



ACADÉMIE  
DE NANTES

Liberté  
Égalité  
Fraternité



---

*La mise en réflexion des élèves  
pour développer leur motricité*

---

## Une forme de pratique protectrice et captivante

Nicolas CHEVAILLER,  
Professeur agrégé d'EPS, Nantes (44)

*"L'absentéisme, le détournement de la tâche, le refus de grimper, le rôle de contre assureur ignoré". Tous ces comportements déviants, en escalade, laissent à penser que certains élèves sont très éloignés d'une activité réflexive. Pourtant, un questionnement intense s'engage pour éviter de montrer ses faiblesses et de s'exposer au jugement des autres.*

*Cet article pose comme postulat qu'en créant les conditions d'une forme de pratique protectrice et captivante en escalade, les préoccupations des élèves se décentrent progressivement d'une réflexion sur la préservation de soi. Ils se sentent rassurés sur le plan physique et affectif pour s'orienter progressivement vers un désir de réussir le défi proposé. Cette envie est le déclencheur d'une mise en réflexion des élèves pour réussir les missions proposées.*



# Une forme de pratique protectrice

---

## Un espace de protection moral

---

Chacun des élèves de troisième prépa métiers aborde l'escalade avec des préoccupations qui lui sont propres au regard de son histoire et de ses expériences motrices. Certaines sont des freins à l'engagement par peur de revivre des sentiments désagréables. Elles sont associées à l'élaboration de stratégies d'évitements comme l'absentéisme ou l'apparition de comportements déviants. L'enjeu est de modifier ces préoccupations en les rassurant et en les amenant à une réflexion pour relever le défi présent dans la forme de pratique proposée. Cette transformation est le résultat de la construction d'un espace de protection de son intégrité physique et morale.

Les moqueries sont fréquentes dans le groupe classe. Elles engendrent des réactions diverses. Certains ou certaines, par peur du jugement, préfèrent ne pas grimper ou quelques mètres seulement. D'autres, pour éviter le ridicule se moquent à leur tour ou chahutent. La modification de ce climat de classe est essentielle pour faire évoluer les réflexions des élèves et arrêter les stratégies d'évitements. L'évolution des préoccupations passe par la mise en place d'un cadre sécurisant qui questionne l'accueil des élèves. Celui-ci s'inscrit dans une temporalité longue, à l'échelle du parcours de formation de l'élève. Pour cette séquence d'escalade, elle commence dès la prise en main dans la cour.

Le premier enjeu est d'identifier les préoccupations des élèves qui peuvent être un frein ou un levier à l'engagement moteur. Ce travail commence par un questionnement individuel qui engage une réflexion personnelle. L'enseignant prend appui sur des comportements atypiques. Les moments choisis sont des temps informels à l'écart des autres. Il est plus simple de parler sereinement quand le groupe n'écoute pas. "*Camille, tu ne fais qu'assurer. Tu n'as pas envie de grimper ?*" "*Tu évoques la peur, mais peux-tu me dire ce qui te fait peur ?*" La reformulation, outil de réflexion, permet à l'élève de mettre des mots sur ses préoccupations. Elle permet d'aiguiller sur des pistes de réponses à expérimenter. Elles sont construites avec les élèves. Il semble essentiel de ne pas les brusquer au risque d'aggraver les blocages. La modification de leurs préoccupations peut prendre plusieurs leçons. L'enseignant doit accepter que la réflexion de l'élève évolue lentement vers les apprentissages et la réalisation de la forme de pratique proposée.

Ensuite, il convient d'interroger les élèves pour les faire réfléchir sur l'importance des temps de parole en classe entière, et sur la manière, pour accepter de parler sereinement. L'enseignant organise le débat, grâce à son questionnement, pour faire apparaître l'idée d'un retour au calme et orienter la réflexion de chacun vers ce qu'il y a à apprendre. Il est admis par tous que ces moments de transition permettent de faire redescendre les tensions issues de la récréation ou de la mise en activité. Mais, les élèves se rendent compte qu'il n'est pas simple d'arriver à ce résultat. Des pistes de réflexion émergent.

L'idée de s'asseoir proche de l'enseignant pour être plus attentif émerge. La proximité leur permet de se sentir concerné et de s'engager dans une réflexion propice aux apprentissages. La tonalité de la voix a une importance. Elle incite à l'imiter et à induire des échanges apaisés par contamination. L'enseignant s'assoit lui aussi. Symboliquement, les élèves ont le sentiment d'être sur le même pied d'égalité. Cela introduit un cadre sécurisant, chaleureux, favorable à l'expression libre.

Par ailleurs, le respect des autres est érigé comme un principe non négociable pour une réflexion apaisée. Le respect peut prendre un sens différent selon les élèves. Une réflexion commune s'engage pour clarifier le sens. Il est admis, par tous, que la parole de chacun des élèves de la classe doit être respectée. Pour y arriver, des pistes sont évoquées. *"Lorsqu'une personne parle, je la regarde, je l'écoute et je ne parle pas"*. Une préoccupation émerge alors des débats. Ils craignent d'être critiqué car ils font perdre l'équipe, par exemple. La mise en questionnement aboutit à l'idée qu'il ne faut pas évoquer les autres en prenant la parole. Chaque élève parle de soi en utilisant le "je".

Enfin, lors de ce questionnement, certains évoquent des aménagements individuels instaurés par l'enseignant. Ils renforcent cette insécurité morale car ils ont le sentiment d'être stigmatisé aux yeux des autres. Malcom en surpoids ne grimpe que quelques mètres. Il est autorisé à utiliser les dégaines pour s'aider à se hisser et l'assureur peut le tracter. Pour lui, ces dispositions particulières accroissent la peur du jugement des autres. Elles mettent en lumière son incompetence. Il redoute cette phrase : *"Regardez, il a besoin qu'on le tracte pour monter"*. Dès lors, pour éviter cet effet négatif, ces aménagements peuvent être proposés à tous. Chacun d'eux peut les utiliser s'il le souhaite. Dès lors, ils n'ont plus peur d'être exposés et cela facilite une réflexion orientée vers la réussite du défi proposé (Tab.1).

Tableau 1 : Des temps de réflexion pour favoriser l'espace de protection moral

Temps de réflexion	Conditions favorisantes
<b>Réflexion individuelle</b>	Ils sont réalisés, lors de temps informels, pour éviter le jugement des autres. L'enseignant questionne l'élève. La reformulation permet de mettre des mots sur ses préoccupations
<b>Réflexion commune</b>	L'enseignant et les élèves s'assoient, ils sont proches les uns des autres Le respect des autres est un principe non négociable Instauration d'aménagements accessibles à tous pour éviter la stigmatisation

---

## Un espace de protection physique

---

Un des freins à l'engagement en escalade est la peur de se faire mal. Certains élèves réfléchissent à la mise en place de stratégies d'évitement à cause d'un manque de confiance envers l'assureur et le matériel. Lewen refuse, par exemple, de grimper alors que Noam évolue jusqu'à la première dégainé car il pense que le tapis peut amortir sa chute. La modification de leurs préoccupations est nécessaire pour qu'ils soient mentalement disponibles à accepter de s'engager dans la voie et atteindre le sommet. Il convient de réfléchir avec les élèves aux conditions pour créer un espace de protection physique.

Cette démarche cherche à faire vivre progressivement aux élèves des expériences motrices qu'ils évoquent comme stressantes pour les amener à réfléchir sur ce qui est vraiment dangereux et la manière de faire disparaître ces risques. Il est recherché une déconstruction de représentations fausses et une construction de routines sécuritaires éprouvées dans lesquelles l'explicitation du danger est centrale. Cette conscientisation du risque et des procédures pour évoluer sereinement en hauteur permet une modification des préoccupations centrées sur la peur.

En escalade, plusieurs éléments sont mis en réflexion. Tout d'abord, l'élasticité de la corde est questionnée. Elle rend cet élément de sécurité peu fiable pour un certains nombres d'élèves. L'enseignant fait vivre une première expérience motrice ou l'élève corde tendue lâche les prises et pose une question. "*Que ressentez-vous quand vous lâchez les prises ?*" La plupart évoque une corde qui est peu fiable car ils ont le sentiment de tomber même corde tendue.

Il prend appui sur les réponses pour expliciter aux élèves que cette élasticité permet à la corde d'amortir le choc du grimpeur mais qu'elle est solide. Pour les convaincre, il leur fait vivre cette fiabilité en augmentant progressivement la hauteur de chute. La mise en réflexion de la cordée, orientée par l'enseignant, favorise la prise de conscience qu'il est plus dangereux de tomber avant les deux premières dégainés car le retour au sol peut être possible à cause de l'élasticité de celle-ci. Une compétence sécuritaire fondamentale est à associer au travail. L'élève, lorsqu'il perçoit de la fatigue ou qu'il veut descendre, a la possibilité de s'asseoir dans le baudrier. Les pieds sont à plat sur la paroi et positionnés à une largeur d'épaule pour augmenter la stabilité. Les jambes sont légèrement fléchies et les mains tiennent le nœud de la corde au niveau du pontet.

Ensuite, un élément sécuritaire est expérimenté par le grimpeur : la longe. Dans certaines situations, elle permet au grimpeur d'agir sur des situations potentiellement critiques. Elle peut lui octroyer des temps de repos pendant l'ascension, ou de s'attacher lors de situation vécue comme anxiogène afin qu'il puisse reprendre ses esprits. Une longe s'accroche le plus près possible de la plaquette ou du mousqueton à vis. Celui de la longe est vissé et la corde est tendue. Il est nécessaire de s'asseoir dans son baudrier pour avoir les bienfaits d'une longe. Le grimpeur doit avoir conscience que la présence de celle-ci n'est pas suffisante pour assurer sa sécurité car elle n'est fixée que sur un point sauf au niveau du relais. Il demande à l'assureur d'être vigilant et de continuer à assurer.

De plus, il arrive que le nœud d'arrêt ne soit pas enlevé pendant la descente et qu'il se bloque dans le descendeur. Cette situation peut devenir dangereuse avec un assureur et un contre assureur qui lâchent la corde pour essayer de le débloquent. Cet événement est travaillé, au-dessus de la troisième dégain. L'enseignant fait vivre cette situation et demande à la cordée d'essayer de trouver une solution. Une contrainte, l'assureur ne peut pas toucher le nœud d'arrêt car ses deux mains sont consacrées à l'assurage. Lors d'une régulation collective, les solutions trouvées sont montrées et analysées par le groupe classe. Une réponse est retenue. Le grimpeur revient contre le mur et grimpe quelques mètres pour faire disparaître la tension de la corde. Dès lors, le contre assureur défait facilement le nœud d'arrêt. La répétition de certains événements vécus comme dangereux associés aux différentes manipulations pour y remédier favorise une conscientisation et une automatiser des solutions trouvées. Cette démarche le rassure car il comprend ce qu'il y a à faire pour se sortir de situations périlleuses.

Enfin, il convient d'instaurer une confiance entre le grimpeur, l'assureur et le contre assureur. Elle nécessite des groupes stables dans le temps et une répartition claire des rôles. Le grimpeur ne gère que l'assurage et la maîtrise des cinq temps. Le contre assureur réalise, à partir de la deuxième dégain des nœuds d'arrêts réguliers et c'est lui qui les enlève pour la descente. Jusqu'à la deuxième dégain, l'assureur est proche du mur pour éviter le retour au sol et la corde tendue. Ensuite, il peut s'écartier du mur. Le contre assureur est à une largeur d'épaule de l'assureur. Il accorde une vigilance accrue à la corde: ni être tendue, ni toucher le sol. En cas de chute, l'assureur bloque la corde vers le bas avec les deux mains qui reculent rapidement. Cette routine est répétée à chaque essai. La confiance apparait lorsque la communication est continue au sein du groupe. Chaque geste est précédé d'une parole. "*Attention, je vais te donner un peu de mou pour que tu puisses descendre*". "*As-tu besoin que j'assure avec une corde tendue pour t'aider dans ce passage ?*" Cette explicitation contribue à modifier les préoccupations du grimpeur car il sait, à l'avance, ce qui va se passer. Rassuré, il est disponible pour réfléchir à la forme de pratique proposée (Tab.2).

**Tableau 2 : Des temps de réflexion pour favoriser un espace de protection physique**

	<b>Temps de réflexion</b>
<b>Élasticité de la corde</b>	Une vigilance à avoir avant les deux premières dégaines en cas de chute Cette élasticité est nécessaire pour amortir le choc de la chute.
<b>Apparition de la fatigue</b>	S'asseoir dans le baudrier
<b>Utilisation de la longe</b>	Elle permet des temps de repos pour anticiper la fatigue ou lorsqu'une situation est perçue comme anxiogène
<b>Nœud d'arrêt coincé</b>	Le grimpeur se remet sur le mur et grimpe pour enlever tension de la corde Le contre assureur enlève la tension de la corde



# Une forme de pratique captivante

## Une expérience motrice surprenante

L'enjeu est d'arriver à instaurer une envie de réfléchir pour apprendre à court et à long terme en créant les conditions d'une forme de pratique captivante en escalade. Pour atteindre ce résultat, il s'agit de faire vivre des expériences motrices surprenantes et partagées.

Le mot surprenant renvoie à un événement qui étonne. L'élève est surpris car il est confronté à quelque chose de nouveau qu'il découvre. Il n'a aucune représentation. L'enjeu est d'arriver à faire apparaître de la curiosité et réussir à l'entretenir afin de déclencher une envie de réfléchir essentielle à la réussite du défi proposé. Pour arriver à ce résultat, l'enseignant pense à une forme de pratique nouvelle pour l'élève, vierge de toute représentation. En escalade, lors d'une première séquence, l'enseignant remarque qu'une majeure partie de la classe n'est pas à l'aise en hauteur. Dès lors, il réfléchit à la construction de scénarios afin que les élèves soient capables d'évoluer en hauteur, en toute sécurité. Pour chacun d'eux, l'élève utilise tous les moyens disponibles pour accéder au sommet. Le grimpeur et l'assureur peuvent le tracter, l'utilisation des dégaines et de la longe sont autorisées. L'enseignant s'éloigne des représentations des élèves qui se centrent sur des cotations, de plus en plus difficiles, pour aller au sommet, sans aucune aide. L'apparition de scénarios suscite la curiosité et déclenche une envie de réfléchir pour relever les différents défis. Ils sont les suivants : aller mettre une corde au relais car celle-ci vient de tomber, revisser une prise qui bouge, s'auto assurer car mon assureur ne se sent pas bien et aller aider un camarade qui est en panique sur la voie (Tab.3). Chacun d'eux oblige une mise en réflexion pour mener à bien ces missions nouvelles.

Tableau 3 : Des scénarios proposés aux élèves

Scénarios	Explications
<b>Remettre une corde</b>	Pour faire suite à une mauvaise manipulation, la corde est tombée. Il faut la remonter et la faire passer dans les deux mousquetons du relais
<b>Revisser une prise</b>	Un élève monte et il s'aperçoit qu'une prise bouge. Il redescend, prend le matériel nécessaire et remonte pour la revisser
<b>Auto-assurance</b>	Au cours de la monter, l'assureur signale qu'il ne va pas bien. La tête tourne. Le grimpeur prend le contrôle de la cordée en descendant en auto-assurance.
<b>Aider un camarade</b>	Mon compagnon de cordée est bloqué dans la voie. Il est pris de panique. Je monte à côté de lui pour le rassurer et l'aider à descendre.

Deux paramètres sont manipulés par les élèves. L'enjeu est qu'ils prennent conscience qu'ils augmentent ou diminuent la difficulté de la tâche. Le premier est la voie sur laquelle l'élève doit travailler. Il grimpe sur la voie 1 et il réalise sa mission sur la voie 2 ou sur la voie 3. Il y a peu de déséquilibre sur la voie 2 car il l'accroche sur la même voie. Pour la voie 3, il se vache voie 2 car il est interdit de se vacher sur la voie 3 à cause d'un balan trop important en cas de chute. Dès lors, il est difficile de travailler car la tension de la longe augmente les déséquilibres. L'élève doit réfléchir à sa position pour les compenser et réussir à libérer ses mains pour travailler. Un deuxième paramètre est la hauteur et le profil de la voie. Au départ, certains n'atteignent pas le sommet. Des niveaux intermédiaires sont proposés. Le palier 1 correspond à la troisième dégainé et le palier 2 à la sixième dégainé. Pour ceux qui le souhaitent, ils peuvent choisir une voie en dévers. Ce profil amplifie le déséquilibre et la dimension énergétique car le centre de gravité est en dehors du polygone de sustentation. Un tableau explicite les paramètres de la difficulté. Chaque élève, avant de commencer sa mission doit réfléchir sur le choix de la hauteur d'évolution, le profil de la voie et son numéro. Son questionnement est obligatoire s'il veut ramener un maximum de points à l'équipe (Tab.4).

Tableau 4 : Une difficulté qui dépend de deux paramètres

Paramètres	Augmentation de la difficulté			
Hauteur et profil de voie	Palier 1 3ème dégainé	Palier 2 6ème dégainé	Sommet	Sommet en dévers
Type de voie	Voie 2 ou 3 au choix. La voie 1 est la voie d'accès au sommet.			

### Une expérience motrice partagée

Un problème majeur dans cette classe de troisième prépa métiers est le climat de classe compliqué à cause de moqueries fréquentes. L'enjeu est de changer le regard porté sur les autres pour les engager dans une réflexion centrée sur les apprentissages. L'enseignant fait le choix, en escalade, de parler de sauvetage. L'autre n'est plus un concurrent à battre mais une aide essentielle pour réussir à venir en aide aux personnes en difficulté.

Chaque cordée, composée de trois personnes, réalise un sauvetage de deux alpinistes coincées, depuis deux nuits, dans une falaise de l'Himalaya à 6000 mètres d'altitude. Cette mission s'ancre sur un fait réel. Les élèves visionnent le sauvetage, avant le début de la séquence, réalisé par trois militaires français du groupe militaire de haute montagne (GMHM). Ils ont gravi 700 mètres de voie verticale, dans des conditions très dangereuses. La mission, pour les élèves, est de gagner des mètres, à chaque leçon, pour gravir cette falaise et sauver ces grimpeuses piégées dans la voie. A chaque fin de leçon, l'avancée de chaque cordée est projetée.



En parallèle, est évoqué l'état des alpinistes qui se dégradent. Des connaissances sont amenées sur l'hypothermie. L'histoire, devient, petit à petit, captivante. Elle est un levier à la modification des préoccupations et à la réflexion collective pour résoudre les problèmes rencontrés. Les scénarios, évoqués précédemment, rapportent du dénivelé positif. La répartition varie selon la difficulté de la mission (Tab.5). Celle-ci est conditionnée par la voie, son profil et la hauteur dans laquelle la cordée intervient.

Tableau 5 : Chaque scénario rapporte du dénivelé positif en mètre

<b>Mission réussie</b>	<b>Voie 2</b>	<b>Voie 3</b>
<b>Sommet en dévers</b>	35 mètres positifs	40 mètres positifs
<b>Sommet</b>	25 mètres positifs	30 mètres positifs
<b>Palier 2 (5ème dégainé)</b>	15 mètres positifs	20 mètres positifs
<b>Palier 1 (3ème dégainé)</b>	5 mètres positifs	10 mètres positifs

Les élèves du groupe deviennent des partenaires car sans eux il est impossible pour la cordée de sauver les deux alpinistes piégées. Trente minutes, en fin de leçon sont consacrées au sauvetage. Le scénario est tiré au sort et il est le même pour tous les membres de la cordée. Il n'est pas possible de demander un autre scénario si tous les membres de la cordée ne l'ont pas réussi. Cette contrainte force une réflexion commune pour aider les membres de la cordée en difficulté. L'autre est une aide précieuse à l'élaboration de solutions permettant à chacun de réussir la mission. A cette seule condition, ils peuvent avoir un nouveau scénario.

Les essais sont illimités. La mise en réflexion est obligatoire. La relation grimpeur, assureur et contre assureur est questionnée pour réussir à atteindre le sommet. La synchronisation est recherchée entre les différents acteurs. Des pistes de travail sont explorées et la collaboration semble être un élément primordial au succès de l'opération. Un espace propice à la réflexion est imposé pour faciliter la communication. Avant chaque action, le grimpeur annonce ce qu'il va faire et l'assureur répond en retour. Par exemple, lorsque le grimpeur veut avancer en poussant sur ses jambes, il l'annonce à l'assureur pour qu'il l'aide en reculant corde tendue afin de le tracter. Quand le grimpeur est équilibré, il le dit à l'assureur pour qu'il avance et qu'il avale la corde afin de pouvoir l'aider à nouveau. Enfin, les partenaires deviennent des conseils pour réfléchir à des solutions pour aider un grimpeur en difficulté. Certains annoncent à voix haute les manipulations à faire et d'autres préfèrent monter pour montrer l'exemple et faciliter le guidage (Tab.6).



Tableau 6 : Mise en réflexion des élèves

<b>Mise en réflexion Individuelle</b>	Hauteur et contexte d'intervention (palier 1, palier 2, sommet, dévers) Voie (voie 2 ou voie 3)
<b>Mise en réflexion Collective</b>	Rôle de conseil pour réaliser la mission demandée Synchronisation de la cordée pour réussir à atteindre le sommet



## Conclusion

Cet article propose une démarche qui vise à modifier les préoccupations des élèves afin que la réflexion de chacun ne se centre pas sur la mise en place de stratégies déviantes pour éviter le regard des autres. Il s'agit plutôt d'organiser une réflexion individuelle et collective portant sur la volonté de réussir le défi proposé. Elle s'opérationnalise dans la création d'un espace de protection moral et physique à l'intérieur d'une forme de pratique captivante. L'enjeu est de donner envie à l'élève d'apprendre grâce à des expériences motrices surprenantes et partagées.