

**AEEPS**

Sébastien DELARCHE 2013

# ESCALADE EN E.P.S

**DES REPERES  
POUR L'ENSEIGNANT  
ET (surtout) POUR LES ELEVES**



Comment gérer des élèves débutants en moulinette et d'autres plus aguerris en tête ?

Comment assurer la sécurité du groupe tout en proposant des transformations motrices ?

Quels REPERES sont à donner, à construire?

# OBJECTIFS

- Traduire les compétences en repères
- Distinguer des étapes clés pour gérer escalade en moulinette ET en tête.
- Ressentir, constater que l'escalade est une activité sensationnelle.

## PARTI PRIS

Propositions moins chronologiques

Propositions de situations clés en relation à des besoins.

# DEROULEMENT DE LA JOURNEE

## MATIN

- 1 Déclinaison de la **COMPETENCE ATTENDUE N3**
- 2 Vivre un cycle de N3: situations clés.  
**EVALUATION = Pré-requis pour passer en tête.**
- 3 **ETAPE 1 GRIMPE EN TETE: situations clés.**

## APRES -MIDI

- 1 Déclinaison de la **COMPETENCE ATTENDUE N4 (N5)**
- 2 **ATELIERS DE BESOINS: moulinette/ tête**
- 3 **ATELIERS FILIERES: CP5 en escalade?**
- 4 **BILAN: questions, discussion.**

# ” ESCALADER ” pourquoi ???

**Choisir d'évoluer en hauteur + ou –  
”à l'envers” pour atteindre un sommet,  
sans avoir trop peur, et partager ses  
sensations avec un compagnon.**

Maitrise de  
soi, du  
stress

Gestion  
de  
risques

Sensationnel  
Sensations

Coopération  
Confiance  
Estime de soi

Utilité sociale  
(loisir, milieu  
naturel)

# AU LYCEE

- En lycée, c'est:
  - Des élèves plus grands, plus gros.
  - Des élèves débutants/ aguerris (AS).
  - Des élèves plus autonomes, plus lucides, capables de justifier, d'argumenter.
  - La même hétérogénéité qu'au collège avec des effectifs plus élevés.

## COMPETENCE ATTENDUE N3

**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 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.**

**Et repérer des actions simples chez le grimpeur et l'assureur. Co-observer.**

BANDURA L'apprentissage social 1980 "*apprentissage vicariant*"  
G RIZOLETTI 1996 Neurones miroir 2010 désir/ empathie  
TEMPRADO revue EPS 340 2010 : *répétition doublée.*

# COMPETENCE ATTENDUE N3

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 4 à 6.

Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.  
*Et repérer des actions simples chez le grimpeur et l'assureur. Co-observer.*

**N3 =  
N1 + N2**

**N1**

Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

**N2**

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes à 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.

**OBJECTIF: Passer d'un déplacement subi et fébrile, à fluide et lucide (N1 à N.....)**

Se connaître, connaître les cotations, gérer ses efforts, ses émotions.

Choisir (cotations, profils, prises, appuis)

**COMPETENCE  
ATTENDUE N3**

**Ce qui est attendu en fin de cycle**

**C. A acquise si et seulement si:**

**Conduire son  
déplacement**

**Choix des cotations** adaptées à son niveau (fiches remplies, ajustement, changement de projet : justifié)

**Aisance** : pas de tremblements, pas de panique, pas de cris ;  
ACCEPTER DE CHUTER

**et se dominer**

**Lucidité** (communique calmement, termes appropriés : ex avale ou sec ! dit une seule fois, au lieu de « TIRE J'TE DIS ! » en transposant souvent sa propre peur sur l'assureur.

**Séquentialisation** : pas facile à repérer pour prof novice (VIDEO)  
Repère : vite qd c'est dur, rythme qd c'est lent, **repos/ lecture juste avant le pas dur.**

**PME : REPERAGE EN ESCALADE** = lucidité avant puis pendant, ressentir, réajuster.

**OBJECTIF: Passer d'une traction de bras, pour se rassurer, à une équilibration / propulsion des jambes.**

Soulager la traction excessive des bras par des **appuis plus solides**.

**Augmenter la prise d'informations et de sensations.**

**Diminuer le coût énergétique.**

**COMPETENCE  
ATTENDUE**

**en s'adaptant à  
différentes  
formes de prises**

**et de support**

**Ce qui est attendu en fin de cycle  
C. A acquise si et seulement si:**

**Préhensions adaptées** au style de prise (verticales, inversées) *répertoire gestuel*.

**Placements, appuis adapté au support** (oppositions, profils, adhérences, mouvements dynamiques)

*souci d'ouverture des voies pour faire émerger ces conduites.*

*GRIMPE EN BLOC : pour réduire la part de l'affectif et augmenter les sensations.*

**OBJECTIF: intégration et maîtrise des techniques d'équipement et d'assurage en moulinette.**

Objectif prioritaire à atteindre le plus vite possible pour se centrer sur les problèmes moteurs ensuite

**COMPETENCE  
ATTENDUE**

**Assurer la  
sécurité (à la  
montée et à la  
descente)**

**Ce qui est attendu en fin de cycle  
C. A acquise si et seulement si:**

**Vérification mutuelle**

**Quoi regarder et dans quel ordre ?**

**Assurage en moulinette :**

5 temps fluide et respecté

Corde tendue mais molle : « tendre sans tirer », descente deux mains en dessous.

Placement /déplacement

Vigilance, réactivité (si le grimpeur veut du mou par exemple)

**Descente :** aisance, pieds à plat, maîtrise des déséquilibres.

## **OBJECTIF: vers une escalade sensationnelle.**

Car le repérage, c'est partager des émotions (plaisir)

C'est constater, à l'aide de son partenaire.

C'est ressentir plus précisément, c'est mettre des mots sur des repères (et vice-versa).

***Et repérer des actions  
simples chez le  
grimpeur et l'assureur.***

## **CO-OBSERVATION**

Capacité à observer pour mieux conseiller par la suite

- Relation aux C.A dans toutes les APSA.
- Milieu naturel: capacité à identifier, pour choisir, **avec son (sa) partenaire** centrale pour l'efficacité et la SECURITE.

# Structure d'un cycle N3

Des **REPERES** sur soi

Projets de voies à niveau max:  
« ce que je sais faire, ce que je ne fais pas encore »

**CO-OBSERVER**

Atteindre le  
sommet  
d'une voie.

Connaitre les  
cotations, les  
profils

Des  
**REPERES** sur  
les appuis, les  
équilibres

Des **REPERES** sur la  
forme des prises

Sécurité guidée

.....

Sécurité gérée

**L1**

**L2**

**L3**

**L4**

**L5**

**L6**

**L7**

**L8**

...

# S'échauffer, se sécuriser en bloc

## REPERES

Par 2 ou 3, un pareur.

- Toucher 1<sup>ère</sup> dégainé avec mains D et G, désescalade.
- CR: 3 fois puis changer de secteur...

### PARADE

Respect de distances entre élèves.

Tapis (placés, scratchés)

Mains au bassin, en retrait.

Souci de suivre son co-équipier.

Anticiper la zone de chute: *comprendre le mouvement du grimpeur*

Début de mises en relation:  
sensations de bras, de pieds, d'efforts

# ASSURER EN MOULINETTE

## REPERES

Se préparer  
**VERIFIER**  
**FEU VERT ?**

**MONTEE**

**DESCENTE**

**ATTENTION AUX  
GABARITS**

Mousqueton à vis vissé  
nœud de mon coéquipier correct ( *pontet*,  
*longueur de corde*, *nœud terminé*)

**Montrer son nœud: attendre le feu vert.**

1 j'avale, *les 2 mains tirent*, 2 je bloque, 3 je descends  
une main, 4 je remonte l'autre, 5 position de départ  
(une main proche du descendeur, l'autre en haut)

Corde tendue mais molle

**Brin du bas toujours tenu par 2 élèves**

Grimpeur: « SEC! » Assureur « **OK !** »

2 mains qui tiennent le brin du bas.

Sentir le poids du grimpeur (il se met en arrière).

Faire coulisser la corde à vitesse constante.

Arrivée en douceur.

# De la traction vers la propulsion des jambes

## SITUATIONS CLES

**Mousquetonner MD MG**

**2PIEDS | MAIN**

D BARBIER dossier EPS 76 .2008

**MINI- MAXI**

STESTEVUIDE escalade en situation 2002

## REPERES

Solidité des pieds: sentir la prise sous le gros orteil. Pieds écartés. Bras tendu.

“Cogiter sur ses pieds”

S'équilibrer avant de déplacer les mains.

Se propulser avec les pieds: **poussée plus ample, CDG au dessus de l'appui.**

# De la traction vers la propulsion des jambes

## SITUATIONS CLES

**Mousquetonner MD MG**

**2PIEDS | MAIN**

**MINI- MAXI**

## VARIABLES

**Pour faciliter l'équilibre :**

mettre une main dans le dos avant un mouvement.  
contrainte sur le profil DALLE positive de préférence.

**Pour augmenter le ressenti des appuis :**

diminuer taille prises de main (par exemple voie bicolore pieds/ mains)

**Pour motiver :** défi au score, +1 pr un pied utilisé (mvt vers le haut) et -1 pr une main

Pour les plus en difficulté : débuter avec un capital de départ.

Tableau de scores, de records en MINI-MAXI, affichés au pied des voies par exemple.

**Gestuelle** en mini-maxi: attacher un pied avec une main (croisé) pour contraindre à monter les pieds pour tendre un bras.

# De la traction vers la propulsion des jambes

## VARIABLES

« Planifiées avant pour guider la résolution de problèmes » TEMPRADO 2010

### TEMPORALITE

AVANT: consignes, buts, actions autorisées

PENDANT: organisation des répétitions, motivation, guidage

APRES: connaissance du résultat, focalisation

### PARAMETRES

COTATION, PROFILS, GESTUEL (pieds, mains: préhensions),  
INCERTITUDE, RELATIONNEL (défis, challenges...)

MANIPULER DES CONTRAINTES, EN CONNAITRE LES EFFETS

# ANALYSE VIDEO



## Pour constater, repérer

Powerpoint projeté à des classes de 3<sup>e</sup> lors d'une journée "réinvestissement de compétences" (en lien avec le socle ).

Deux élèves d'un niveau différent observés 4 fois de suite (4 repères)

### 1<sup>er</sup> visionnage:

Regarder la pose des pieds en pointe

### 2<sup>e</sup> visionnage:

Regarder la vision (visée) sur les pieds.

### 3<sup>e</sup> visionnage:

Regarder la montée/ poussée des pieds (amplitude).

### 4<sup>e</sup> visionnage:

Les pieds se déplacent ils avant les bras?

# ACCEPTER DE CHUTER, SE DOMINER

## DESCENDRE

Sauter de part et d'autre de la corde.

**C.R:** je reste stable sur mes deux pieds.

**VARIABLES:** l'assureur s'éloigne de plus en plus (50cm maxi), lâcher une main, puis les deux.

+ **simple:** toucher des prises cibles avec un pied.

## REPERES

### POUR MAITRISER LES DESEQUILIBRES

Pieds à plat sur le mur devant soi

Relâchement des bras

Une seule main tient la corde, l'autre stabilise.

**AISANCE:** calme, pas de cris, pas de reproches à l'assureur.

# ACCEPTER DE CHUTER, SE DOMINER

## CHUTER

**Consignes:** l'assureur arrête d'avaler la corde dès la dernière dégainé.

Se lâcher avec la corde non-tendue.

### VARIABLES:

**AFFECTIF:** se lâcher plus bas (pas moins que la 3<sup>e</sup> dégainé)

**INCERTITUDE:** se lâcher au signal (prof ou élève), se lâcher, sans prévenir entre la 3<sup>e</sup> et la fin.

**GESTUEL:** après avoir touché une prise cible, + ou – désaxée.

## REPERES

Se repousser du mur

Regarder la zone de réception

Appuis solides devant soi (pour contrôler l'équilibre).

**AISANCE:** calme, pas de cris.

# EPREUVE/ PREUVE

Choisir et réussir 2 voies proches de son niveau maxi.

SECURITE: assurance, vérification

AFFECTIVE: aisance, chute(s) volontaire(s)

CMS: sérieux, vigilance = fiabilité

Par trois: grimpeur, assureur, observateur

Consigne au grimpeur: annoncer à son prof la cotation grimpée. (+ vérif Nœud)

REPERES

FICHES REPERES

Pas dans les programmes! Alors que c'est une véritable épreuve/ preuve. Confiance partagée, ESTIME DE SOI (G DUCLOS 2000) **sentiment de compétence.** Adolescence et émotions (P THERME 2006)

Outil à construire avec les élèves, par étapes, par besoins

**OBJECTIF: Passer d'un déplacement subi et fébrile, à fluide et lucide (N1 à N.....)**

Se connaître, connaître les cotations, gérer ses efforts, ses émotions.

**Choisir (cotations, profils, prises, appuis)**

**COMPETENCE  
ATTENDUE N4**

**Conduire son  
déplacement**

**(et  
s'économiser)**

**Se dominer à  
nouveau**

**Ce qui est attendu en fin de cycle**

**C. A acquise si et seulement si:**

**Choix des cotations** adaptées à son niveau (fiches remplies, ajustement, changement de projet : justifié)

**Aisance** : pas de tremblements, pas de panique, pas de cris ;

**Lucidité** (communique calmement, termes appropriés : ex avale ou sec ! dit une seule fois, au lieu de « TIRE J'TE DIS ! » en transposant souvent sa propre peur sur l'assureur.

**Séquentialisation** : pas facile à repérer pour prof novice (VIDEO)  
Repère : vite qd c'est dur, rythme qd c'est lent, **repos/ lecture juste avant le pas dur et relâchement lors des mousquetonnages.**

**PME : REPERAGE EN ESCALADE** = lucidité avant puis pendant, ressentir, réajuster.

**OBJECTIF: adapter ses placements au profil, malgré le cout énergétique et nerveux.**

Privilégier les jambes, varier les appuis pour relâcher les bras dès que possible.

**COMPETENCE  
ATTENDUE**

**selon des  
itinéraires  
variés en  
direction**

**Ce qui est attendu en fin de cycle  
C. A acquise si et seulement si:**

**Préhensions adaptées** au style de prise (verticales, inversées) *répertoire gestuel*.

**Placements, appuis adapté au support** (oppositions, profils, adhérences, mouvements dynamiques)

**OBJECTIF: maîtrise des ETAPES, des TECHNIQUES pour se dominer et assurer sa sécurité.**

Accepter de régresser temporairement. À cause du coût énergétique et nerveux plus grand.

Agir avec des gestes précis malgré le stress.

**COMPETENCE  
ATTENDUE**

**pour grimper  
en tête des  
voies de  
difficulté 4 à 6**

**Ce qui est attendu en fin de cycle  
C. A acquise si et seulement si:**

**Techniques spécifiques** : simplifier par la pose préalable des dégaines si possible.

**GRIMPEUR** : mousquetonner, voler

**ASSUREUR** : parade, placement, donner/ ajuster le mou, dynamiser une chute.

**COMPETENCE  
ATTENDUE**

**Assurer SA  
sécurité et celle  
d'autrui (à la  
montée et à la  
descente)**

**Ce qui est attendu en fin de cycle  
C. A acquise si et seulement si:**

**Vérification mutuelle**

**Quoi regarder et dans quel ordre ?**

**Assurance en moulinette :**

5 temps fluide et respecté

Corde tendue mais molle : « tendre sans tirer », descente deux mains en dessous.

Placement /déplacement

Vigilance, réactivité (si le grimpeur veut du mou par exemple)

**Descente :** aisance, pieds à plat, maîtrise des déséquilibres.

N4

# 1<sup>ère</sup> expérience grimpe en tête

Les pré-requis sont validés

**1 MOULINETTE** : mousquetonner brin libre.

**Consigne:** “clipper” lorsque la dégaine est à hauteur de tête. **CR:** clipper en – de 3” dans le bon sens

**VARIABLE:** atelier en bas de voie . Records.

**2 DOUBLE ASSURAGE** : deux assureurs.

**Consigne:** grimpeur encordé aux deux bouts (attention aux emmêlages ! ) **Feu vert.**

**Démo: ETAPES** sur les 3 premiers pts

## REPERES

Distance main/  
dégaine optimale.

La corde ressort vers  
moi .

GUIDAGE de l'assureur en tête:  
distance/ mur, se désaxer, mou  
ajusté (*le grimpeur ne tire pas*)

Etapes mémorisées  
(faire “réciter”)

N4

# S'adapter à des formes, des profils

## CIRCUIT BLOCS A THEME

OUVERTURE: défis/ repères

Groupe "plaisir" en EPS AEEPS 2007

**VARIABLES:** faire ouvrir les élèves à partir de contraintes:  
-1 ou 2 mouvements en croisé  
-- Changements de mains ...

## REPERES

FICHES BLOC

FOCUS, VOCABULAIRE, RESENTI

Une traversée peut induire un passage sur l'appui.

Les prises verticales produisent mouvements de profils

Dièdre sans prises de main = oppositions

## REPETITION SUR MINI-VOIES

**Consignes:** mousquetonner dans le bon sens les 3 premiers points.  
Avaler la corde.

C.R: grimpeur: sens ok

assureur: étapes, mou.

VARIABLES: rester au double assurage.

Voie facile, connue (rassure)  
-de 3'' par dégaine (chrono)

## REPERES

Démo du mousquetonnage: pistolet, pouce ou pince.

### ETAPES CLES

PARER: mains au bassin, distance

SE DECALER: sécurité + vision

OBSERVER: pour réagir plus vite

AJUSTER: avaler/ donner du mou  
(le grimpeur ne tire pas), main éloignée du descendeur, l'autre en haut.

VIDEOS UTILE (coin PC)

N4

Assurer SA sécurité et celle d'autrui

REPERES

REPETITION SUR MINI-VOIES

## VARIABLES

MOTIVER: - de 3'' par dégainé (chrono)

AFFECTIF: rester au double assurance.

ENERGETIQUE : de + en + déversant (relâchement)

GESTUEL: améliorer/ réduire les préhensions. (stress)

VIDEOS UTILE (coin PC)

N4

# ACCEPTER ET ENRAYER UNE CHUTE

## MON PREMIER "VOL"

### EFFECTIF REDUIT

**Aménagement:** pré-mousquetonnage dernière dégaine. Voie facile légèrement déversante. Démo préalable.

**Consignes:** test sous la dégaine, corde molle avant. (s'aider de la corde si nécessaire.

Se faire bloquer, demander feu-vert. Contre-assureur.

**C.R:** 2 vols .Pas trop de bruit.

## REPERES

### GRIMPEUR

Se repousser du mur

Regarder la zone de réception

Appuis solides devant soi (pour contrôler l'équilibre)

### ASSUREUR (présence prof)

Une main en bas, l'autre au dessus.

Pieds décalés, 2-3m du mur.

Se laisser aller en avant (2 pas)

**Timing: avancer au moment du choc.**

## MON PREMIER "VOL" VARIABLES

**MOTIVER:** pour des élèves téméraires (ou dont l'évaluation du risque est encore floue).

Donner des prises cibles en pied de + en + hautes / dégaine.

**attention** au retour au sol sur petites structures; sur le dernier point obligatoirement, contre-assurance du prof)

**AFFECTIF:** chute dégaine devant soi (moulinette), corde molle comme au test initial.

EN BLOC: Saut en arrière au sol. Arrivée stable.

**GESTUEL: complexifier:** lâcher avec des prises cibles désaxées, en déséquilibre, après un mouvement.

N4

N5

# Pour ressentir et différencier les efforts

## ATELIERS FILIERES

### MOULINETTE "RESI"

2 par 2: Voie sub max: 45" pour aller le plus haut possible. 3 fois.

Puis, montées maxi jusqu'à épuisement.

### MOULINETTE "CONTI"

2 par 2: voie N max-1. Grimper 5 fois de suite, sans repos entre, mais avec PME.

BUT: enchaîner les 5 fois.

Puis 5 essais dans une nouvelle voie.

## REPERES

Quantité de récupération: pré-fatigue avant une voie, peu de possibilité de repos pendant.

Effort pénible. "bouteilles"

Quantité de voies grimpées: récupération pendant la voie.

# VERS LA DEVOLUTION...

- Quelques pistes:
  - Utiliser les fiches repères, pour travailler sur des besoins (appuis, PME, affectif...). Permettre aux élèves de s'observer, de prouver.
  - Utiliser des médias vidéos (PC portable avec nœuds, démo: assurance, mousquetonnage, voies "flashées" par des élèves de l'AS ou option...)
  - Guider les élèves vers des ateliers: techniques, à filières en fonction d'un PROJET de voie à N MAX.

# COMPETENCE N5

° **Prévoir** : déjà présent en N2, avec choisir et la notion de lecture prédictive/réactive.

**Fluide**: geste, séquentialisation

et **lucide** : redondant avec prévoir, choisir et maîtriser ses émotions (dès N1)

**Difficultés proche de 6** (le 5 est proche du 6 !) PERF à individualiser : confirmer le 6 mais dans des voies différentes en profil (comme en collège) serait plus intéressant.

**Assurer avec anticipation** : lucidité, placement dans l'escalade à N MAX (repérer le crux, anticiper les mousquetonnages, placer ses dégaines)  
→ nécessaire d'avoir réglé la question affective du vol avant.

**BESOINS PLUS PRECIS EN TERMES D'ENTRAINEMENT**: quel type de voie je souhaite enchaîner? Donc travail spécifique en lien avec la filière concernée.

Contrôle de routine (EPI, tapis, moulinettes dans 2 mousquetons en haut...)

Partenariat CLUB: ouvrir des voies à thèmes, richesse des cotations de 4 à 6

Séparer le groupe si besoin (ATELIER BLOC + MOULINETTES+ TETE).

Contre-assureur si nécessaire jusqu'à la fin du cycle. **Feu-vert obligatoire.**

Grimper en moulinette jusqu'en term si nécessaire: justifié par approche compétences.

**Répéter et automatiser les repères de SECURITE:**

Prof + élèves: le coup d'œil nœud en 8 montré , mousqueton vissé

Vérifié? Feu-vert!...

Règles de sécurité + connaissances affichées à proximité de la SAE.

**Intervenir: repérer, réagir, remédier.**

Construire la coopération des élèves entre-eux: pour mieux se décentrer, tout en conservant le contrôle final.

Responsabiliser les élèves de l'A.S (vérification voire feu-vert sous conditions)

## En espérant vous avoir donné

- **Envie d'enseigner l'escalade**, si les conditions se présentent car c'est une activité porteuse, en développement (salles un peu partout)
- Une **clarification** des contenus à faire apprendre, selon les compétences attendues
- Des **étapes** pour y parvenir
- Des **règles et des techniques** garantissant la sécurité de vos classes, permettant d'articuler intégrité des élèves et apprentissages moteurs.
- Des **REPERES**, pour faire vos choix, pour agir/ réagir/ remédier,
- Du **plaisir** dans des situations à sensations.



# Merci

Sébastien DELARCHE