

UNE ENTRÉE NOUVELLE

DANS LES CYCLES D'ESCALADE

AU COLLEGE...ET AU LYCEE.

SOMMAIRE :

- p3 : Introduction
- p6 : Analyse des problèmes professionnels liés à l'enseignement de l'escalade.
- p8 : Pourquoi favoriser l'escalade en tête ?... les limites de la grimpe en moulinette.
- p10 : Intérêts de la démarche et effets recherchés.
- p15 : Résumé de la démarche.
- p17 : La démarche en 4 étapes.
- p27 : La démarche en image.
- p32 : Bilan

INTRODUCTION:

1. Cette démarche d'apprentissage est organisée autour de deux axes prioritaires :

- Construire des compétences durables en matière de sécurité dans un temps restreint.
- Rechercher dès le début du cycle et dans un même temps, le développement de compétences sécuritaires et d'acquisitions motrices:
 - Apprendre à grimper en moulinette et en tête tout en allant rapidement vers l'essentiel de l'activité : le développement de la gestuelle et l'amélioration de l'efficacité du grimpeur dans la voie.

2. *La démarche s'adresse aussi bien aux collégiens qu'aux lycéens :*

- **Au collège :**

Cette démarche est particulièrement appropriée pour l'apprentissage de l'assurage en moulinette.

Les deux premières étapes conduisent les élèves à acquérir des compétences solides et durables en matière d'assurage (du fait d'un grand nombre de répétitions) et permettent dans un même temps de former le grimpeur en termes de placement, d'équilibre et de relâchement.

Les élèves peuvent ainsi accéder rapidement en haut des voies en toute sécurité , par cordées de 3 (grimpeur – assureur – contre assureur).

● Au lycée :

Abordée dans sa totalité (étapes 1 à 4), la démarche met l'accent sur l'apprentissage de l'escalade et de l'assurage en tête.

La difficulté principale au lycée est de parvenir à former l'élève sur deux plans, dans un temps restreint :

- Assurage et grimpe en tête.
- L'efficacité du grimpeur dans la voie (placement , gestion de l'effort et prise d'information – mémorisation) dans une optique de performance.

La démarche ici proposée apporte une solution possible à cette visée ambitieuse.

Elle permet à l'élève d'accéder progressivement à l'escalade en tête en créant des bases solides en termes de sécurité.

Les membres de la cordée sont amenés à coopérer dans l'apprentissage de l'escalade en tête pour conquérir ensemble le sommet de la voie.

Cela laisse la possibilité de consacrer plus de temps au cours du cycle , à l'apprentissage de l'efficacité dans la voie.

ANALYSE DES PROBLEMES PROFESSIONNELS

Au cours des stages FPC et notamment lors des séquences consacrées à l'analyse de la pratique professionnelle, les enseignants reconnaissent être confrontés à des problèmes récurrents :

- 1) Répondre aux attentes des élèves en leur permettant d'accéder rapidement en haut des voies tout en gérant la sécurité du groupe.
- 2) Dépasser l'enseignement de la grimpe en moulinette pour faire progresser les élèves au niveau de leur motricité.
- 3) Passer de l'escalade en moulinette à l'escalade en tête.
- 4) Construire des compétences durables en matière de sécurité (et ainsi réduire le temps passé à revenir sur des apprentissages dans un second cycle).

POURQUOI FAVORISER L'ESCALADE EN TETE ?

... LES LIMITES DE LA GRIMPE EN MOULINETTE

- Grimper en moulinette se résume souvent à grimper en corde tendue.
- L'équilibre du grimpeur est altéré (la corde devient un appui supplémentaire).
D'où des difficultés rencontrées au moment du passage de l'escalade en moulinette à la grimpe en tête.
- Il est plus difficile d'apprendre aux élèves à gérer leur effort car la chute en moulinette est moins redoutée. En tête pour éviter la chute il devient nécessaire de fractionner son effort.
- L'escalade en moulinette est en décalage avec l'essence de l'activité.
Seules les performances réalisées en tête sont reconnues.
La pratique en milieu naturel nécessite la maîtrise des techniques d'escalade en tête...

INTERETS DE LA DEMARCHE ET EFFETS RECHERCHES

1. Cette démarche est avant tout basée sur la répétition qui apparaît comme une condition nécessaire à l'acquisition des compétences sécuritaires.

- Chaque nouvelle étape ou sous – étape conduit l'élève à mobiliser les compétences apprises aux étapes précédentes. **Cela permet la construction d'apprentissages durables.**
- Bien souvent, les collègues sont réticents à la répétition. Mais elle devient ici **source de motivation à l'apprentissage** car **l'élève éprouve le sentiment de progrès, celui – ci étant particulièrement visible.**

2. Les différentes étapes menant l'élève à la maîtrise de l'assurage en tête l'aident à **donner du sens à ses actions** :

- Par exemple, le fait de s'auto – mouliner conduit l'élève à comprendre la nécessité de bloquer la corde à deux mains sous le descendeur lorsqu'il assure en moulinette car il a, au préalable, éprouvé l'effet de son poids sur la corde).

3. En même temps que sont apprises les compétences sécuritaires, l'élève est confronté à l'acquisition des savoirs fondamentaux de l'escalade:

✓ *Capacités du pratiquant :*

- Maîtrise de l'équilibre : apprendre à se placer pour être capable de libérer un appui manuel, quelle que soit l'orientation du support (dévers , mur vertical , dalle),
- Coordination d'un contrôle postural avec un contrôle manuel fin (pour mousquetonner une dégaine),...

✓ *Connaissances du pratiquant:*

- Il éprouve à partir de son propre corps les techniques d'assurage en 5 temps en évoluant vers le premier point d'ancrage en auto moulinette),
- Gagner en confiance dans l'assureur et le contre – assureur en construisant des repères au sein d'une cordée.

✓ *Capacités liées aux autres rôles:*

- Parer un grimpeur,
- Jouer le rôle d'assistant (signaler les erreurs dans le sens de passage de la corde dans la dégainé, désigner les prises les plus crochetantes pour s'équilibrer et progresser plus facilement...)
- Devenir un contre – assureur efficace.

4. Cette démarche offre l'avantage de construire des compétences durables en matière de sécurité dans un temps restreint. L'idée est de ne pas passer la majorité du cycle sur ces apprentissages mais :

- De travailler simultanément sur les aspects sécuritaires et moteurs.
- D'aller rapidement vers les apprentissages essentiels de l'activité : le développement de la gestuelle et l'amélioration de l'efficacité du grimpeur dans la voie.

5. L'escalade en moulinette n'est pas pour autant exclue des apprentissages.

- Elle peut trouver une place idéale en fin de séance. Par exemple, lorsque les élèves se sont engagés en tête dans le travail d'une voie pendant la majeure partie de la leçon, ils sont bien souvent éprouvés, tant physiquement qu'émotionnellement. L'escalade en moulinette est alors particulièrement appropriée pour un travail énergétique de fin de séance.
- Elle peut être utilisée pour un travail sur l'efficacité du clippage. Pour une même voie, l'élève peut comparer l'incidence énergétique de l'escalade en tête avec celle de la grimpe en moulinette. On fait alors émerger l'idée que le mousquetonnage est coûteux en énergie. A partir de ce constat, peut débuter un travail sur l'efficacité du mousquetonnage (travail de lecture pour repérer la position optimale ; travail de relâchement du bras et de l'épaule...).

RESUME DE LA **DEMARCHE**

	SOUS ETAPES	PRINCIPAUX APPRENTISSAGES VISES
ETAPE 1	Aller au premier point d’ancrage et poser une dégaine	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour le grimpeur : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à s’équilibrer sur 3 appuis. - Apprendre à mousquetonner. - Eprouver l’effet de son poids sur la corde dans la situation d’auto moulinette sans descendeur. - Comprendre l’effet poulie. ▪ Pour l’assureur : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à parer.
	Aller au premier point d’ancrage, poser sa dégaine, mousquetonner la corde puis démousquetonner pour replacer la dégaine sur son porte matériel.	
	Aller au premier point d’ancrage, poser sa dégaine, passer la corde dedans et s’auto - mouliner à main nue.	
ETAPE 2	Au sol, installer son descendeur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour le grimpeur : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à installer son descendeur, - Apprendre à assurer en 5 temps. - Eprouver l’effet de son poids dans la situation d’auto moulinette avec descendeur.
	Se hisser en auto – moulinette puis s’auto – mouliner pour descendre.	
ETAPE 3	Grimper au premier point puis se faire redescendre.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour le grimpeur : <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les erreurs de mousquetonnage (sens de passage de la corde, yoyo...). ▪ Pour l’assureur : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à placer son descendeur de façon à être disponible pour la parade jusqu’au premier point. - Apprendre à se placer par rapport au couloir de chute. - Apprendre à gérer le mou et à être mobile. - Apprendre à gérer une chute. - Apprendre à repérer les erreurs de mousquetonnage et les signaler. - Apprendre à communiquer ▪ Pour le contre assureur : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à se placer par rapport à l’assureur. - Apprendre à repérer les erreurs de mousquetonnage et les signaler. - Apprendre à communiquer - Jouer le rôle d’assistant dans le guidage du grimpeur (ordre des saisies, repérage des prises crochetantes et points de repos...).
	Pour l’assureur, donner du mou pour apprendre au grimpeur à désescalader.	
	Assurer le grimpeur en tête entre le 1 ^{er} et le 2 nd point d’ancrage.	
ETAPE 4	Assurer le grimpeur en tête au-delà du second point d’ancrage.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour le grimpeur : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à se relâcher pendant le mousquetonnage. - Apprendre à se placer par rapport à la corde. - Apprendre à chuter. ▪ Pour l’assureur : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à sécher / à dynamiser

LA DEMARCHE EN QUATRE **ETAPES**

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ELEVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°1	<p align="center">Aller au premier point d'ancrage et poser une dégainé</p>	<p>Grimper jusqu'au premier point, s'équilibrer pour poser sa dégainé.</p> <p>Démousquetonner et récupérer la dégainé puis déescalader sans sauter, recommencer de l'autre main.</p> <p>Répéter l'opération plusieurs fois.</p> <p>SECU:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En fonction des conditions au sol (présence de tapis ou non) mettre en place une parade. - Pour la parade, quatre consignes : <ol style="list-style-type: none"> 1. Le pareur se place à un mètre du grimpeur. 2. Il place ses mains au niveau de la hanche. 3. Il se déplace en suivant l'orientation des épaules du grimpeur. 4. Il freine la chute du grimpeur en l'accompagnant jusqu'au sol, tout en pliant les genoux (il ne porte pas le grimpeur). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problèmes d'équilibration : le grimpeur a du mal à libérer une main pour saisir sa dégainé. ▪ Appréhensions liées à la hauteur et au déséquilibre suscité par la libération d'une main. 	<p>Insister sur la nécessité de placer ses pieds correctement (agrandir le triangle formé par les appuis pieds et l'appui main).</p> <p>Insister sur la nécessité de choisir des prises crochetantes.</p> <p>Varié les conditions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour faciliter la tâche : <ul style="list-style-type: none"> - réaliser l'exercice au sol pour se familiariser avec la dégainé. - Placer l'élève à faible hauteur. - Placer l'élève dans une dalle ou dans un dièdre. ▪ Pour la complexifier : <ul style="list-style-type: none"> - placer l'élève dans un dévers. - Prises moins crochetantes.

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ÉLÈVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°1	Aller au premier point d'ancrage, poser sa dégaine et passer la corde dedans. Faire ressortir la corde et récupérer la dégaine en la plaçant sur le porte – matériel.	<p>Pour mousquetonner la dégaine (passer la corde dedans) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veiller au sens de passage de la corde (le brin qui va vers l'assureur est contre le mur. Le brin qui va vers le grimpeur sort vers l'extérieur et non contre le mur.). - Bloquer la dégaine avec soit le pouce soit avec les quatre doigts selon la configuration (ex : si le grimpeur clippe main droite avec le doigt de la dégaine à droite, il bloque la dégaine avec le pouce et contrôle la corde avec l'index principalement). <p>Pour sortir la corde de la dégaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saisir le brin libre et pincer la corde à l'aide du pouce et de l'index puis appuyer la corde sur le doigt de la dégaine. <p>SECU:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne jamais mettre son doigt dans le spit ou la plaquette sur laquelle on place la dégaine car en cas de chute le doigt peut être sectionné. 	<p>Le principal problème réside dans le sens de mousquetonnage.</p> <p>Si la dégaine est mousquetonnée à l'envers, il y a risque d'ouverture de la dégaine.</p>	<p>Répéter un grand nombre de fois pour que l'élève enregistre le sens de passage de la corde dans la dégaine.</p> <p>Réaliser cette opération dans des conditions variées :</p> <p>Main gauche / main droite Main droite pour dégaine avec doigt à droite. Main droite pour dégaine avec doigt à gauche. Main gauche pour dégaine avec doigt d'ouverture à droite. Main gauche avec doigt d'ouverture à gauche.</p> <p>Mettre en place le rôle d'assistant (l'élève qui est à la parade devient assistant. Il est chargé de repérer et signaler les erreurs du grimpeur).</p>

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ÉLÈVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°1	<p align="center">Aller au premier point d'ancrage, poser sa dégainé, passer la corde dedans et s'auto - mouliner à main nue.</p>	<p>Prendre la corde en aval du mousqueton et se suspendre à la corde pour sentir son poids.</p> <p>Descendre en contrôlant sa vitesse, en alternant les mains régulièrement jusqu'à poser les fesses sur le tapis.</p> <p>Apprendre à se repousser du mur avec les jambes.</p> <p>SECU:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parade obligatoire. - Le grimpeur doit saisir sa corde avec fermeté et descendre ses mains pour donner lentement du mou. Insister sur la nécessité de contrôler la descente. - Risque de brûlure si le grimpeur laisse filer la corde entre ses mains. 	<p>Pour les élèves en surcharge pondérale, problème de contrôle de la descente.</p> <p>Pour la plupart des élèves : les jambes ne sont pas actives, elles frottent sur le mur.</p>	<p>Essayer d'abord en dalle puis mur vertical. Insister sur la nécessité de placer ses pieds sur des prises crochetantes pour soulager les bras.</p> <p>Donner pour consignes de garder les pieds sur le mur à une hauteur précise tout en se faisant descendre. Lorsque les pieds sont à hauteur du bassin, l'élève peut ressentir que ses jambes peuvent le repousser du mur.</p>

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ELEVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°2	Au sol installer son descendeur	Au sol, installer son descendeur sur le brin libre et l'utiliser.	Le grimpeur fait une erreur en plaçant son descendeur sur le mauvais brin de corde (le brin où il est encordé par un nœud de huit)	Dès le début de l'auto – moulinette il va s'apercevoir qu'il ne peut pas s'asseoir dans son baudrier.

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ÉLÈVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°2	Se hisser en auto – moulinette puis s'auto – mouliner pour descendre.	<p>En partant à 3 mètres du mur, s'auto – mouliner jusqu'au pied du mur.</p> <p>Enchaîner vers le haut en se hissant en auto moulinette (coordination des actions de poussée de jambes et de traction de la corde dans le descendeur).</p> <p>Réalisation de l'assurage en 5 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En 1 : ravalé le mou, - En 2 et 3 : bloquer la corde en 2 et 3. - En 4 et 5 : remplacement des mains. <p>Pour la descente, blocage en 2 et 3 de la corde et se faire descendre en alternant les mains régulièrement jusqu'à poser les fesses sur le tapis.</p> <p><u>SECU:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parade obligatoire. - Insister sur l'importance du blocage de la corde dans les opérations d'auto – moulinette. Le grimpeur doit tenir la corde avec fermeté car il supporte son poids. 	<p>Pour se rapprocher du mur, l'élève a tendance à rester debout, sur ses appuis de pieds.</p> <p>Une fois au pied du mur, l'élève ne parvient pas à se hisser.</p>	<p>Amener l'élève à s'asseoir dans le baudrier afin de mettre la corde en tension. De cette manière il ressent le poids de son corps dans l'assurage.</p> <p>Lui faire prendre conscience de la nécessité de placer ses pieds sur des prises crochetantes et de pousser fort sur les jambes vers le haut. Cela aura pour conséquence de soulager le poids à supporter par les bras. Insister sur la nécessité de coordonner les actions de poussée de jambe et d'assurage.</p> <p>Pour faciliter la tâche :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre l'élève dans une dalle ou profil vertical avec prises de pieds très crochetantes. <p>Pour complexifier la tâche :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre l'élève dans un profil vertical avec des prises moyennement crochetantes ou dans un profil deversant.

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ÉLÈVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°3	<p align="center">Grimper au premier point et se faire redescendre.</p>	<p>Désormais le grimpeur n'est plus en auto – moulinette. Il est au sein d'une cordée composée de : un grimpeur, un assureur, un contre – assureur.</p> <p>L'assureur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parer le grimpeur jusqu'au premier point, le prendre sec et le faire redescendre en le déposant en douceur, fesses sur le tapis. - Apprendre à se placer en dehors du couloir de chute. - Assumer les fonctions d'assistant : repérer les erreurs du grimpeur et lui signaler. - Communiquer avec le grimpeur : « du mou », « sec », « bloque », « tu peux t'asseoir »... <p>Le grimpeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mousquetonner la première dégaine dès qu'elle est à portée de main. <p>Le contre assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il assiste l'assureur en bloquant la corde en cas d'une défaillance de sa part. - Il doit laisser environ 70cm à 1m de mou entre l'assureur et lui – même. - Il assiste le grimpeur en repérant ses erreurs (ex : sens de passage de la corde dans la dégaine) et en lui signalant. <p>SECU: Le rôle du contre assureur est primordial. Si l'assureur cafouille le contre assureur tend la corde en se reculant.</p>	<p>L'assureur place son descendeur trop prêt de l'assureur, ce qui le contraint à abandonner sa parade pour redonner du mou.</p> <p>L'assureur n'est pas rapide pour bloquer le grimpeur à la première dégaine.</p> <p>Le grimpeur mousquetonne à l'envers.</p>	<p>L'élève laisse 1m50 à 2m de mou.</p> <p>Il doit se reculer en même temps qu'il reprend une brassée de mou.</p> <p>L'assureur et le contre assureur ont un rôle d'assistant.</p>


ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ÉLÈVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°3	Pour l'assureur, donner du mou pour permettre au grimpeur de désescalader.	<p>L'assureur apprend dans cette étape à donner du mou, opération qu'il devra maîtriser lorsque le grimpeur s'engagera au dessus de la première dégainé pour aller mousquetonner la seconde.</p> <p>L'assureur doit donner plusieurs brassées de mou.</p> <p>Il peut être « fixe ».</p> <p>Il doit reculer ses mains sur la corde (la main supérieure contre le descendeur, l'autre à 80 cm – 1m en dessous du frein).</p> <p><u>SECU:</u> Le rôle du contre assureur est primordial. Si l'assureur cafouille le contre assureur tend la corde en se reculant.</p>	<p>Il arrive que l'assureur place ses deux mains au dessus du descendeur car il ne parvient à donner du mou.</p>	<p>Démontrer que le descendeur ne fait effet de frein que si au moins une main est placée en dessous de celui-ci. Plus clairement, si l'assureur ne garde pas au moins une main sous le descendeur, il ne peut retenir le grimpeur si celui-ci chute.</p>

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	PROBLEMES RENCONTRES PAR LES ELEVES	REGULATIONS POSSIBLES
N°3	Assurer le grimpeur en tête entre le 1^{er} et le 2nd point d'ancrage.	<p>Apprendre à donner du mou pour permettre au grimpeur de clipper la corde dans la dégaine: « je donne une brassée et je m'avance d'1 m vers le mur ».</p> <p>Dans cette étape l'assureur apprend à être mobile au sol pour optimiser la gestion du mou. En même temps qu'il donne une brassée, il s'avance vers le mur. Cela a pour effet de donner plus de mou simultanément et a pour conséquence de ne plus gêner le grimpeur qui a besoin de mou rapidement pour clipper la dégaine.</p> <p>Apprendre à gérer une chute.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sécher le grimpeur (c'est-à-dire bloquer la corde sans donner aucun mou tant que le grimpeur n'a pas clipper la 3e dégaine et ceci afin d'éviter un retour au sol). 	<p>L'assureur se place souvent dans le couloir de chute.</p> <p>L'assureur laisse la corde derrière les jambes de l'assureur.</p>	<p>Démontrer l'effet d'une mise en tension de la corde (effective lorsque le grimpeur chute au-delà du premier point clippé).</p> <p>Expliquer que la corde doit toujours se trouver devant les jambes du grimpeur. Sinon le grimpeur se retourne en cas de chute.</p>

ETAPES	SOUS ETAPES	CONSIGNES (sur ce qu'il y a à faire, sur la sécurité...)	CONDUITES ADOPTÉES PAR LES ELEVES	REGULATIONS POSSIBLES
--------	-------------	---	---	-----------------------

N°4	Assurer le grimpeur en tête au-delà du second point d'ancrage.	<p>Dans cette étape, l'assureur apprend à gérer la chute du grimpeur et en particulier à différencier deux situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sous la 3^e dégainé : Sécher le grimpeur (c'est-à-dire bloquer la corde sans donner aucun mou afin d'éviter un retour au sol). - Lorsque la 3^e dégainé est clippée : dynamiser le grimpeur. Je bloque la corde en même temps que j'accompagne la force qui s'exerce dans mon baudrier et qui m'attire vers le mur. 	<p>Soit le grimpeur clippe très tôt (bras en hyper extension, beaucoup de mou mobilisé), soit il mousquetonne tard (quand le point d'ancrage est au niveau du bassin).</p>	<p>Démontrer les effets d'un clippage précoce ou tardif.</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'il est précoce, risque de retour au sol tant que la troisième dégainé n'est pas posée. <p>Apprendre à l'assureur à reprendre du mou rapidement. Il doit se reculer tout en bloquant sa corde à deux mains, à l'oblique, hors du couloir de chute du grimpeur.</p>
------------	---	--	--	--

LA DEMARCHE EN IMAGE

SOUS ETAPES	ILLUSTRATIONS
<p>ETAPE 1</p> <p>Aller au premier point d'ancrage et poser une dégaine</p>	

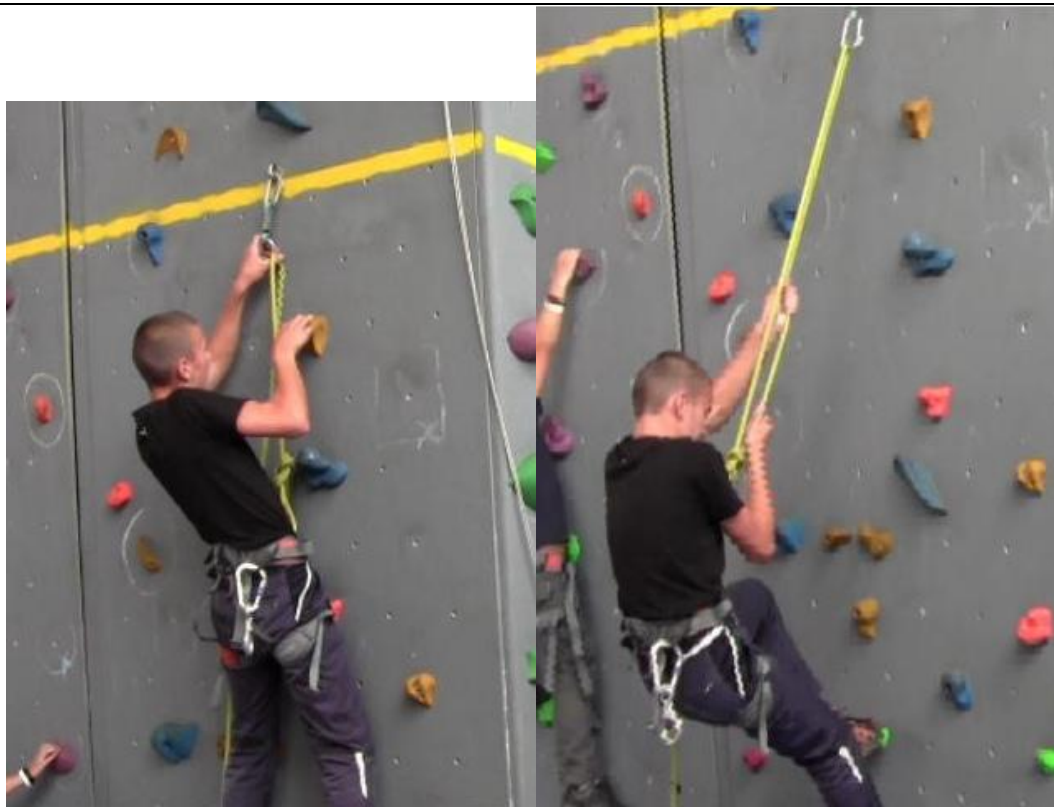
**ETAPE
1**

Aller au premier point
d'ancrage,
poser sa dégaine,
mousquetonner la corde
puis démousquetonner
pour replacer la dégaine
sur son porte matériel.



**ETAPE
1**

Aller au premier point d'ancrage, poser sa dégain, passer la corde dedans et s'auto-mouliner à main nue.



Au sol, installer son
descendeur



ETAPE
2

Se hisser en auto –
moulinette jusqu’au
premier point d’ancrage
puis s’auto – mouliner
pour descendre.



BILAN

- INTERETS :

La démarche qui est proposée ici conduit l'élève à l'acquisition de compétences durables en matière de sécurité.

Elle permet dans un même temps de progresser du point de vue de la motricité spécifique à l'escalade , et ceci dès le début du cycle:

- ***S'équilibrer sur 3 appuis dans des architectures variées (dévers, dièdre, mur vertical, dalle...) pour mousquetonner une dégaine.***
- ***Coordination d'un contrôle postural avec un contrôle manuel fin (pour mousquetonner une dégaine).***
- ***Relâchement du bras pendant la phase de mousquetonnage.***
- ***Choisir des prises crochetantes pour les pieds afin d'effectuer une poussée de jambes efficace dans la perspective de s'élever.***
- ***Apprendre à se placer à la descente.***

▪ LIMITES ET PERSPECTIVES

- Cette démarche ambitieuse d'aborder simultanément dès le début du cycle et dans un même temps, le développement de compétences sécuritaires et d'acquisitions motrices.
- **Seuls quelques aspects de la motricité spécifique à l'escalade sont travaillés.**
- **Pour réaliser un véritable travail sur la motricité en escalade, il est indispensable de proposer un travail spécifique qui passe par l'aménagement des voies (et l'ouverture de voies à thème).**
- Les voies à thème sont des voies ouvertes dans le but de poser un problème précis au grimpeur , à partir de contraintes identifiées au préalable par l'ouvreur qui souhaite mettre le grimpeur en situation d'adaptation à ces contraintes.
- En ouvrant des voies à thème, l'idée est de conduire le grimpeur à mobiliser ses ressources, notamment en terme de placement , pour faire face aux contraintes qui lui sont posées : lorsque le grimpeur rencontre à plusieurs reprises ces mêmes contraintes, il finit par identifier un placement préférentiel qui correspond en quelque sorte à ses propres solutions pour faire face de façon optimale au problème qu'il doit résoudre.
- Ces solutions se construisent avec l'expérience et s'affinent au fil des heures de pratique.
- Dans la mesure où le volume horaire de pratique dans le cadre de l'EPS est limité, l'élève ne peut pas toujours acquérir suffisamment d'expérience dans les voies.

- L'enseignant à donc un rôle important à jouer pour accompagner l'élève:
 - d'une part par le guidage individuel dans la voie,
 - mais aussi et surtout par l'organisation de séquences de mutualisation des solutions dans lesquelles les contraintes sont nommées et les solutions identifiées collectivement.
- Pour mener à bien ce travail, l'enseignant doit disposer d'un minimum de connaissances et de repères sur les contraintes que l'on retrouve le plus fréquemment en escalade , et sur les solutions préférentielles qui s'y rapportent.