

# Qu'est-ce qu'une formation efficace ?

## A quelles conditions ?

### ***Pour l'animateur (du temps et un lieu)***

La durée de l'intervention est évidemment une condition importante. Mais l'efficacité est aussi fortement dépendante du lieu de pratique. Les caractéristiques de la SAE du stage doivent être proches de la SAE du contexte de la pratique quotidienne. Parfois, ce paramètre « support de pratique » ajoute une contrainte au choix du lieu des stages sur sites.

Mais l'essence de cette activité est de s'adapter à des environnements variés. Beaucoup d'élèves sont amenés à pratiquer en dehors de leurs établissements : UNSS, option Bac, pleine nature... L'idéal est donc que les conditions matérielles couvrent la diversité des problèmes moteurs, cognitifs, affectifs susceptibles d'être rencontrés : profils, type de chute, hauteur... Le maintien des stages académiques sur des SAE de grandes envergures remplit cette fonction indispensable.

### ***Pour les stagiaires (dépasser les appréhensions)***

Les stagiaires veulent se sentir capables de mettre en place des situations conformes aux ambitions institutionnelles. Mais il ne peut y avoir d'efficacité pour le stagiaire si celui-ci quitte le stage sans être **rassuré** sur ses capacités de gestion de la classe en termes de sécurité.

**Garantir une bonne définition des contenus de formation** assortie d'un document opérationnel est un minimum. Une répartition stratégique des jours de stages (si c'est possible) est indispensable. Le dernier jour d'un stage sur site devrait arriver après une phase d'expérimentation des professeurs devant leurs classes. On peut attendre alors une mise en commun plus riche des problèmes et des solutions mise en place.

## **Formation et questionnement sur la pratique?**

Les enseignants donnent à vivre à leurs élèves des émotions dont ils ne peuvent faire l'économie, au risque de créer un fossé dans la relation pédagogique. Enseigner l'escalade en tête sans jamais l'avoir soi-même expérimenté est selon nous inenvisageable.

Par ailleurs, cette APS nécessite aussi d'acquérir une aisance et des savoir-faire spécifiques qui vont bien au delà du bagage des élèves, même des plus adroits ; pour la mise en place des exercices, pour intervenir au plus près d'un élève bloqué, pour assurer la maintenance du mur.

Dans le même ordre d'idée, une voie sur SAE (lieu principal de la pratique de l'escalade en milieu scolaire) est à la fois une fin et un moyen ; une fin car la réussite de son ascension valide un niveau de performance, un moyen car la disposition des prises induit une gestuelle particulière. De fait, l'ouverture d'une voie est donc un point essentiel de la progression des élèves. Cette dimension de l'enseignement est néanmoins la plus fragile de l'offre de formation, qui, parce qu'il fallait faire des choix en période de restriction, s'est recentrée sur les problématiques sécuritaires (via le niveau d'engagement par exemple : en moulinette, en tête...)

## Une équipe de formateurs étoffée – des besoins nouveaux

Le caractère sécuritaire de l'activité n'est contestée par personne, ni du côté du problème qu'elle pose, ni du côté des enseignements qu'elle permet à ce niveau.

Si l'accidentologie reste quantitativement plutôt limitée, l'escalade continue à juste titre d'être surveillée de très près. La judiciarisation des rapports humains, l'obligation de résultats faite aux fonctionnaires et une modification des conditions de travail (comportement des élèves et augmentation des effectifs...) rend plus que jamais urgent une mise en place de procédures de gestion de la classe très cadrées.

Ouvrir l'équipe des formateurs escalade, nécessite de (re)mettre en place et en commun les discours et les comportements à préconiser. Des journées de formations de formateurs sont indispensables à cette équipe nouvellement agrandie.

Cette année, nous avons tenté (et nous espérons avoir réussi), de répondre à la commande qui nous a été passé par notre hiérarchie. Reste que, si les aspects les plus opérationnels de l'intervention ont été inévitablement évoqués, ceux-ci n'ont pas pu être développés à la hauteur du besoin que chacun a ressenti lors de nos rencontres. La volonté de formaliser les conduites à tenir de la part de l'enseignant en classe, sous forme moins littéraire et plus dynamique ; type vidéo, est apparue comme l'une des pistes de production possible pour et par le GRP escalade. La mise en ligne via le site EPS de l'académie de scénettes sur les points critiques de la gestion de la classe au plan de la sécurité et de la performance motrice est apparue comme un moyen intéressant pour permettre une large diffusion des comportements d'un professeur face aux spécificités de son cadre d'intervention :

- effectif important
- hétérogénéité du groupe
- motivation non acquise

Ainsi, nous espérons pouvoir réaliser cette formation de formateurs et/ou une mise en commun efficace de nos compétences, de nos savoirs et de nos conceptions en un mot de notre expérience.

## L'ESCALADE – Du niveau 1 au niveau 4

CONSTAT DE DÉPART	<p><b>S'ÉQUILIBRER – SE DÉPLACER</b>  <i>Bio-Mécaniques</i> : Grimpeur collé à la paroi - Maximum d'appuis, position du « X » - Forte tension musculaire, agrippé - Traction avec les bras dominante - Phases d'équilibration et de progression simultanées.</p> <p><b>S'INFORMER – GERER SON DÉPLACEMENT</b>  <i>Bio-Informationnelles</i> : - Prise d'information centrée sur ses mains – Tâtonnement - Vision dans l'espace des bras  <i>Bio-Energétiques</i> : - Filière lactique très sollicitée et seuil rapidement atteint – Se fatigue vite</p> <p><b>S'ENGAGER – SE SECURISER</b>  <i>Bio-Affectives</i> : 2 profils, 1- peur de la chute - appréhension avant de grimper (méconnaissance du matériel et des compétences de l'assureur)                      2 - engagement total sans notion de prise de risque  <i>Décisionnelles</i> : - Utilise toutes les prises à proximité - Privilégie les grosses prises horizontales  <i>Relationnelles</i> : - Activité autocentrée – Manque de confiance en l'autre dans la cordée – Peu de relation et de communication entre partenaires  <i>Cognitives</i> : Représentation de l'activité minimaliste : « grimper le plus haut possible » sans connaissance du matériel</p>
-------------------	---

### Vers le Niveau 1

COMPETENCES ATTENDUES (BO N°4 29/04/2010)	<p>« Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.  <i>Assurer un partenaire en toute sécurité</i> ».</p>
RESSOURCES A MOBILISER	<p><b>S'ÉQUILIBRER – SE DÉPLACER</b>  <i>Bio-Mécanique</i> : Monter ses appuis par dissociation trains sup et inf - Equilibration et début de déplacement latéral du centre de gravité</p> <p><b>S'INFORMER – GERER SON DÉPLACEMENT</b>  <i>Bio-Informationnelles</i> : Balayage du regard possible par un recul des épaules  <i>Bio-Energétiques</i> : Agir bras tendus et équilibré - découverte des PME (Position de moindre effort)</p>

<p>RESSOURCES A MOBILISER</p>	<p><b>S'ENGAGER – SE SÉCURISER</b>  <u>Bio-Affectives</u> : Se sécuriser et sécuriser mon partenaire - Confiance dans l'utilisation du matériel ⇒ Confiance en soi – Position active du grimpeur à la descente  <u>Décisionnelles</u> : Découverte par la pratique de critères simples déterminant la difficulté d'une voie (dévers, densité de prises, qualité...) - Assureur : causes/conséquences de ses actions  <u>Relationnelles</u> : Communication efficiente - confiance en l'autre par actions mutuelles (vérifications, actions...)  <u>Cognitives</u> : Principes de la moulinette - confiance en soi → connaissance du matériel et de son utilisation - sécurité active - nécessité de communiquer et d'en varier les formes (verbales, visuelle et active) – Diverses formes de pratique – positionnement de l'assureur par rapport au mur.</p>		
<p>CONTENUS</p>	<p><b>Connaissances :</b></p> <p><b>Elève/ Motricité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ L'adéquation entre son niveau et les difficultés des voies grimpées <b>CMS 3 - 4</b></li> <li>▶ Les principes d'appuis pieds solides et leur utilisation pour grimper</li> <li>▶ Le rôle prioritaire des jambes dans la progression</li> <li>▶ Le placement du bassin lors du déplacement d'un appui</li> </ul> <p><b>Elève / APS CMS 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le matériel et son utilisation</li> <li>▶ Les consignes de sécurité</li> <li>▶ Le vocabulaire spécifique</li> <li>▶ La tenue spécifique (enlever les bijoux, attacher les cheveux, porter des vêtements près du corps...)</li> <li>▶ Distinguer le brin du grimpeur (au-dessus du frein) du brin inférieur (au-dessous du frein)</li> </ul> <p><b>Elève / Autres CMS 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Les règles de sécurité liées aux placements (zones à risques : aplomb du grimpeur), aux responsabilités (coordination rôle de l'assureur et du contre-assureur) et aux gestes à réaliser (méthode de l'assurage en « 5 temps »)</li> </ul>	<p><b>Capacités :</b></p> <p><b>Elève/ Motricité</b></p> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Utiliser les prises de pieds dans l'espace proche de progression avant celles des mains (Monter les pieds et pousser complètement sur les membres inférieurs avant de déplacer les mains)</li> <li>▶ Utiliser l'avant du pied et les bords interne en priorité pour trouver des appuis solides</li> <li>▶ Transférer le bassin sur l'appui pied de la jambe qui pousse.</li> <li>▶ S'équilibrer avant de déplacer une main.</li> <li>▶ Utiliser des positions de repos relatifs ou de moindre effort pour se relâcher</li> <li>▶ Descendre assis dans le baudrier les pieds au mur ou en désescaladant (bloc)</li> </ul> <p><b>ASSUREUR/CONTRE ASSUREUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Parer un camarade en traversée ou en bloc en suivant le bassin du grimpeur avec les mains, les jambes prêtes à fléchir pour amortir une chute éventuelle</li> <li>▶ Assurer pieds décalés à environ 3 mètres du mur (libérer « l'espace de chute » en début de voie)</li> </ul> <p><b>Elève / APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lover une corde <b>CMS 1</b></li> </ul> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ S'équiper d'un baudrier, l'ajuster et vérifier les sangles <b>CMS 4</b></li> <li>▶ Faire son nœud d'encordement (nœud en 8) avec nœud d'arrêt <b>CMS 4</b></li> <li>▶ Identifier les caractéristiques globales de la voie et le point à atteindre (caractéristiques des prises - grosseur, orientation)</li> </ul>	<p><b>Attitudes :</b></p> <p><b>Elève/ Motricité</b></p> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Savoir s'échauffer <b>CMS 4</b></li> <li>▶ Avoir conscience de ses moyens en choisissant des voies adaptées. <b>CMS 3</b></li> <li>▶ Se dominer dans les situations de hauteur et de vertige et rester serein et volontaire malgré les risques de chute.</li> <li>▶ S'engager dans une voie avec calme, concentration et lucidité <b>CMS 3</b></li> </ul> <p><b>Elève / APSA CMS 1 – 2 – 4</b></p> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Se préparer à l'action, en se concentrant, en vérifiant son matériel et celui de ses partenaires.</li> </ul> <p><b>ASSUREUR/CONTRE ASSUREUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Respecter et faire respecter les consignes de sécurité</li> </ul> <p><b>Elève / Autres CMS 1 – 2</b></p> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Faire confiance à l'assureur et au matériel.</li> <li>▶ Respecter l'environnement et le matériel</li> </ul>

		<p><b>ASSUREUR/CONTRE ASSUREUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ S'équiper (boudrier et descendeur) et s'encorder (nœud de « 8 ») <b>CMS 4</b></li> <li>▶ Assurer par la technique en « 5 » temps en regardant et en écoutant le grimpeur <b>CMS 4</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Elève / Autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Communiquer en grim pant avec ses assureurs en utilisant les termes spécifiques. <b>CMS 2</b></li> <li>▶ Communiquer en utilisant un vocabulaire clair, précis, et rassurer (aider le grimpeur en indiquant les prises exploitables avec les pieds ou les mains dans son espace proche). <b>CMS 2</b></li> </ul>	<p><b>ASSUREUR/CONTRE ASSUREUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rester concentré, confiant et serein dans ses tâches d'assurance en contrôlant la tension de la corde</li> <li>▶ Se responsabiliser pour coordonner et assumer les rôles de la cordée</li> <li>▶ Coopérer pour assurer et contre-assurer</li> </ul>
<p>COMPÉTENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES (BO N°4 29/04/2010)</p>	<p><b>CMS 1 :</b> Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles.</p> <p><b>CMS 2:</b> Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités Accepter d'être acteur des trois rôles sociaux (grimpeur - assureur - contre assureur)</p> <p><b>CMS 3 :</b> Se mettre en projet - Identifier les conditions de réussite et d'échec pour rester dans une démarche de progression (grimpeur et assureur)</p> <p><b>CMS 4 :</b> Se connaître, se préparer, se préserver - Apprécier le degré de sollicitation de ses ressources, pour situer son potentiel et déterminer ses limites.</p>		
<p>TRAME PEDAGOGIQUE POSSIBLE</p>	<p><b>Sécurité – Confiance – Aisance</b></p> <p><u>Ressources sollicitées prioritairement :</u> Affectives, relationnelles, cognitives et biomécaniques</p>		
<p>QUELLES SITUATIONS ? Quelques exemples pour illustrer</p>	<p><b>S'ÉQUILIBRER – SE DEPLACER</b> <u>Biomécaniques :</u> Escalade-désescalade - Bagnard / menottes - L'autoroute - Se gratter le dos / Puffer - L'écureuil</p> <p><b>S'INFORMER – GERER SON DEPLACEMENT</b> <u>Bio-Informationnelles :</u> - Désescalade - Bloc et traversée : 2 + 2 <u>Bioénergétiques :</u> - Bras tendus au changement de prise - Toucher son dos</p> <p><b>S'ENGAGER – SE SECURISER</b> <u>Bio-Affectives :</u> profil 1 : chat perché au signal - penduler sur longes - petit saut (1/2 tour...) - Saute-mouton sur bloc Profil 2 : habitus de sécurité et accès à la hauteur après démonstration des compétences <u>Décisionnelles :</u> Parcours imposé (scotch) en bloc ou traversée <u>Relationnelles :</u> Assumer les différents rôles (grimpeur, assureur, contre-assureur, observateur, pareur en bloc...) <u>Cognitives :</u> - Variation des ateliers (bloc, grimpe, aisance...) - Shadows (répétitions à vide) - Monter un sac - Répétition au sol sur point d'ancrage bas</p>		

## Vers le Niveau 2

<p>COMPÉTENCES ATTENDUES (BO N°4 29/04/2010)</p>	<p><i>"Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes proches de son meilleur niveau, en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras. Assurer un partenaire en toute sécurité"</i></p>		
<p>RESSOURCES MOBILISÉES</p>	<p><b>S'ÉQUILIBRER – SE DÉPLACER</b>  <i>Biomécaniques</i> : Poussée &gt; traction – dissociation des 2 trains systématique (remplacement des pieds →poussée →remplacement des mains →remplacement des pieds...) – Adapter l'orientation du bassin pour s'équilibrer, se déplacer (et s'économiser) – utiliser la totalité de l'avant du pied (carre externe, pointe et carre interne) – valorisation des prises de main par un placement adapté</p> <p><b>S'INFORMER – GERER SON DÉPLACEMENT</b>  <i>Bio-Informationnelles</i> : Prise vue → prise choisie → prise tenue- Utilisation des Positions de Moindre Effort (PME) pour s'informer  <i>Bioénergétiques</i> : - agir bras tendus et équilibré en permanence – Utilisation des PME – Notion de continuité</p> <p><b>S'ENGAGER – SE SECURISER</b>  <i>Bio-Affectives</i> : Pour l'assureur, laisser le grimpeur progresser sans le hisser (corde molle) -  <i>Décisionnelles</i> : Discerner les critères de contraintes d'une voie (nombre de prises disponibles, orientations, qualité)  <i>Relationnelles</i> : Systématiser les habitus de sécurité (communication, vérification...) – Communications spécifiques (verbale et visuelle pendant la grimpe, visuelle et active pour les vérifications) – Concentration permanente – Décrypter les signes avant-coureurs d'un grimpeur en crise (tremblements, tâtonnement excessif,  <i>Cognitives</i> : - Notion de "cotation" – Validité de la voie "couleur"– Critères de difficultés des voies – Connaissance de matériels différents (ateliers d'aisance : shunts, grigri, nœuds spécifiques...)</p>		
<p>CONTENUS</p>	<p><b>Connaissances :</b>  <i>Idem Niveau 1 +</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Elève/ Motricité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Des exercices d'échauffement et de récupération (entre les deux voies enchaînées) <b>CMS 4</b></li> <li>▶ Lire pour décrypter rapidement le niveau de difficulté d'une voie (différenciation) <b>CMS 3</b></li> <li>▶ La terminologie des actions menées (croisé, changement de pied et/ou de main, opposition...)</li> <li>▶ La relation immédiate entre la forme des prises et leur utilisation</li> <li>▶ Position de Moindre Effort (PME), pour s'assurer la maîtrise énergétique</li> </ul>	<p><b>Capacité :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Elève/ Motricité</b></p> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réguler son projet entre la première et 2ème voie (réajuster son effort ou sa récupération) <b>CMS 3</b></li> <li>▶ S'écarter de la paroi bras tendus pour observer et choisir les prises à utiliser pour grimper</li> <li>▶ Adapter sa préhension et ses appuis à la forme des prises</li> <li>▶ Utiliser de manière prédominante les appuis de pieds</li> <li>▶ Utiliser des prises utiles à la progression dans un espace de plus en plus éloigné</li> <li>▶ Alternier des phases dynamiques de déplacements et des phases statiques d'équilibration et/ou de récupération (PME)</li> <li>▶ Associer et coordonner plusieurs déplacements segmentaires (enchaînement de « pas »)</li> </ul>	<p><b>Attitudes :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Elève/ Motricité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conserver sa lucidité dans la gestion du rapport « Risque/Sécurité » <b>CMS 1 – 4</b></li> <li>▶ Persévérer dans l'effort malgré l'enchaînement des voies et les difficultés éventuelles.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Elève / Autres :</b></p> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Faire confiance à l'assureur, au matériel et faire abstraction du facteur de chute en « assurage mou ».</li> <li>▶ S'engager dans un climat de confiance</li> </ul> <p><b>ASSUREUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rester attentif à la prestation et la fatigue du grimpeur : être rassurant dans son rôle d'assureur (présence sentie par le grimpeur), établir pour le grimpeur, un climat de confiance <b>CMS 2</b></li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>Elève / APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vocabulaire plus spécifique et plus enrichi.</li> <li>▶ Les différences environnementales (variables) entre SAE et milieu naturel <b>CMS 1</b></li> <li>▶ Les significations des cotations des voies, les noms des principales formes et reliefs des prises, différenciant les possibilités de préhension, les modes d'évolution induits par le support (aspect, inclinaison).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Elève / Autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Identifier les situations de déséquilibre du grimpeur et être prêt à y remédier</li> </ul> <p><b>CMS1 – 2 – 4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Elève / APSA</b></p> <p><b>GRIMPEUR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Concevoir un projet de grimpe de 2 voies en fonction de ses moyens et des critères de réussite retenus <b>CMS 3</b></li> <li>▶ Identifier et mémoriser son itinéraire de voie, et en témoigner oralement</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Elève / Autres</b></p> <p><b>ASSUREUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Suivre et réguler la tension de la corde par rapport aux variations de vitesse et de direction du déplacement du grimpeur (en condition de d'assurage « mou ») <b>CMS2</b></li> <li>▶ Assurer en « 5 temps », au rythme du grimpeur</li> </ul> <p><b>CMS1 – 2</b></p>	
<p>COMPÉTENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES (BO N°4 29/04/2010)</p>	<p><b>CMS 1 :</b> Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement Comprendre et s'approprier les règles imposées pour évoluer dans un cadre précis de travail, avec un code commun pour tous.</p> <p><b>CMS 2:</b> Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités Accepter d'être acteur des trois rôles sociaux (grimpeur - assureur - contre assureur)</p> <p><b>CMS 3 :</b> Se mettre en projet - Identifier les conditions de réussite et d'échec pour rester dans une démarche de progression (grimpeur et assureur)</p> <p><b>CMS 4 :</b> Se connaître, se préparer, se préserver - Apprécier le degré de sollicitation de ses ressources, pour situer son potentiel et déterminer ses limites.</p>		
<p>TRAME PEDAGOGIQUE POSSIBLE</p>	<p><b>Progression – Connaissances – Sécurité</b></p> <p>Ressources sollicitées prioritairement : Biomécaniques, bioénergétiques, relationnelles</p>		
<p>QUELLES SITUATIONS ? Quelques exemples pour illustrer</p>	<p><b>S'ÉQUILIBRER – SE DÉPLACER</b> <i>Biomécanique</i> : Ficelle main/pied passant par le pontet – Pieds liés (bagnard)- Traversée sur prises orientées (horizontale → verticale) avec des prises pour les pieds efficaces</p> <p><b>S'INFORMER – GERER SON DÉPLACEMENT</b> <i>Bio-Informationnelles</i> : - Un observateur donne la couleur de la prise suivante – Evolution possible : l'observateur impose main droite ou gauche sur une prise – Prise touchée = prise tenue</p> <p><i>Bioénergétiques</i> : - Mousquetonner une dégaine à chaque point – Enchaîner une traversée avec une voie sans retour au sol – Aller écrire sur une feuille (mot + mot +...)</p>		

### **S'ENGAGER – SE SECURISER**

Bio-Affectives : Le nœud magique – L'élastique – L'ascenseur à 2 – Enchaîner les ateliers d'aisance sans retour au sol (ex1 : remontée sur corde, puis via-cordata, puis rappel; ex2 : Via cordata montante puis Tyrolienne)

Décisionnelles : Evolution de la voie toutes prises à la voie "couleur" :1-toutes prises 2-tous les pieds et 1 couleur interdite en mains 3-tous les pieds et 1 seule couleur pour les mains 4- 1 couleur en moins pour les pieds et pour les mains 5-1 seule couleur pour les pieds et les mains

Relationnelles : L'aveugle (grimpe guidée par un observateur)

## **Vers le Niveau 3**

COMPÉTENCES  
ATTENDUES  
CP2  
(BO N°4 29/04/2010)

« *Conduire son déplacement et se dominer en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette des voies de difficulté de 4 à 6.*  
*Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.* »

RESSOURCES  
MOBILISEES

### **S'EQUILIBRER – SE DEPLACER**

#### Bio-Mécaniques :

- La taille des prises de main diminue et l'orientation de la saisie varie
- Utilisation des pointes et des carres internes mais peu de carres externes. La gestuelle est peu variée.
- L'écart entre les appuis augmente, les élèves sortent du couloir de sustentation initial (du type échelle)
- Capable de rester équilibré sur trois appuis (permet une activité exploratoire)
- Combine des forces de poussée et de traction pour créer des oppositions verticales
- Meilleure coordination bras - jambes
- La progression est discontinue,
- Accepte des équilibres sur deux appuis.
- Capable de transférer latéralement le poids du corps d'un appui sur l'autre mais avec le bassin de face et de profil.
- S'écarte de la paroi pour observer (utilise un équilibre antéropostérieur).
- Cherche à rapprocher le bassin de la paroi au moment de la poussée des jambes.
- Les phases de déplacement sont supérieures aux phases d'immobilité.

### **S'INFORMER – GERER SON DEPLACEMENT**

#### Bio-Informationnelles :

- prise de décision lente.
  - mobilité de la tête, le regard se déplace autour de lui dans toutes les directions
  - Vision des prises mais action +/- réfléchi
  - apparition de l'utilisation de sensibilités kinesthésiques.
  - Prise d'information réactive plus large (pieds et mains en dehors de l'axe de progression). Le regard guide la pose des pieds.
  - Prise d'information prédictive peu développée, anticipation de 2 ou 3 actions consécutives mais peu de repérage des positions de moindre effort (PME).
- #### Bioénergétiques :
- Relâche les bras si les temps de repos trouvés. PME
  - Cherche à s'économiser par des changements de pieds fréquents.
  - Postures peu économiques
  - Le rythme est saccadé, pas de continuité dans les mouvements
  - Amélioration des qualités musculaires des membres supérieurs
  - Gestion de l'effort difficile, des pauses sont nécessaires pour récupérer après un effort intense.



## S'ENGAGER- SE SECURISER

### Bio-Affectives :

- S'engage en tâtonnant et désescalade si possibilité de chute.
- appréhension lorsqu'il doit saisir une prise difficile ou éloignée car il n'a pas une totale confiance en lui => engagement/chute ou engagement/réussite.
- crainte de la cotation.
- Peu de mouvements dynamiques car escalade encore statique
- Engagement en fonction de ses chances de réussir
- Confiance en l'assureur

### Bio-relationnelles/Décisionnelles :

- Sait, au sol, s'encorder, mettre son baudrier, lover la corde.- descendre en moulinette.
- anticipation de deux actions consécutives au plus,
- Connait les termes de base (sec, mou, avale, parti, arrivé).
- Sait assurer en moulinette
- Sait parer en traversée

## CONTENUS

### Connaissances :

#### **Elève / Motricité**

- ▶ Connaît son niveau en moulinette **CMS 1**
- ▶ Connaît les principes d'efficacité (équilibration, gestion de son effort, lecture de la voie, identification des prises) **CMS 3**
- ▶ Maîtrise l'assurage 4 temps **CMS 1**

#### **Elève / APSA**

- ▶ Maîtrise du vocabulaire spécifique à la moulinette et des circonstances de son emploi :
  - matériel
  - gestuelle
  - communication
  - le support à l'activité (SAE ou SNE)

#### **Elève / Autres**

- ▶ Sait repérer l'état d'aisance ou de difficulté de son partenaire **CMS 2**
- ▶ Systématise la vérification mutuelle, contribue à la sécurité collective **CMS 1**

### Capacités :

#### **Elève / Motricité**

- ▶ Repère les prises susceptibles de servir à se reposer et annonce la position envisagée pour ce repos **CMS 3**
- ▶ Organise l'arrêt de son déplacement de façon à être équilibré et relâche **CMS 3**
- ▶ Adapte sa vitesse de déplacement à l'exigence physique de la voie **CMS 3**
- ▶ Accepte les positions induites par des orientations de prises variées **CMS 3**

#### **Elève / Autres**

- ▶ Conserver la vigilance enseignée au niveau 1 et 2 (vérification mutuelle) **CMS 2**
- ▶ Echange avant et après la réalisation **CMS 2**

### Attitudes :

#### **Elève / APSA**

- ▶ S'engager avec combativité
- ▶ Conserver la vigilance malgré un début d'automatisation sécuritaire

#### **Elève / Autres**

- ▶ Reste concentré sur les besoins de son partenaire grimpeur (anticipe et interprète son comportement et communique) **CMS 3**
- ▶ Grimpeur et assureur communique ensemble **CMS 2**
- ▶ Respecte le matériel (EPI et structure)
- ▶ Adopte une attitude éco-responsable en toutes circonstances (déchet, bruit...)

<p>COMPÉTENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES (BO N°4 29/04/2010)</p>	<p><b>CMS 1</b> : S'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc...</p> <p><b>CMS 2</b> : Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner, etc...</p> <p><b>CMS 3</b> : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.</p>
<p>TRAME PEDAGOGIQUE POSSIBLE</p>	<p style="text-align: center;"><b>Sécurité – Connaissance – Performance - Affectif</b></p> <p><u>Ressources sollicitées en priorité</u> : Informationnelle, Décisionnelle, Energétique, Relationnelle</p> <p><b>Il nous paraît intéressant d'aborder à ce niveau, l'escalade en semi-tête, afin de solliciter les ressources affectives et cognitives, et ainsi, préparer au niveau 4</b></p>
<p>QUELLES SITUATIONS ? Quelques exemples pour illustrer</p>	<p><b>S'ÉQUILIBRER – SE DEPLACER</b> Grimper sur une ligne - Des pieds des mains - Le fil à plomb – Les épingles à linge – Les balles de tennis – Prises touchées = prises jouées</p> <p><b>S'INFORMER – GERER SON DEPLACEMENT</b> Plus ça va, moins y'en a (bloc-voie) – J'annonce – Désescalade – J'enchaîne (1voie en semi-tête + 1 voie en moulinette ou 2 voies en moulinette)</p> <p><b>S'ENGAGER – SE SECURISER</b> Escalade en semi-tête (Tête + assurage en moulinette) - Blocage à chaque point – Mousquetonner des deux mains au sol – Mousquetonner une mini corde (2m) en grim pant – Remonter sur corde</p>

## Vers le Niveau 4

COMPÉTENCES  
ATTENDUES  
CP 2  
(BO N°4 29/04/2010)

« *Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction, pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6.*  
*Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.* »

RESSOURCES  
MOBILISÉES

### **S'ÉQUILIBRER – SE DÉPLACER**

#### Bio-Mécaniques :

- Utilisation de toutes les petites prises (bidoigts, monos, réglettes, gratons...)
- La saisie optimale de la prise est presque immédiate
- Grande variété des surfaces de contact du pied (carre externe, crochetage talon ou pointe)
- Déplace les pieds pour se trouver en équilibre dans toutes les situations.
- Bonne dissociation segmentaire qui permet de compromettre momentanément l'équilibre.
- Projection fine du CG sur l'appui et charge du pied avant de développer
- Création d'oppositions orientées dans différents sens
- Dissociation des ceintures
- Bonne synchronisation bras – jambes
- La morphologie, et le souci d'économie dictent la recherche de prises intermédiaires, escalade fluide, rythmée par les PME (bras tendu, relâchement).
- Equilibration sur 3 appuis
- Déplacement continu et enchaînement des mouvements.
- Coordination des actions pour ne pas engendrer un déséquilibre trop important.
- Formes corporelles complexes : lolottes, croisés de mains, mouvements en épaule, écarts, crochet,
- Les mouvements peuvent s'enchaîner de manière dynamique

### **S'INFORMER – GERER SON DEPLACEMENT**

#### Bio-Informationnelles :

- Le regard se dissocie de d'action (anticipation).
- Le champ de prospection visuel s'agrandit latéralement et vers le haut, grâce à des déséquilibres du corps et une grande mobilité de la tête
- Les informations kinesthésiques et tactiles permettent l'ajustement final de la saisie
- L'information sur les prises prend en compte leur placement par rapport au cheminement projeté
- La lecture a lieu en bas de la voie (prédictive), avec une régulation dans la voie lors de PME (réactive)

#### Bio-Energétiques :

- Optimise les PME,
- Se relâche, hors des actions motrices
- Par souci d'économie privilégie dans les dévers les placements bras tendus et les blocages articulaires (enroulement autour d'une épaule)
- Varie les vitesses de progression en fonction de la difficulté des passages. (vite dans les séquences difficiles, et lent dans les séquences + faciles)
- Développement de la musculature abdominale et dorsale

## S'ENGAGER- SE SÉCURISER

### Bio-Affectives :

- Réapparition de l'appréhension de la chute, avec l'apprentissage de l'escalade en tête
- Reste lucide en cas de crise énergétique
- S'engage au risque de chuter, pour atteindre sa performance (rapport prise de risque/réussite).
- Ose effectuer plusieurs chutes, et retente après
- Rechercher de la performance au travers de la cotation la plus élevée par rapport à son niveau.

### Bio-relationnelles/Décisionnelles :

- Assure efficacement en moulinette (parade jusqu'au premier point d'ancrage – corde molle).
- Connaissance de l'activité plus approfondie, ce qui entraîne
- Règles sécurités comprises et maîtrisées
- Utilisation du vocabulaire spécifique, et approprié.
- Lecture anticipée des prises nécessaires à son projet de grimpe,

## CONTENUS

### Connaissances

#### Elève / APSA

- ▶ Maîtrise du vocabulaire spécifique à la tête, des circonstances de son emploi :
  - matériel
  - gestuelle
  - communication
  - le support à l'activité (SAE ou SNE)

#### Elève / Motricité

- ▶ Connaît son niveau en tête **CMS 1**
- ▶ Connaît les principes d'efficacité (transfert du poids de corps, mousquetonner bras tendus, bassin collé, épaules décollées) **CMS 3**
- ▶ Connaît les principes de sécurité concernant le mousquetonnage et l'assurage en tête **CMS 1**

#### Elève / Autres

- ▶ Connaît les indices permettant d'anticiper la chute et d'éviter la situation dangereuse **CMS 2**
- ▶ Connaît des observables permettant de juger la qualité de l'assurage et la prestation d'un grimpeur **CMS 2 - 3**

### Capacités

#### Elève / Motricité

*Le changement d'engagement (en tête) a généralement pour effet de remettre en avant la dimension affective de l'activité. De fait, les attentes sur le plan moteur, sont considérées à travers cette difficulté.*

- ▶ Repérer les prises susceptibles de servir à mousquetonner et annoncer la position envisagée pour ce mousquetonnage
- ▶ Mousquetonner avec une position économique **CMS 3**
- ▶ Repère une zone d'effort intense et met en œuvre une séquence de mouvements en rapport avec cette zone **CMS 3**
- ▶ Accepte les positions induites par des orientations de prises variées

#### Elève / Autres

- ▶ Conserver la vigilance enseignée aux niveaux 1 et 2 **CMS 2** (vérification mutuelle)
- ▶ Echange avant et après la réalisation **CMS 2**

### Attitudes

#### Elève / Motricité

- ▶ Accepter l'engagement (être au-dessus du point) **CMS 1**

#### Elève / Autres

- ▶ Reste concentré sur les besoins de son partenaire grimpeur (anticipe et interprète son comportement et communique) **CMS 3**
- ▶ Grimpeur et assureur communique ensemble **CMS 2**
- ▶ Respecte le matériel (EPI et structure)
- ▶ Adopte une attitude éco-responsable en toutes circonstances (déchet, bruit...)

## COMPÉTENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES

(BO N°4 29/04/2010)

**CMS 1 :** S'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc...

**CMS 2 :** Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liées à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner, etc...

**CMS 3 :** Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.

<p>TRAME PEDAGOGIQUE POSSIBLE</p>	<p>Passage de l'escalade en moulinette à l'escalade en tête</p> <p style="text-align: center;"><b>Affectif – Sécurité - Performance</b></p> <p>Ressources sollicités en priorité : Affectif, Relationnelle, Bioénergétique</p>
<p>QUELLES SITUATIONS ? Quelques exemples pour illustrer</p>	<p><b>S'ÉQUILIBRER – SE DEPLACER</b> Grimper des voies de gestuelles différentes + formes – Travail technique de bloc</p> <p><b>S'INFORMER – GERER SON DEPLACEMENT</b> Projet de lecture – Projet de prise PME</p> <p><b>S'ENGAGER – SE SECURISER</b> Escalade en semi-tête (Tête + assurage en moulinette) – Assurage dynamique – Mousquetonner une mini corde (2m) en grim pant – Ecole de vol – Remonter sur corde – Voies mixtes (début en moulinette et fin en tête)</p>

**Réalisation par le groupe de réflexion EPS Escalade haut normand:** BARRES Bruno (*Lycée Maupassant-FECAMP*), BENOIT Eric (*Collège Jean Zay-Sotteville les Rouen*), BOUYSSY Jérôme (*Lycée Dumézil Vernon*), CARZON Arnaud (*Etablissement Saint Adjutor-Vernon*), CORNEN Yann (*Collège G. d'Amboise-GAILLON*), JULES Laurent (*Lycée Forges les Eaux*), LAGARDE Lionel (*Collège Lecanuet-ROUEN*), LECLERC Mathieu (*LE HAVRE*), MOREL Joan (*Lycée Prévert-PONT AUDEMER*), PINAUD Yan (*Collège André Marie-BARENTIN*), TAMAILLON Bruno (*Collège de VLAMINCK-VERNEUIL SUR AVRE*)