 1.3 Précautions
 - Respect des normes
 - Sécurité des grimpeurs
 - Matériel nécessaire

2 Parler la même langue

Eclaircissement sur les termes et expressions usitées dans ce recueil

3 Formes de travail et de groupement

- Induites par l'espace
- Induites par le nombre
- Induites par le niveau
- Induites par le moment de la séance

4 Les traversées : principes et situations

- 4.1 Par 1
- 4.2 Par 2
- 4.3 Par 3
- 4.4 Par 4
- 4.5 Par 5

5 Le bloc

- 5.1 Le bloc : principes de base
- 5.2 Règles du jeu de bloc en compétition
- 5.3 Matérialisation des blocs
- 5.4 Les différents blocs
- 5.5 Les départs
- 5.6 Quelques idées de blocs

Conclusion

Des liens



La parade. Photo Philippe Maurel.
Trophée Patator 2004. Grimp'azur Nice

Introduction

Escalade horizontale, voilà une bien curieuse association de mots ! L'escalade selon le dictionnaire, c'est l'action de gravir en s'élevant. Peut on ainsi s'élever en restant à l'horizontale ? L'horizontale qui chacun le sait est la perpendiculaire de la verticale... Donc si on ne s'élève pas, on ne fait pas d'escalade ! Bon alors on va dire que l'on fait de l'escalade parce que l'espace d'évolution c'est entre 0 et 3 m, que l'on s'est élevé du sol et que dans cet espace on monte et on descend... tout en se déplaçant latéralement parce que sinon on est trop vite en haut !

Mais pourquoi faire de l'escalade horizontale ? Pour plein de bonnes raisons

- **Le coût** ! Une structure artificielle d'escalade (SAE) coûte cher à monter, nécessite d'avoir été conçue à la construction du gymnase (résistance des matériaux) ou implique des mises en œuvre a posteriori qui font grimper les coûts (à la verticale !). Une structure horizontale peut reposer par terre, ne nécessite pas d'ancrages pour la sécurité et s'adapte même aux gymnases qui ne sont pas en béton (structure métallique). Budget prévisionnel d'un mur vertical dans un gymnase de type B, peu adapté à l'escalade : 62 000 • HT. Budget prévisionnel d'une surface horizontale de 60 m² (3 m x 20 m) : 10 000 • HT Voilà un argument non négligeable quand on s'adresse aux collectivités locales...

- **La facilité de mise en œuvre** : Etre opérationnel avec une classe en 5 mn, pour travailler des techniques d'escalade n'est pas très fréquent. Donc cela peut permettre de s'adapter aux séances d'une heure.

- **Le gain de place** : Une classe travaille sur 5 m de profondeur et sur la largeur, ce qui permet à une autre classe de partager le gymnase pour pratiquer du tennis de table ou de la lutte, de la gym ou du badminton.

- **La possibilité de rajouter un espace abrité pour travailler en cas de pluie** : Ou comment sauver des séances d'EPS dans des régions chiches en équipement sportif couvert...

- **Le travail spécifique de techniques d'escalade**, d'amélioration des qualités athlétiques du grimpeur : force, musculation, résistance, capacités aerobie, des techniques du bloc.

- **La complémentarité** avec un mur vertical extérieur et distant (ou les sorties en falaise)

- **La facilité** à faire travailler tous les élèves sans appréhension et en sécurité.



Image Philippe Maurel. Trophée Patator 2004. Grimpazur Nice

Donc en résumé, voici un fascicule qui vous explique ce qu'est l'escalade horizontale. Il s'adresse principalement aux enseignants d'EPS qui souhaitent faire de l'escalade avec des élèves sans avoir de gros moyens financiers et avec une technique limitée mais une sécurité maximum. Il laissera les spécialistes sur leur faim et n'entrera pas dans la technique des techniques. En revanche il peut intéresser les collectivités territoriales, en leur permettant de répondre aux demandes de respecter les programmes (escalade) à coûts réduits.

1. L'espace d'évolution

1.1 Définir ses besoins

Nous allons partir de mon exemple pour aider à la définition des besoins pour l'espace d'évolution. Enseignant d'EPS en collège, pratiquant l'escalade avec les élèves de 4ème, un cycle par an, sur un mur extérieur (20 voies) distant de 7 minutes en bus. Idéal, mais en plein air, partagé avec un lycée de 2000 élèves, un LP de 700, des scolaires. Créneaux les plus fréquents de 8 h à 10 h en hiver...

Par ailleurs AS escalade assez performante (championne d'académie à plusieurs reprises, 3 fois qualifiée aux France), qui a des besoins spécifiques : travail du bloc, travail de résistance, régularité des séances (pluie)...

Impossible d'obtenir un mur vertical dans le gymnase du collège, vu le coût. J'ai finalement réussi à décider le Conseil Général des Alpes Maritimes à se lancer dans cette création horizontale, demande qui ne leur avait jamais été faite et pour laquelle ils étaient suspicieux.

Pour répondre à mes besoins il fallait :

- une structure pas trop chère,
- permettant à une classe d'évoluer en cas de pluie sans gêner un autre utilisateur du gymnase,
- compatible avec les clubs fréquentant le site (basket, gymnastique),
- une structure qui soit sûre en l'absence des enseignants (sécurité passive),
- facile à mettre en œuvre avec les élèves
- et assez élaborée pour que l'AS y trouve son compte.

1.2 La structure théorique idéale

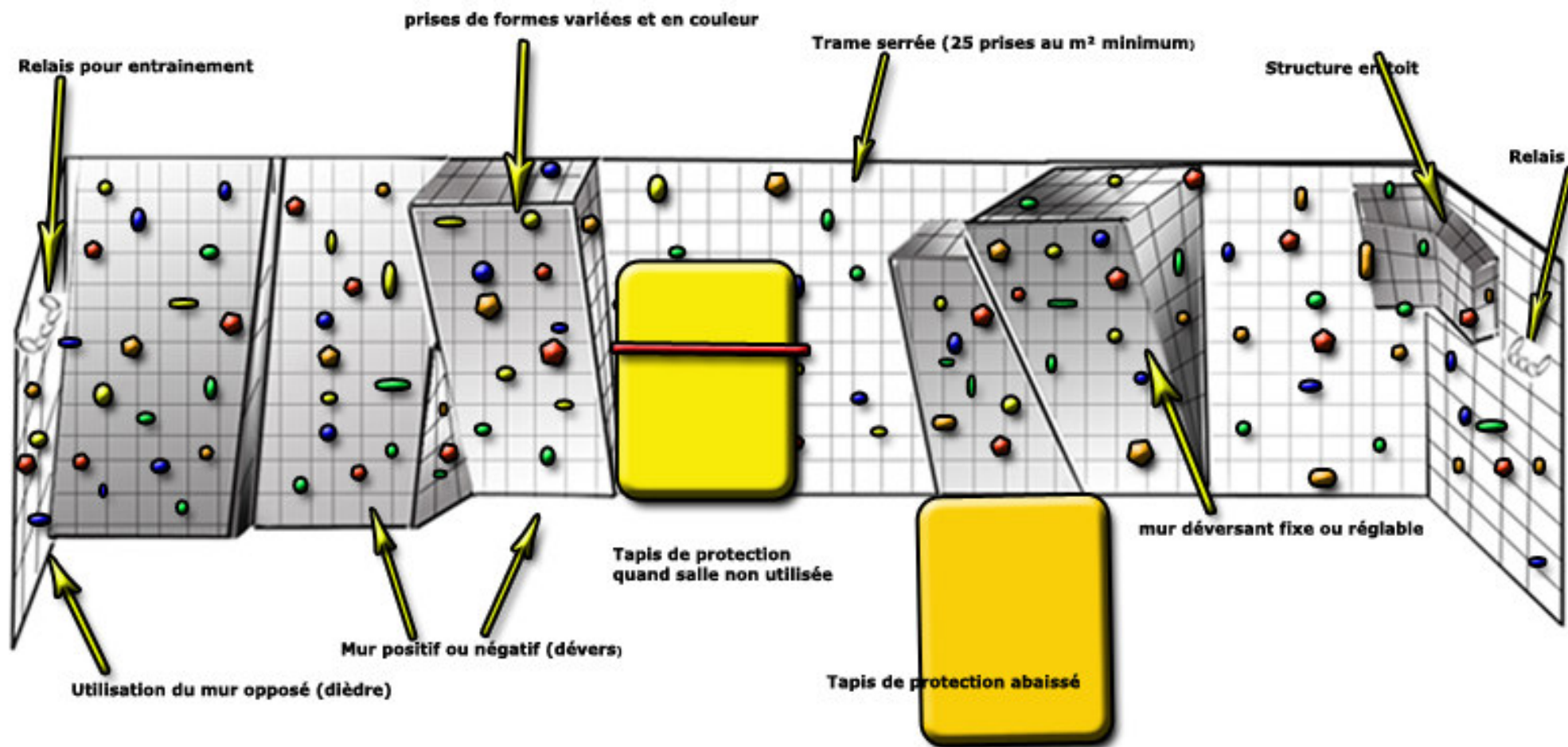
Elle doit comporter :

- Des surfaces orientées positivement et négativement (devers).
- Des volumes et des angles pour varier les appuis, préhensions et formes de travail.
- Une trame serrée, c'est-à-dire que le nombre de prises possibles au m² doit être assez élevé (20 cm x 20 cm = 25 prises au m² minimum, 36 de préférence)
- Une hauteur maximum qui ne nécessite pas l'usage de points d'ancrage (normes).
- Une protection des chutes au sol qui sert aussi à empêcher de grimper en l'absence de responsable.
- Un ou deux relais pour travailler les techniques de cordes en sécurité.
- Un grand nombre de prises, de formes et de couleurs différentes, plus quelques prises "micro" sur toute la largeur
- Elle utilisera au mieux toute la largeur du gymnase et même un peu des retours (dièdre).



Raphaël Cabanne. Photo Philippe Maurel.
Trophée Patator 2004. Grimp'azur Nice

Une structure idéale



1.3 Les précautions à prendre

□ Respect des normes :

- **Les normes pour les murs de 3 m de hauteur maximum sont celles des aires de jeux d'enfant.**
Voir la norme NF EN 1176-1/A1 Janvier 2003
- Distance par rapport aux tracés (espace escalade) des terrains de basket ou hand (2 m pour le hand)
- Réglementation FFME sur la réception

Matériel de réception pour pans d'escalade

La norme Afnor expérimentale XP P90-311 vient d'être publiée le 15 mars 2004.

Elle précise les exigences de sécurité et méthodes d'essai qui permettront de vérifier la conformité d'une surface de réception pour pan. La période d'expérimentation s'étendra jusqu'au 28 février 2006.

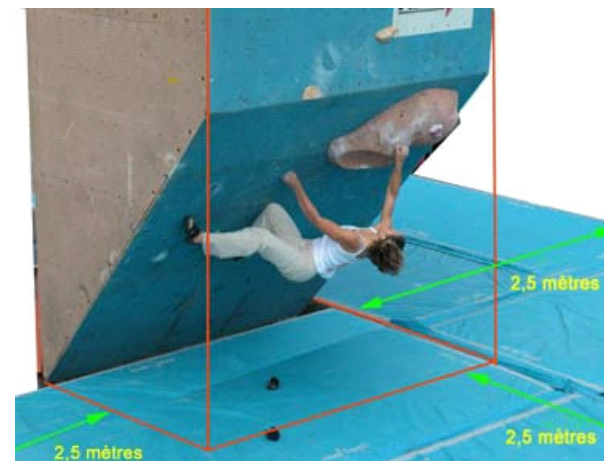
Les matériels de réception (tapis, ...) conformes à cette norme sont prévus pour protéger le grimpeur lors de chute de pans dont la prise la plus haute se situe à 4,10m au-dessus de la surface de réception.

La surface de réception doit être protégée, dans toutes les directions de chute possible, jusqu'à au moins 2,5 m au-delà de la projection au sol du pan. Les tapis doivent être en contact avec la base du pan (un espace de 4cm maximum entre le tapis et le pan est toléré).

La surface supérieure doit être continue : soit d'une seule pièce, soit avec plusieurs éléments reliés par un système de liaison conforme à la norme.

La fédération recommande de faire référence à cette norme pour tout nouvel achat de tapis utilisés en salle de pan ainsi que lors de vos futurs renouvellements.

A consulter sur <http://www.ffme.fr/technique/epi/200404pan.htm>



□ Sécurité des grimpeurs

Traversées et Blocs:

- Sauf exercice spécifique ne jamais grimper au dessus d'un autre grimpeur.
- Ne jamais mettre les doigts dans les systèmes d'attache des tapis de protection.
- Ne jamais grimper sans les tapis de protection.
- Utiliser toujours un pareur pour les situations en devers ou en toit, ou en cas de positions particulières (sur le dos, tête en bas, etc..)

□ Matériel du grimpeur

- Pas de corde, pas de baudrier, pas de système d'assurance
- Habits près du corps : pas d'arrachement sur les prises, ni de gêne .
- Chaussons très recommandés : meilleure sensation des prises et des appuis et moindre usure et encrassement des prises qu'avec des baskets.
- Utiliser de la magnésie : habitude à prendre avant de grimper et pendant la grimpe : meilleure préhension et meilleur placement le temps de mettre «la pof».
- Pas de bijoux inutiles : bagues, boucles d'oreilles larges et cheveux attachés.

2. Parler la même langue

Eclaircissement sur les termes et expressions usitées dans ce recueil

Avoir les bouteilles : se dit quand après un circuit on a les avants bras très durs et plein d'acide lactique

Bac : grosse prise crochetante, facile

Bloc : situation de résolution de problème avec en général des prises autorisées et un départ et une arrivée imposés.

Carres : se dit de l'utilisation du côté du pied, comme en ski (on parle de carre externe ou carre interne). Permet un travail latéral.

Circuit : déplacement imposé, en général long, qui utilise par exemple des allers et retours sur le mur. Plus il est long plus l'effort est intense. Il peut proposer des prises de plus en plus petites. Permet de travailler en vitesse (et aérobique) ou en résistance.

Dièdre : Angle de mur qui permet de grimper avec des appuis différents et de trouver des positions de repos.

Inversée : prise qui se prend la main à l'envers, en position inversée. Difficile par-dessous, facile en montant.

Magnésie : Poudre qui permet une meilleure préhension des prises. Se met dans un sac à magnésie (ou sac à pof) attaché à la ceinture dans son dos. La grimpeur trempe ses doigts dans le sac et s'enduit de magnésie, avant de grimper et pendant la grimpe.

Mouvement : action réalisée entre deux prises. Abréviation : un mouv' On parle d'un circuit de 10 mouv', 20 mouv'. Et plus c'est long, plus c'est difficile !

Pan : autre nom de l'escalade horizontale. On travaille sur un pan (de mur)

Parade : action de parer (et non parader !). Prévenir la chute et empêcher de tomber en se faisant mal au sol ou sur le mur.

Pieds des mains : n'utiliser avec les pieds que les prises touchées avec les mains. (restrictif dans le déplacement)

Pieds micro : déplacement qui n'autorise pour les pieds que des prises micro.

Pincette : prises dont la forme nécessite de les pincer. Assez difficile

Plaque : se dira d'une partie du mur (la plaque en dévers, la plaque verticale)

Plat : prise plate, difficile

Pof : autre nom de la magnésie (plus adhérente et plus fine).

Prises micro : toutes petites prises vissées sur la structure, à l'inverse des autres qui sont boulonnées. Rend difficile les déplacements et les appuis.

Réglette : Prise très fine, plutôt horizontale, qui sollicite l'extrémité des doigts. Difficile

Rési ou résine : relief sur certaines plaques de SAE qui imite des aspérités et bosses sur le mur. Difficile

Traversées : déplacement latéral ou en circuit sur la largeur du mur

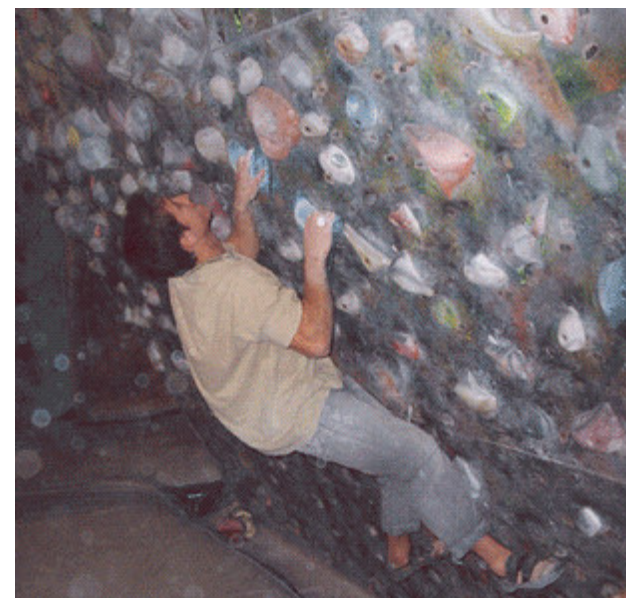


Image Philippe Maurel. Trophée Patator 2003. Art Bloc Nice

3. Formes de travail et de groupement

Fonctionner avec une classe sur une surface réduite nécessite d'avoir anticipé sur les formes de groupement, pour que chacun puisse avoir un temps de pratique suffisant, et en sécurité.

Les formes de travail et de groupement seront adaptées au cours de la séance, aux effectifs, à l'espace d'évolution et au niveau des élèves. 25 élèves sur 20 m linéaires ou 60 m² font un nombre considérable, mais gérable si tous ne fonctionnent pas en même temps.

- **Induites par le nombre :**

On cherchera à privilégier le travail par groupes de 3, 4 ou 5 avec responsabilités différentes : 1 ou 2 grimpeurs, 1 pareur, 1 observateur ou 1 guide (celui qui va indiquer les prises à saisir), 1 chronométreur.

- **Induites par l'espace :**

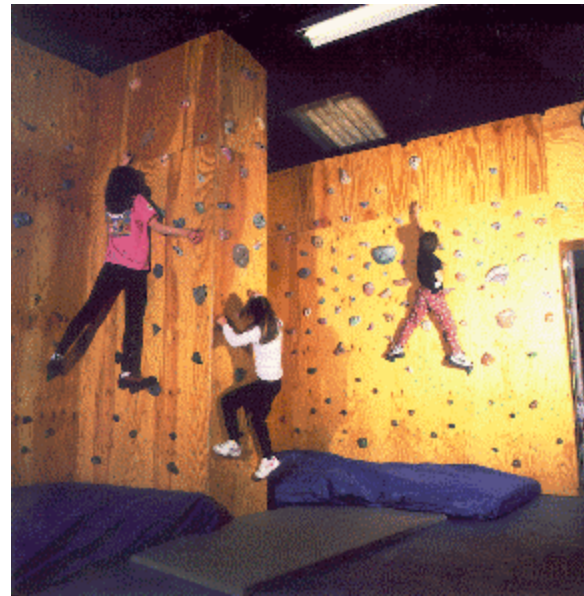
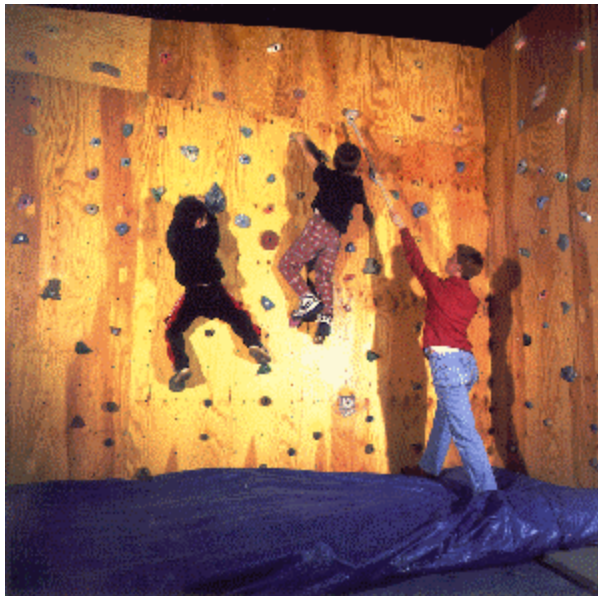
On délimitera des zones d'évolution pour chaque groupe. Surfaces horizontales plus ou moins inclinées pour des traversées ou un circuit, plaque délimitée verticalement pour un bloc.

- **Induites par le niveau :**

Des débutants évolueront sur les parties positives ou verticales, des confirmés sur du devers. Des débutants seront davantage dans des traversées et des jeux, des confirmés sur des blocs ou des défis.

- **Induites par le moment de la séance :**

En début de séance on peut privilégier un travail en file indienne en traversée sur toute la largeur du mur, en milieu de séance un travail de création de circuit ou de bloc, sur un espace donné, en fin de séance, un espace réduit pour des défis ou des exercices spécifiques (muscultation, assouplissements).



Les traversées guidées par le moniteur. Salle [Grimp'azur](#) à Nice. Photos site

4. Les traversées

Principes et situations

- Nous entendons par traversée toute situation qui va permettre un déplacement latéral du grimpeur, sur tout ou partie de la surface grimpable.
Cette traversée peut être selon les cas simple, de gauche à droite par exemple, ou plus ou moins complexe : en allers-retours, en circuit, avec des prises imposées, avec une couleur imposée, en pieds micro, en vitesse, en parallèle, etc...
- Nos situations s'entendent pour une classe de 25 élèves, que l'on aura regroupés selon les cas, et les besoins (voir plus haut).
- Les principes de sécurité seront rappelés à chaque fois :
 - parade obligatoire dans situations contraignantes (en hauteur, en devers, en positions inhabituelles),
 - pas de grimpeur au dessus d'un autre,
 - pas de mains dans les plaquettes (ou système d'attache des tapis au repos)
 - Pas de suspension dans les relais d'entraînement aux manœuvres de corde

Nous proposons des situations variées, qui doivent être choisies en fonction de leur intérêt, de l'objectif poursuivi par l'enseignant, des problèmes rencontrés par les élèves, de leur effectif et qui peuvent se combiner entre elles.

- ❖ Les situations sont identifiées par une lettre **T** pour traversée, **D** pour défi ou **B** pour Bloc.
- ❖ Leur difficulté est signalée par **F** pour facile, **M**, moyen **AD** assez difficile et **D** difficile
- ❖ Le nombre d'élève optimal pour cette situation est donné par **X** (sans limite), **2, 3, 4, 5**

4.1 Groupement par un

Traversées	Par 1	T	F	X
N° 1	Difficulté	Intérêt		
Traversée simple	Sans	Découverte du milieu. Echauffement Situation basique		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Sans	Un après l'autre, 1 m d'écart	1 ou 2 traversées chacun		

Traversées	Par 1	T	M	X
N° 2	Difficulté	Intérêt		
Pieds bleus	Variable selon la densité des prises	Imposer une attention sur les prises et rendre plus ou moins difficile la traversée.		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Poser les pieds sur les prises d'une couleur définie	Un après l'autre, 1 m d'écart, sur distance définie	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	M	X
N° 3	Difficulté	Intérêt		
Mains rouges	Variable selon la densité des prises	Imposer une attention sur les prises et rendre plus ou moins difficile la traversée.		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Poser les mains sur les prises d'une couleur définie	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	F	X
N° 4	Difficulté	Intérêt		
Pieds d'abord	Facile	Oblige à déplacer les appuis pédestres en premier, déplacement du poids du corps latéralement.		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Déplacer d'abord un ou deux pieds avant de déplacer les mains.	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	M	X
N° 5	Difficulté	Intérêt		
Ne croise pas	Moyenne	Oblige à changer ses appuis, sur la même prise ou en prenant une prise intermédiaire		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Ne pas croiser les pieds	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	M/D	X
N° 6	Difficulté	Intérêt		
SAKAPOF	Moyenne en dalle, AD en devers	Oblige à stabiliser ses appuis et à s'équilibrer. Permettra de prendre le réflexe de la magnésie, utile pour améliorer la préhension.		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Après chaque déplacement de main, tremper l'autre main dans le sac à pof (y compris virtuel)	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie.	1 passage complet réussi		
Traversées	Par 1	T	M/D	X
N° 7	Difficulté	Intérêt		
Ça là, ça là	Variable selon degré de contrainte	Complexification ou simplification des traversées selon le degré d'exigence		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Mains imposées, pieds libres. Pieds imposés, mains libres. Mains et pieds imposés.	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		
Traversées	Par 1	T	M/D	X
N° 8	Difficulté	Intérêt		
Prises à prendre	Variable selon la forme de la prise (facile avec crochetante, difficile avec réglettes, pincettes, plats).	Oblige à valoriser des prises, habituée à utiliser certaines préhensions : doigts, pince, inverses...		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
N'utiliser avec les mains que les prises... plates, pincettes, rondes, inversées, bacs, etc...	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		
Traversées	Par 1	T	D	X
N° 9	Difficulté	Intérêt		
Pieds micro	Difficile	Valoriser le travail sur ces petites prises, améliorer la prise de risque et l'adhérence. Prendre confiance dans des appuis pédestres minimes.		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Ne poser les pieds que sur des prises micro.	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	M	X
N° 10	Difficulté	Intérêt		
Zone interdite	Variable selon la contrainte	Oblige à prendre des positions inhabituelles		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
N'utiliser que les prises situées dans telle zone définie (étroite en hauteur)	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	AD	X
N° 11	Difficulté	Intérêt		
Contorsion	Assez difficile selon position des prises	Echauffement Oblige à prendre des positions inhabituelles		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Croiser bras et/ou jambes à chaque mouvement (intérieur ou extérieur)	Un après l'autre, 1 m d'écart sur distance définie	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	M	X
N° 12	Difficulté	Intérêt		
Avance !	Variable selon la taille des prises	Obliger à réagir vite et oublier la technique		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Traverser le plus vite possible d'un point à un autre	Tout le groupe en le moins de temps possible	1 fois		

Traversées	Par 1	T	M	X
N° 13	moyenne	Intérêt		
Sans les mains	Variable selon la taille des prises de pieds	Equilibration		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Traverser d'un point à un autre sans les mains (mur positif) ou avec appui des mains hors des prises (mur vertical ou dièdre)	Un après l'autre. Ou par deux et vérifier l'autre	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 1	T	AD	X
N° 14	Assez difficile	Intérêt		
Pieds liés	Variable selon la densité des prises	Utilisation des prises de remplacement.		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Traverser d'un point à un autre avec les pieds attachés par une sangle ou deux dégaines.	Deux dégaines pour relier les pieds, passées dans les boucles arrières des chaussons ou dans les lacets.	1 passage complet réussi		

4.2 Groupement par 2

Traversées	Par 2	T	F	2
N° 15	Difficulté	Intérêt		
La croisette	Facile	S'éloigner du mur. Ludique		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Deux grimpeurs en sens inverse qui se croisent sans tomber	Un de chaque côté d'une zone définie, se croiser	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 2	T	AD	2
N° 16	Difficulté	Intérêt		
Suis le guide	Variable selon demandes du guide	Un impose le passage L'autre doit exécuter		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Un indique à l'autre où passer (mains ou pieds) = prises imposées. Voir T 17	1 guide, un grimpeur, en circuit sur une zone	2 tentatives		

Traversées	Par 2	T	AD	2
N° 17	Difficulté	Intérêt		
Toi même	Variable selon demandes du guide	Comprendre qu'il ne faut pas être trop méchant dans ses demandes !		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Si au bout de deux répétitions de la T 16 un grimpeur n'a pas réussi, c'est à l'autre (le guide) de faire ce circuit...	1 guide, un grimpeur, en circuit sur une zone	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 2	T	F/AD	2
N° 18	Difficulté	Intérêt		
Miroir	Variable selon zones	Mêmes gestes mais difficultés différentes.		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Les deux grimpeurs grimpent en parallèle (même main en même temps, puis même pied)	Deux grimpeurs dans zones différentes (dalle/devers, petites prises/bacs, etc..)	1 passage complet réussi dans chaque rôle		

Traversées	Par 2	T	F/D	2
N° 19	Difficulté	Intérêt		
Pas touche	Variable selon prises exclues	Complexifie un même circuit qui devient difficile aussi par le nombre de répétitions		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
A chaque passage on exclue 2 prises (dont des très utiles...)	Un grimpeur, un guide qui exclue les prises et changement de rôles à chaque traversée.	Jusqu'à échec d'un grimpeur		

Traversées	Par 2	T	F/AD	2
N° 20	Difficulté	Intérêt		
Zone interdite 2	Variable selon zones exclues	Oblige à chercher des solutions pour passer malgré la contrainte		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Un indique à l'autre les zones interdites (en largeur, en hauteur ou pour les mains, les pieds)	1 guide, un grimpeur	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 2	T	F/AD	2
N° 21	Difficulté	Intérêt		
En aveugle	Variable selon zones	Sensations Placement		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Un grimpeur yeux bandés, dans un espace défini à traverser.	1 guide, un grimpeur les yeux bandés	1 passage complet réussi		

4.3 Groupement par 3

Traversées	Par 2	T	M	2
N° 22	Difficulté	Intérêt		
De profil	Variable selon la taille des prises	Travailler latéralement (carres externes)		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Traverser sans jamais être face au mur	Un vérifie que l'autre n'est pas de face.	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 2	T	M	2
N° 23	Difficulté	Intérêt		
Balle à deux	Variable selon la taille des prises de pieds	Equilibration Appuis pieds		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Traverser avec une balle de tennis dans chaque main (mur positif ou vertical avec bonnes prises de pied)	Un vérifie que l'autre respecte la consigne. On peut prendre un ballon de basket c'est plus dur (2 mains dépendantes, mais mur positif)	1 passage complet réussi		

Traversées	Par 3	T	F/AD	3
N° 24	Difficulté	Intérêt		
Court circuit	Grandissante avec les répétitions	Mémorisation Faisabilité Résistance		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
A chaque passage le grimpeur rajoute deux mouvements. 3 passages chacun (donc 18 mouvements en tout)	1 guide, un grimpeur, un observateur et les rôles changent	3 passages dont si possible le dernier en entier.		

Traversées	Par 3	T	M/AD	3
N° 25	Difficulté	Intérêt		
Circuit imposé	Grandissante avec les répétitions	Mémorisation. Faisabilité. Résistance		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
A chaque passage le grimpeur se voit imposer deux mains et deux pieds. 3 passages chacun	un grimpeur, 2 guides et les rôles changent à chaque tour	3 passages dont si possible le dernier en entier.		

Traversées	Par 3	T	F	3
N° 26	Difficulté	Intérêt		
Saute moutons	Facile	Ludique et s'éloigner du mur		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Deux grimpeurs dans un sens, un de l'autre doivent de croiser, sans tomber	3 grimpeurs, deux d'un sens espacés d'un mètre au moins, un de l'autre sens. Se croiser	3 passages pour que chacun soit au dessus des moutons		

DEFI	Par 3	D	F	3
N° 27	Difficulté	Intérêt		
Défi TouchMax	Facile	Prise de positions inhabituelles		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Un pied toujours posé sur une prise imposée, toucher avec les mains le maximum de prises autour.	un grimpeur, deux compteurs /pareurs et les rôles changent. On peut changer le pied, mais pas la prise imposée.	Battre le record		

DEFI	Par 3	D	M	3
N° 28	Difficulté	Intérêt		
Défi TouchMax, le retour	Moins facile	Prise de positions inhabituelles		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Une main toujours accrochée à une prise imposée, toucher avec l'autre main le maximum de prises autour.	un grimpeur, deux compteurs /pareurs et les rôles changent. On peut changer la main, mais pas la prise imposée.	Battre le record		

Traversées	Par 3	T	AD	3
N° 29	Difficulté	Intérêt		
Prise touchée/prise tenue	Assez difficile	Résistance Observation Récupération par 3		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Aller d'un point défini à un autre, mais chaque prise touchée doit être tenue (on n'en cherche pas une meilleure).	Dans une zone définie. Si possible avec prises pas très bonnes. Traversée ou circuit de 10 à 15 mouvements minimum	Réaliser le circuit complet		

Traversées	Par 3	T	M	3
N° 30	Difficulté	Intérêt		
5 mn à vivre	Moyenne	Résistance Vitesse ludique		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
En un temps donné faire le maximum de fois un circuit simple complet (stratégie libre) par équipe de 3	Par équipe de 3, circuit simple de 10 mouvements environ, à réaliser le plus de fois possible en 5 mn (stratégie libre = 1 après l'autre, 2 tours chacun, 3 à la fois décalés, etc...)	Réaliser le maximum de circuits complets		

4.4 Groupement par 4

Traversées	Par 4	T	M/AD	4
N° 31	Difficulté	Intérêt		
10 mouv'	Variable (plus facile à 5 mouvements)	Réflexion - Création - Résistance		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Créer un circuit de 10 mouvements à faire réaliser aux deux autres. Point de départ et arrivée imposés (circuit en boucle)	4 grimpeurs, deux par deux. Créer un circuit de 10 mouvements à faire réaliser par l'autre binôme	Réaliser 2 fois le circuit		

Traversées	Par 4	T	D	4
N° 32	Difficulté	Intérêt		
20 mouv'	Difficile (plus facile en 10 mouvements)	Mémorisation Résistance		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Enchaîner les 2 circuits créés au T 31	1 grimpeur, 1 guide, 2 observateurs. Changement de rôles	Réaliser 1 fois le circuit complet		

Traversées	Par 4	T	D	4
N° 33	Difficulté	Intérêt		
20 mouv' à points	Difficile (plus facile en 10 mouvements)	Mémorisation Résistance Compétition		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Enchaîner les 2 circuits créés au T 31, 1 point par mouvement réussi	1 grimpeur, 1 guide, 2 observateurs/notateurs. Changement de rôles	Aller le plus loin possible dans le circuit (continuer si réussite des deux circuits)		

Traversées	Par 4	T	D	4
N° 33	Difficulté	Intérêt		
20 mouv' à points	Difficile (plus facile en 10 mouvements)	Mémorisation Résistance Compétition		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Enchaîner les 2 circuits créés au T 31, 1 point par mouvement réussi	1 grimpeur, 1 guide, 2 observateurs/notateurs. Changement de rôles	Aller le plus loin possible dans le circuit (continuer si réussite des deux circuits)		

Traversées	Par 4	T	D	4
N° 34	Difficulté	Intérêt		
20 mouv' à la minute	Difficile (plus facile en 10 mouvements)	Mémorisation Résistance Vitesse Aérobie Compétition		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Enchaîner les 2 circuits créés au T 31 le plus vite possible	1 grimpeur, 1 guide, 2 observateurs/chrono. Changement de rôles	Réaliser 1 fois le circuit complet le plus vite possible		

Traversées	Par 4	T	D	4
N° 35	Difficulté	Intérêt		
Chrono binôme	Difficile (plus facile en 10 mouvements)	Mémorisation Résistance Vitesse Travail d'équipe compétition		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Enchaîner les 2 circuits créés au T 31 le plus vite possible. Addition du temps de chaque grimpeur par binôme.	2 grimpeurs, 1 guide, 1 chrono. Changement de rôles	Réaliser 1 fois le circuit complet		

Traversées	Par 4	T	M/AD	4
N° 36	Difficulté	Intérêt		
Relais	Variable	Travail d'équipe - Ludique Vitesse Compétition		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Créer un circuit de 10 mouvements. Point de départ et arrivée imposés (circuit en boucle) sur une grosse prise facile qui servira de relais	2 Grimpeurs qui enchaînent le relais sur le circuit chronométrés par les deux autres.	Réaliser 1 fois le circuit chacun dans le binôme		

Traversées	Par 4	T	M/AD	4
N° 37	Difficulté	Intérêt		
Zig zag	Variable selon zones	Travail d'équipe - Ludique Création parcours		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Créer un circuit de 10 mouvements. Point de départ et arrivée imposés mais avec une forme imposée, pour obliger le grimpeur à certaines positions (rond, zig zag, très étroit, etc...)	2 grimpeurs ont un circuit à créer en forme donnée ex : Zig zag, les deux autres sur une zone très étroite. Faire réaliser le circuit aux deux autres. Puis aux autres groupes	Réaliser 1 fois le circuit chacun dans le binôme		

DEFI	Par 4	D	D	4
N° 38	Difficulté	Intérêt		
Jump again	Variable vers le difficile selon prises choisies.	Poussée de jambes Dynamisme Ludique		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Deux prises de main et de pied de départ, sauter pour aller saisir une prise en hauteur. Variables : prise de plus en plus haute, pieds de départ de moins en moins bons, mains de départ de moins en moins bonnes, etc...)	A tour de rôle, essai d'atteindre la prise demandée et de la tenir (pas seulement touchée).	Réaliser le mouvement		

4.5 Groupement par 5

Traversées	Par 5	T	M/AD	5
N° 39	Difficulté	Intérêt		
Joker	Variable selon prises	Réflexion stratégie Résistance Dispensé utile (joker)		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Le joker enlève arbitrairement des prises pour compliquer la tâche des deux grimpeurs qui se croisent.	Deux équipes de 2, 1 joker dans un espace défini. Les deux grimpeurs doivent se croiser sur le mur. A chaque passage le joker enlève 2 prises (marque à la craie), puis changement d'équipe.	Faire le plus d'aller retours possibles		

Traversées	Par 5	T	M/AD	5
N° 40	Difficulté	Intérêt		
Joker dit	Variable selon prises (plus dur en devers)	Ludique Résistance Dispensé utile (joker)		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Le joker demande d'enlever un puis deux appuis du mur à 4 grimpeurs ("pied droit, main gauche") qui se déplacent.	4 grimpeurs, 1 joker dans un espace défini. Les grimpeurs doivent se déplacer sur le mur. Le joker demande d'enlever un puis deux appuis du mur. Elimination sur faute	Tenir le plus longtemps possible		

Traversées	Par 5	T	AD	5
N° 41	Difficulté	Intérêt		
3 X 5	Assez difficile	Résistance Stratégie (placement des bacs) Mémorisation		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Chaque grimpeur choisit (craie) 1 bac, 1 moyenne et 1 petite prise. Avec ces 15 prises il faut réaliser un circuit qui les utilise toutes.	Dans une zone définie. 15 prises à marquer (craie) pour réaliser un circuit personnel à faire par chaque grimpeur à tour de rôle.	Réaliser le circuit complet		

Traversées	Par 5	T	D	5
N° 42	Difficulté	Intérêt		
(3 X 5) x 2	Difficile	Résistance - Mémorisation - Récupération par 5		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Enchaînement de deux des meilleurs circuits du T 41	Chaque grimpeur doit enchaîner les deux circuits avec aide (1 guide)	Réaliser le double circuit complet		

Traversées	Par 5	T	AD	5
N° 43	Difficulté	Intérêt		
Après c'est quoi ?	Assez difficile (surtout au-delà de 10)	Résistance Mémorisation Récupération par 5		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
10 prises (pour les mains, pieds libres) sont montrées deux fois à un grimpeur qui doit les enchaîner. Puis 15	1 guide montre le circuit avec un bâton au grimpeur qui les mémorise et doit les enchaîner.	Réaliser le circuit complet de mémoire		

DEFI	Par 5	D	D	5
N° 44	Difficulté	Intérêt		
No foot	Difficile (surtout au-delà de 5 mouvements)	Résistance Musculature Récupération à 5		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Circuit de 5 ou 6 mouvements à faire sans les pieds (no foot), dans une partie en dévers. Prises crochetantes ou bacs exclusivement.	1 guide montre le circuit avec un bâton au grimpeur qui doit les enchaîner.	Réaliser le circuit complet		

DEFI	Par 5	D	M	5
N° 45	Difficulté	Intérêt		
Plus loin que toi	moyenne	Compétition ludique Positions inhabituelles Lecture du mur		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Aller le plus loin possible en 10 mouvements (ou en 10 prises touchées avec les mains, ou en 10 prises avec les pieds)	1 par 1 sans essayer au préalable.	2 fois chacun		



5. Le bloc

A l'origine le bloc est une technique d'escalade en milieu naturel inventée au début du siècle précédent, en particulier dans la forêt de Fontainebleau. Il s'agit d'escalader des rochers, de quelques mètres de haut, en vue de s'entraîner aux techniques de l'escalade de falaise.

Depuis quelques années le développement de salles d'escalade a popularisé cette pratique et a permis sa pratique toute l'année et en toute saison.

Les compétitions d'escalade ont intégré cet aspect et des rencontres à tous les niveaux, du club local à la Coupe du Monde de bloc, sont organisées. Les compétitions scolaires, Championnat de France UNSS d'escalade, obligent le grimpeur à maîtriser ces techniques. Une cotation existe pour les blocs comme pour les voies.

Le travail du bloc en salle ne nécessite pas de matériel, car des tapis de réception épais sont au pied des murs et les hauteurs utiles ne nécessitent pas l'usage de matériel d'assurage.

La sécurité du grimpeur de bloc en salle sera essentiellement celle apportée par la parade d'un camarade, lors d'exercices en position inversée ou en hauteur.

La pratique du bloc viendra en complément des traversées.

Elle permettra :

- un travail plus technique : améliorations de la gestuelle du grimpeur, renforcement musculaire, amélioration de l'endurance et des qualités physiques du grimpeur...
- un travail plus riche sur le plan de la «lecture d'une voie» : compréhension au pied de la voie du cheminement à faire, des actions à engager pour réussir, de l'engagement nécessaire.
- Un travail plus collectif : création de blocs pour les autres, essai des blocs des copains
- un travail plus axé sur la comparaison avec ses partenaires, la compétition ou le défi.
- Un travail qui permet de mesurer sur des blocs de référence ses progrès.

Le bloc c'est le type même de la SRP (situation de résolution de problème). Situation mystère, énigme à résoudre, l'idéal pour un professeur d'EPS. Les élèves travaillent seuls et cherchent collectivement des solutions. Conflit socio cognitif assuré.



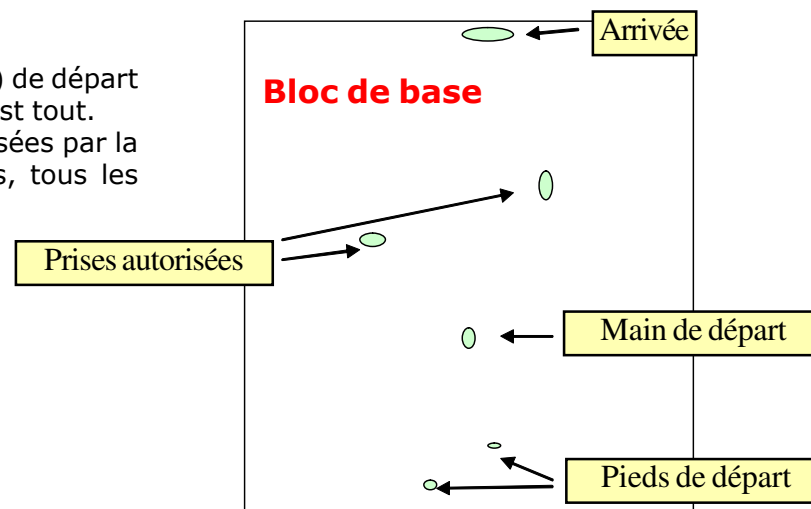
Adrien Dokhac. Championnat de France UNSS 2001.
Montmartin sur Mer. Photo Philippe Vallée

5.1 Le bloc : principes de base

Un espace d'évolution, quelques prises proposées, une ou deux mains (ou pieds) de départ imposées, une prise d'arrivée définie qu'il faut tenir avec ses deux mains, et c'est tout. Entre les prises de départ et celle d'arrivée, dans la limite des restrictions imposées par la nature du bloc (pieds micro, pieds des mains, etc ...) et des prises données, tous les cheminements, toutes les techniques, tous les moyens sont autorisés.

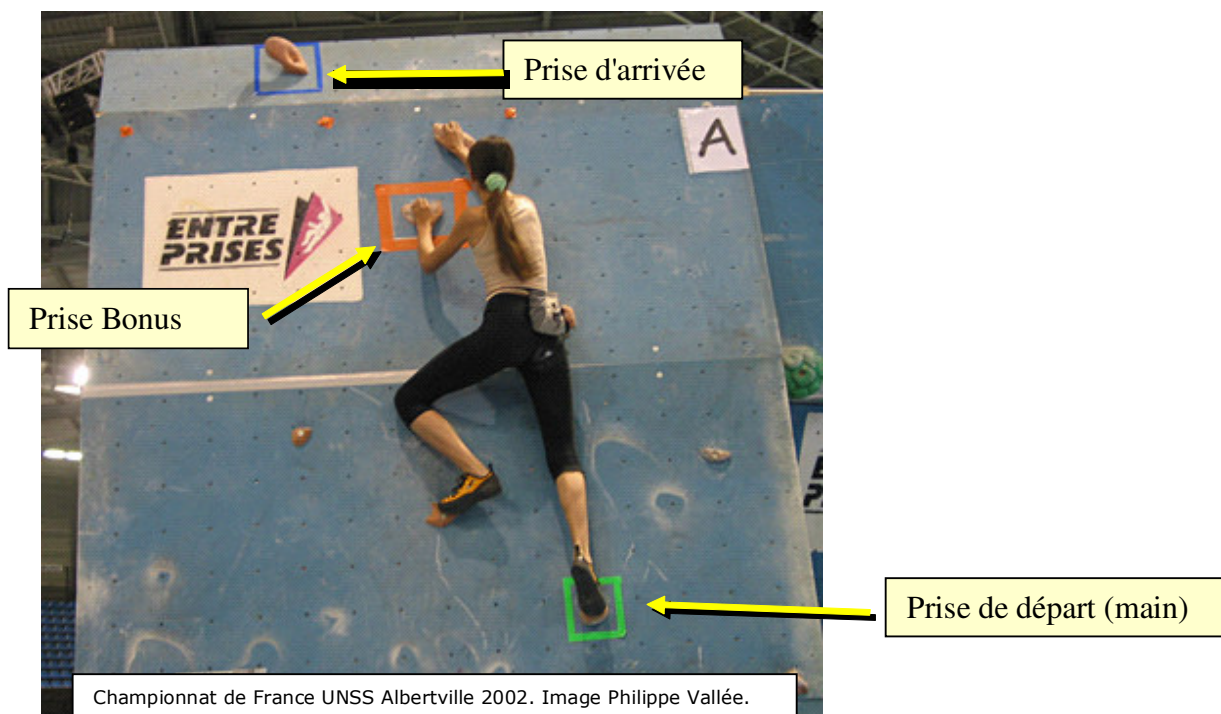
Exemple de consignes avant un bloc :

«Les deux mains sur cette prise au départ. Tu as cette prise, celle-ci, celle-là et tu finis là haut, les deux mains sur la prise. Tu n'es pas obligé de prendre toutes les prises données.»



5.2 Règles du jeu de bloc en compétition

- ♦ On ne peut essayer le bloc, seulement toucher les prises de départ.
- ♦ Prises de départ imposées pour les deux mains (ou une seule), possible aussi pour un ou 2 pieds.
- ♦ Dès que le corps du grimpeur a quitté le sol le bloc est commencé.
- ♦ Le nombre d'essais est libre pour le bloc mais temps limite imposé (4 à 6 mn)
- ♦ Le bloc est validé quand les deux mains sont sur la dernière prise (ou zone d'arrivée) et que le juge l'a validé (OK).
- ♦ Il existe parfois des prises intermédiaires (Bonus) qui sont valorisées et donnent une partie des points.
- ♦ On peut réussir le bloc sans avoir pris la prise bonus.



5.3 Matérialisation des blocs

Sur un mur richement doté en prises, il est facile de signaler un bloc en glissant sous la prise un petit sticker (papier ou tissu) de couleur. Plus rustique et éphémère l'usage de la craie pour marquer prises, bonus et zones.

Comme en ski on peut identifier le niveau du bloc en mettant des couleurs (par exemple : vert, bleu, rouge, noir), ce qui permet sur un même espace d'avoir différents niveaux de bloc.



5.4 Les différents blocs

La terminologie utilisée pour décrire et nommer les blocs n'est pas déposée !

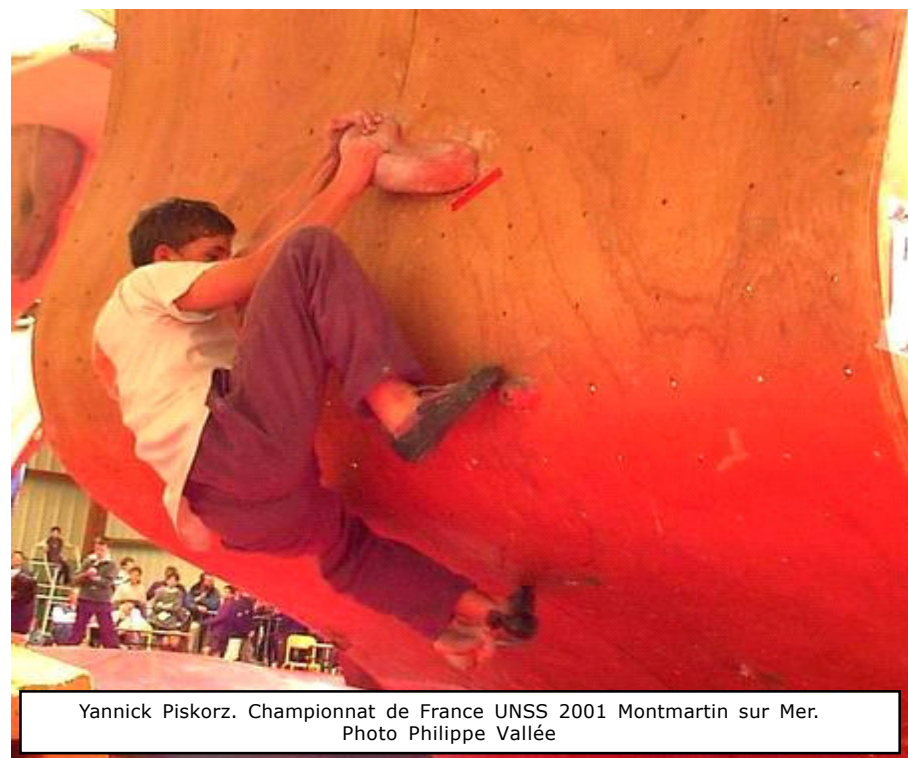
- ♦ **Bloc** basique : départ imposé, arrivée imposée, prises autorisées.
- ♦ **Bloc pied des mains** : seules sont autorisées pour les pieds les prises autorisées pour les mains. Difficulté variable selon le mur
- ♦ **Bloc pieds micro** : mains imposées mais pieds uniquement sur prises micro, pas imposées. Difficile
- ♦ **Bloc d'équilibre** : se pratique sur un mur positif, ou grâce à des prises permettant un appui ou grâce à un dièdre. Il nécessite très peu de prises et oblige les appuis sur la surface. Enervant !
- ♦ **Bloc gros bras** : Bloc valorisant les caractéristiques athlétiques du grimpeur ! Peut se terminer par un jeté ! (Jump) Difficile
- ♦ **Bloc no foot** : extrême du précédent, se réalise sans les pieds, de préférence en dévers ou en toit. Difficile
- ♦ **Bloc mystère** : une seule prise et l'arrivée, loin. Comment faire ? Utiliser les murs, le sol, les angles...
- ♦ **Bloc relief** : utilise le relief des murs (quand il y en a) : colonnes ou réglettes en résine. Difficile
- ♦ etc...



5.5 Les départs

Pour corser un bloc on peut imposer une position de départ :

- ♦ **Départ basique** : Debout un pied au sol, mains et autre pied imposés
- ♦ **Départ debout deux mains sur la même prise**
- ♦ **Départ debout mains croisées**
- ♦ **Départ assis au sol mains et pieds sur des prises** : il faut alors décoller les fesses et enchaîner. Se complique en prises micro pour les pieds.
- ♦ **Départ assis au sol une main imposée** et pieds imposés.
- ♦ **Départ inversé** la tête en bas en crochetage du talon



5.6 Quelques idées de blocs

Blocs	Par 1	B	F	1
N° 1	Difficulté	Intérêt		
Basik	Variable selon le niveau et le mur choisi	Découverte et initiation		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Mains et pieds imposés au départ, prise d'arrivée. Cheminement libre sur prises données.	Un grimpeur, un bloc tracé de difficulté adaptée.	Réussir le bloc		

Blocs	Par 1	B	M/AD	1
N° 2	Difficulté	Intérêt		
Assieds toi	Moyenne à assez difficile	Complicquer la tâche Contraction tonique du corps		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Position de départ assis au sol, de face ou de profil. Un pied ou deux posés	1 grimpeur	Réussir le bloc		

Blocs	Par 1	B	M	1
N° 3	Difficulté	Intérêt		
Pars en croisade	Moyenne	Complicquer la tâche Problème de préhension		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Position de départ mains croisées (y compris sur même grosse prise).	1 grimpeur	Réussir le bloc		

Blocs	Par 2	B	M	2
N° 4	Difficulté	Intérêt		
Mon bloc	Variable selon le niveau et le mur choisi	Faisabilité Création		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Créer un bloc pour son partenaire	2 grimpeurs, chacun réalise le bloc créé par l'autre (et démontre le sien si pas réussi)	Réussir le bloc du binôme en 3 essais. Puis si échec le refaire après démo.		

Blocs	Par 2	B	D	2
N° 5	Difficulté	Intérêt		
De tête	Variable selon le niveau et le mur choisi	Faisabilité Création / lecture de prises		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Créer un bloc pour son partenaire, mais sans toucher les prises (de tête).	2 grimpeurs, chacun réalise le bloc créé par l'autre (et aussi le sien)	Réussir les 2 blocs		

Blocs	Par 2	B	F/M	2
N° 6	Difficulté	Intérêt		
Bloc chrono	Variable selon le niveau et le mur choisi	Faisabilité Création Vitesse		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Réussir le bloc créé par son partenaire en 3 mn (par exemple)	2 grimpeurs, chacun réalise le bloc créé par l'autre. L'auteur chronomètre.	Réussir les 2 blocs dans le temps donné		

Blocs	Par 2	B	AD	2
N° 7	Difficulté	Intérêt		
Bloc note	Variable selon le niveau et le mur choisi	Compétition Lecture des prises Réflexion préalable à l'action		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Réussir le bloc de son partenaire du premier coup pour marquer le maximum de points.	3 essais : bloc réussi au premier essai : 10 points, au 2 ^{ème} : 5 points, au 3 ^{ème} : 2 points.	Réussir le bloc au premier essai		

Blocs	Par 2	B	D	2
N° 8	Difficulté	Intérêt		
Défi : T pa cap'	Variable selon le niveau et le mur choisi	Compétition Lecture des prises Faisabilité		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Créer un bloc que l'on est capable de réaliser, mais que son binôme ne réussira pas	Chacun crée son bloc, selon ses facilités (gros bras, placement, équilibre).	5 essais		

Blocs	Par 2	B	AD/D	2
N° 9	Difficulté	Intérêt		
Adapte toit	Variable selon le niveau et le mur choisi	Gérer le poids du corps et la gravité !		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Modifier l'espace de travail : devers, dièdre, toit	1 grimpeur et un pareur	Réussir le bloc		

Blocs	Par 2	B	AD	2
N° 10	Difficulté	Intérêt		
Equilibre	Assez difficile	Equilibre Technique		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Départ debout, mur positif, une grosse prise à 1m environ en hauteur et une prise d'arrivée à hauteur de grimpeur debout sur la grosse prise.	Placer une grosse prise, permettant un appui des deux mains, et un rétablissement dessus (pied main). Parade pour chute en arrière.	Réussir le bloc		

Blocs	Par 2	B	M/AD	2
N° 11	Difficulté	Intérêt		
Capitaine Crochet	Moyenne à assez difficile selon le pan choisi	Départ inhabituel Utilisation du talon		
Contrainte	Organisation	Durée ou répétition		
Position de départ nécessitant un crochetage du talon et une traction sur ce talon pour sortir.	1 grimpeur et un pareur. Idéal sur un fort dévers en angle (proue).	Réussir le bloc		



Départ inversé et crochetage du talon. Rémi Gagnoud. Championnat de France UNSS 2001 Montmartin sur Mer. Photo Philippe Vallée



Christelle Riveccio. Championnat de France UNSS 2002. Albertville. Photo Philippe Vallée

6. Conclusion

La pratique de l'escalade en traversées, sur circuit ou en bloc est une expérience peu exploitée à l'école. Elle offre pourtant dans un espace réduit une pratique riche et ludique en toute sécurité.

Plus encore, comme sa grande sœur sur falaise ou SAE (structure artificielle d'escalade), elle permet une pratique active et réfléchie des élèves, acteurs de leur propre formation et de leur propre sécurité.

Très souvent ce sont eux qui vont construire leur pratique, élaborer leurs espaces d'évolution, créer les situations de défi ou de confrontation avec leurs camarades, mais toujours avec l'idée de partager les émotions vécues.

J'ai pris un immense plaisir à enseigner l'escalade (verticale) à mes élèves de collège dans le cadre des cours. Chaque élève est un cas pour lequel il faut trouver le déclencheur, le moteur qui lui permettra d'aller au maximum de ses moyens. Et lui faire prendre conscience que ses moyens sont plus grands qu'il ne le pense.

J'ai pris plus encore de plaisir à animer une AS escalade, pendant 6 ans. Avec eux j'ai pu découvrir la richesse du travail d'équipe, la réussite au bout du travail, la valeur de l'entraînement et la joie du résultat atteint. Mais aussi l'espoir déçu au bout de la route, gâché par un grain de sable inattendu.

J'ai surtout rencontré des personnalités fortes chez ces élèves, révélées par l'escalade, et qui se sont affirmées ensuite ailleurs. Je les remercie pour nos instants partagés.

Le mur d'escalade horizontale du collège Malraux de Cagnes se construit enfin, après des années d'attente, mais je change de métier. Je quitte l'enseignement de l'EPS et ne pourrai l'utiliser. C'est un choix personnel que je ne regretterai pas.

Mais pour que ce mur vive et soit utilisé par mes collègues et successeurs qu'ils pratiquent ou non l'escalade, il fallait donner un coup de pouce. Puisse cet ouvrage donner cette impulsion et qu'elle soit assez forte pour servir à d'autres au-delà de mon établissement.



Bloc en toit. Sandra Seruch. Championnat de France UNSS 2001. Montmartin sur Mer. Photo Philippe Vallée

Philippe Vallée, professeur agrégé d'EPS
Futur chef d'établissement
Avril 2005

7. Des liens

- **Technique :**

- **Escalade : techniques de pieds et de mains**

<http://escalade.camptocamp.com/article100-10.html?page=2>

- **Echauffement en escalade**

http://www.ac-orleans-tours.fr/eps/degre2/bourse/bouquet_echauf/echauf_escal.htm

- **Normes, textes :**

- **SAE : normes, recommandations, infos**

<http://www.ffme.fr/sae/index.php>

- **Fiche technique EPI norme matériel de réception pan d'escalade**

<http://www.ffme.fr/technique/epi/200404pan.htm>

- **Les cotations escalade et blocs**

<http://saintje.free.fr/Escalade/Cotations.php#L'escalade%20de%20blocs>

- **Pédagogie :**

- **Escalade pour l'école et l'AS : incontournable**

<http://www.ac-amiens.fr/pedagogie/eps/escalade/>

- **Ateliers de traversée : quelques jeux et situations de travail**

<http://www.ac-rouen.fr/pedagogie/equipes/eps/enseignement/didaaps/escalade/at1travers%E9esmouv.htm>

<http://www.ac-rouen.fr/pedagogie/equipes/eps/enseignement/didaaps/escalade/at1travtheme.htm>

- **Escalade et sécurité : un dossier pour le professeur, l'élève et les parents**

<http://valleep1.perso.cegetel.net/escalade.htm>

- **Blocs naturels :**

- **Le bloc naturel : quoi, comment, où ?**

<http://escalade.camptocamp.com/article33-15.html>

- **Vidéos de blocs (naturels)**

<http://www.videogrimpe.net/videobloc.htm>

- **Sites (Internet) d'escalade**

- **Site de la FFME**

<http://www.ffme.fr/escalade/index.htm>

- Dans les Alpes Maritimes

<http://www.nice-climb.com/> (bravo pour les photos)

- **Salles et clubs (06)**

- **Grimp'azur**

<http://www.multimania.com/grimppg/>

- **Art Bloc**

<http://www.ifrance.com/artbloc/index.htm> (le site n'est plus actualisé)

- **Escalade et autres sports, tous les liens ici**

<http://www.sportnature.net/>



Image Philippe Maurel. Trophée Patator 2004. Grimpazur Nice

Mes remerciements :

à Philippe Maurel pour ses photos des Trophées Patator (compétitions de bloc à Nice), à Raphaël Cabanne pour m'avoir fait découvrir cette escalade à Art Bloc et pour sa compétence, à Séverine Paquet pour sa patience, aux clubs Grimp'azur (Pascal Clémenti) et Art Bloc, au Conseil Général des Alpes Maritimes pour avoir réalisé le mur du collège Malraux de Cagnes et à Sandra Seruch et toutes mes grimpeuses et grimpeurs.



Quelques images du Mur du
collège Malraux
à Cagnes sur mer 06
mis en service le 26 avril 2005

