

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Comment s'adapter aux réalités du terrain* »

5 et 6 septembre 2017

Atelier 8

Escalade

Formateur : Raphaël Jobin et Magali Descoedres

Bref descriptif

L'escalade évolue rapidement. Comment faire en tant qu'enseignant pour s'adapter et intégrer les nouveautés en provenance du milieu extrascolaire? Comment passer des savoirs de club à la pratique scolaire? Le but de cet atelier est de s'initier à l'utilisation de nouveaux moyens d'assurage, de découvrir comment enseigner des aspects de sécurité et d'y associer des formes ludiques. Un accent sera aussi mis sur la gestion du groupe et des émotions. Cet atelier s'adresse aux enseignants ayant suivi une formation de base en escalade.

Transfert du club au milieu scolaire

Introduction du nouveau moyen d'assurance – HEP 2017

- Objectifs :
- comprendre l'intérêt de l'utilisation du tube à freinage assisté
 - maîtriser l'utilisation du smart (2 principes, 3 opérations)
 - connaître et vivre une méthodologie orientée sur la sécurité
 - découvrir des exercices ludiques orientés sur la sécurité

Thèmes et contenus		
Sécurité	Exercices ludiques	Organisation
Conscience du risque Partner CHECK Exercice Escalade en moulinette Assurance : smart 3 opérations (avaler, donner du mou, bloquer,) Test 3 m Assurance chutes en moulinette Gérer la différence de poids Tapis de protection	Exercices ludiques orientés sur la sécurité	Par 2, par 3 Individuel Par poste Collectif

Sécurité

Généralités :

Un débutant fait des erreurs et a le droit d'en faire. Il faut cependant prévoir des ajustements pour réduire les conséquences d'une erreur : contre-assurance, tapis de protection, etc.

La conscience du risque, la compréhension et la répétition sont nécessaires à l'acquisition des éléments de sécurité.

La chute est possible à tout moment et l'assureur doit être capable de bloquer une chute en permanence. Chaque débutant doit assurer de nombreuses chutes pour automatiser ses réflexes d'assurance.

Chaque grimpeur doit auto évaluer ses compétences en matière de sécurité et ne pas les dépasser.

Les éléments clés liés à la sécurité sont bien illustrés dans la brochure « Grimper en sécurité indoor » disponible sur :

http://www.sac-cas.ch/fileadmin/sac/Bilddateien/Unterwegs/Sicher_klettern/sac-sicher_klettern-franzoesisch-jan_2017_print.pdf

Méthodologie sécurité :

- conscience + compréhension
- exercices au sol
- exercice sur le mur avec sécurité supplémentaire
- application forme finale après contrôle des compétences

Éléments clés :

Conscience du risque

Sentiment de responsabilité – partner CHECK

Baudrier : Etre capable de mettre et contrôler le baudrier

Assurance au smart: Etre capable de mettre en place + contrôler + utiliser le smart :

2 principes : 1. corde de freinage tenue à pleine main

2. la corde de freinage reste en dessous de la ligne du système d'assurance (horizontale)

4 opérations : avaler, bloquer, descendre, (donner du mou)

Test à 3 m

Communication claire

Nœud d'encordement DOUBLE NOEUD DE HUIT: Etre capable de faire + contrôler un double nœud de huit (principes : double 8 avec 5 x 2 cordes parallèles, la corde passe dans les deux boucles en suivant le pontet, min 10 cm de réserve de corde,). Possibilité d'utiliser 2 mousquetons à vis croisés sur double nœud de huit.

Assurer beaucoup de chutes

Gérer la différence de poids

Pour l'assurance au SMART, vous trouvez la vidéo de démonstration ici :

<https://vimeo.com/183518066>

Mot de passe : SSU (en majuscule)

Déroulement :

Dorigny			180'
O : objectif C : contrôle	Accueil, présentation, objectif, attentes	A noter : objectifs + timing général	5'
O : faire connaissance et adopter une position de repos C : effectuer feuille, caillou, ciseau	MET : Escalade : traversée pan /mur nom ? + feuille, caillou, ciseau -> perdant 3 tractions	Chaussures sport Pan 3 zones + mur 3 zones	5'
O : Faire confiance à son / ses partenaires C1 : chute en arrière les yeux fermés C2 : Oser franchir les obstacles	Confiance + sécurité : au signal un élève désigné par groupe s'arrête et tombe en arrière, il doit se faire rattraper par son groupe + variantes	Mettre les baudriers Groupe de 5 ou 6	15'
O : Comprendre l'intérêt du smart C : question groupe ?	PP1 : Pourquoi le smart ? démonstration chute avec 1/2 nœud d'amarre + smart -> aide au freinage avec le smart !!	Mise en place chariot tapis Par 2	
O : mettre en place + contrôler C : réussite à l'aveugle + contrôle expert	Guidage avec partenaire aveugle + obstacle + corde à sauter longue	Passage en revue outils assurance Démonstration avec volontaire	10'
O : effectuer les 3 opérations de manière correcte C : respect 2 principes de base	Mise en place du smart + contrôle partenaire		10'
	Entraînement au sol : 4 postes doublés. 3 par poste max. Min 1 expert. 3x 1'45" par poste voir détail poste. 1. Assurance d'un poids 2. Assurance corde sans fin (finalement pas maintenu atelier mercredi) 3. Assurance avec 1 pad (finalement pas maintenu atelier mercredi) 4. Grimpe -> 3 m, stop, descente	Mise en place des postes Par 3 ou par 2 ! matos !	25'
O : appliquer les acquis sur le mur C : respect 2 principes de base	PARTNER CHECK ! Application conditions facilitées : 3x 8min Grimpe en moulinette 3 par 3 (contre - assureur à la main) : encordement sur 2 mousquetons à vis sur double nœud de huit pour gagner du temps 3 montées successives: 1. grimpe avec stop à 3m, puis descente au sol puis grimpe au sommet 2. grimper jusqu'à la 2ème dégain, chute, descente jusqu'à la 1ère dégain, grimpe jusqu'à la 3ème dégain... 3. assurance à l'aveugle avec 2 chutes sans signal		25'
	Questions ? pause	Par 3 choix libre de la ligne	15'
O : effectuer + contrôler C : réussite à l'aveugle + contrôle expert	Double nœud de huit : faire + contrôler (finalement pas maintenu atelier mercredi)	Mise en place tarzan	10'
O : choisir le niveau du défi C : points rapportés à l'équipe	PP 2 : Concours : groupe VS prof Points en fonction du challenge réussi : challenge 1 : grimpe avec minimum de mouvements challenge 2 : grimpe avec 1 seule main challenge 3 : grimpe + assurance aveugle challenge 4 : grimpe avec 1 seul pied challenge 5 : grimpe tarzan	Par 2 si possible 10 voies ! (18 personnes x 35min = 80 pts)	50'
	Fin : rangement, discussion, questions, feed-back		10'

Détails 4 postes assurance :

1. Assurance d'un poids : avaler, bloquer, descendre

A assure, B assure, C expert -> C assure, A assure, B expert ->...

2. Assurance aveugle corde sans fin (finalement pas maintenu atelier mercredi) : ravalier

A assure, B assure, C expert -> C assure, A assure, B expert ->...

3. Assurance avec I Pad (finalement pas maintenu atelier mercredi) : avaler, bloquer, descendre

A assure, B observe I Pad, C simule le grimpeur au sol -> C assure, A observe I Pad, B simule le grimpeur au sol ->...

4. Grimpe -> 3 m (pieds), stop, descente: avaler, bloquer, descendre

A assure, B grimpe, C expert -> C assure, A grimpe, B expert ->...

Détails 5 challenges :

Groupe VS enseignants : si le groupe marque ensemble X points -> chocolats

1 : Grimper jusqu'au sommet avec le minimum de mouvements de main.

3 mouvements = 4pts

4 mouvements = 2 pts

5 mouvements = 1pt

2 : Grimper jusqu'au sommet avec 1 seule main.

Une seule couleur pieds + main = 2pts

Plusieurs couleurs pieds + main = 1pt

3 : Grimper jusqu'au sommet à l'aveugle (bandeau) avec assureur à l'aveugle (sans bandeau).

Avec 1 balle de unihockey = 2pts

Sans contrainte = 1pt

4: Grimper jusqu'au sommet avec 1 seul pied.

Une seule couleur pied + mains = 2pts

Plusieurs couleurs pied + mains = 1pt

5: Grimper jusqu'au sommet après avoir imité Tarzan.

Une seule couleur pied + mains = 2pts

Plusieurs couleurs pied + mains = 1pt

Proposition de contenus sur 6 leçons

	Sécurité	Technique	Organisation
L1	Conscience Responsabilité Baudrier Partner CHECK Assurage smart Feu vert Test 3 m Double nœud de huit (possibilité de grimper sur le double nœud de huit fixe avec fixation de 2 mousquetons à vis croisés sur le pontet)	Visualisation	Escalade en moulinette 3 par 3 Escalade de bloc Poste d'entraînement à l'assurage
L2	Double nœud de huit Assurer beaucoup de chutes Parer	Position de repos	Escalade en moulinette 3 par 3 Poste d'entraînement à l'assurage
L3	Application	Poser les pieds Poussée des jambes et traction des bras	Escalade en moulinette 2 par 2 ou 3 par 3 Escalade de bloc
L4	Application	Préhension des prises Déplacement du centre de gravité	Escalade en moulinette 2 par 2 ou 3 par 3 Escalade de bloc
L5	Application	Jeux ludiques	Escalade en moulinette 2 par 2 ou 3 par 3 Escalade de bloc
L6	Application :	Enchaîner la voie la plus difficile	Escalade en moulinette, 2 par 2 ou 3 par 3 Escalade de bloc

Répertoire d'exercices :

Mise en train orientée confiance - responsabilité :

- Guide aveugle avec corde : le guide dirige son partenaire aveugle par le contact de la corde
- Guide aveugle sans contact : le guide dirige son partenaire aveugle par la communication uniquement (possibilité de franchir des obstacles (tapis, caissons, corde qui tourne, etc.)
- Homme de bois en équipe : l'équipe suit un « homme de bois » qui au signal s'arrête et se laisse tomber en arrière retenu par son équipe
- Trophée : le groupe soulève un participant (trophée) en le tenant par le baudrier
- ...

Visualisation

- Visualisation : grimper en choisissant (montrant) toujours la prochaine prise
- Suite : grimper en prenant toujours la même suite de couleur pour les mains (vert-bleu-vert-bleu...)
- Dictée : grimper en se faisant dicter les prises par le partenaire
- Memory : grimper en prenant exactement les prises utilisées précédemment par le partenaire
- Touch and take : grimper sans avoir le droit de changer la prise choisie
- ...

Position de repos

- Délayer : grimper en lâchant dès que possible la prise précédente dans un équilibre parfait
- Charge : trouver des positions de repos où il est possible de délester la prise de main (tenir progressivement avec 5, 4, 3, 2, 1 voire aucun doigt en chargeant les pieds)
- Dessin : dessiner ou écrire quelque chose sur un support fixé sur le mur
- Pieds mobiles : à partir d'une prise de main chercher plusieurs positions de pieds différentes tout en maintenant une position de repos stable
- Main mobile : à partir des pieds fixes chercher plusieurs positions de main différentes tout en maintenant une position de repos stable

Atelier escalade HEP 2017

- 1, 2, 3, soleil !

- ...

Poser les pieds

- Le chat : grimper en posant précisément et silencieusement ses pieds

- Pointer : grimper en pointant toujours la vis avant de poser le pied sur la prise

- Hélicoptère : grimper en décollant et atterrissant très doucement sur les prises de pied

- Désescalader

- LEGO : grimper avec un lego en équilibre sur le pied

- ...

Poussée des jambes et traction des bras :

- Tube : grimper avec un tube en carton qui empêche de fléchir le coude

- Longues menottes : grimper avec de longues menottes (corde à sauter qui relie les 2 mains en passant par un mousqueton fixé au pontet) qui empêche d'avoir les 2 mains à la même hauteur

- Jump : grimper en sautant de prise en prise

- Amplitude : à partir de 2 prises fixes, chercher les prises les plus éloignées

- Fractionné avant la prise : attendre 3 sec devant la prochaine prise avant de la saisir

- ...

Préhension des prises :

- Aveugle : grimper à l'aveugle

- Balle de tennis : grimper avec 1 balle de ping-pong ou tennis dans la main

- Piano : pianoter avec les doigts sur la prise pour chercher la meilleure préhension

- ...

Déplacement du centre de gravité :

- Pendule : d'une position instable, chercher à se rééquilibrer rapidement pour retrouver une position de repos
- Fil à plomb : grimper avec 2 dégaines accrochées au baudrier (centre de gravité) en les alignant sous la prise de main saisie
- ...

Autres exercices ludiques :

- Course : grimper le plus vite possible
- Ballet : grimper de manière synchronisée
- Prisonnier : grimper en étant relié (amovible ! ex. aimant) à un partenaire.
- ...

Exercices orientés sur la sécurité :

- Drill : automatisation des gestes d'assurance en assurant un poids
- 3 mètres : assurer le partenaire -> pieds à 3m : ravalier la corde, bloquer, descendre
- Confiance : le grimpeur se pend dans la corde sans les mains, l'assureur bloque
- Chute : travailler les réflexes d'assurance par des chutes en moulinette annoncées puis sans signal
- Aveugle : assurer à l'aveugle son partenaire
- Tarzan : bloquer puis ravalier la corde du grimpeur qui balance depuis un caisson, s'accroche au mur et grimpe (à faire dans un dévers)
- ...

Détails 4 postes assurance :

1. Assurance d'un poids : avaler, bloquer, descendre

A assure, B assure, C expert -> C assure, A assure, B expert ->...

2. Assurance aveugle corde sans fin : ravalier

A assure, B assure, C expert -> C assure, A assure, B expert ->...

3. Assurance avec I Pad : avaler, bloquer, descendre

A assure, B observe I Pad, C simule le grimpeur au sol -> C assure, A observe I Pad, B simule le grimpeur au sol ->...

4. Grimpe -> 3 m (pieds), stop, descente: avaler, bloquer, descendre

A assure, B grimpe, C expert -> C assure, A grimpe, B expert ->...

1 :

Grimper jusqu'au sommet avec le minimum de mouvements de main.

3 mouvements = 4pts

4 mouvements = 2 pts

5 mouvements = 1pt

1 :

Grimper jusqu'au sommet avec le minimum de déplacements de main.

3 mouvements = 4pts

4 mouvements = 2 pts

5 mouvements = 1pt

2 :

Grimper jusqu'au sommet avec 1 seule main.

Une seule couleur pieds + main = 2pts

Plusieurs couleurs pieds + main = 1pt

2 :

Grimper jusqu'au sommet avec 1 seule main.

Une seule couleur pieds + main = 2pts

Plusieurs couleurs pieds + main = 1pt

3 :

Grimper jusqu'au sommet à l'aveugle
(bandeau) avec assureur à l'aveugle (sans
bandeau).

Avec 1 balle de unihockey = 2pts
Sans contrainte = 1pt

3 :

Grimper jusqu'au sommet à l'aveugle
(bandeau) avec assureur à l'aveugle (sans
bandeau).

Avec 1 balle de unihockey = 2pts
Sans contrainte = 1pt

4:

Grimper jusqu'au sommet avec 1 seul pied.

Une seule couleur pied + mains = 2pts

Plusieurs couleurs pied + mains = 1pt

4:

Grimper jusqu'au sommet avec 1 seul pied.

Une seule couleur pied + mains = 2pts

Plusieurs couleurs pied + mains = 1pt

5:

Grimper jusqu'au sommet après avoir imité
Tarzan.

Une seule couleur pied + mains = 2pts

Plusieurs couleurs pied + mains = 1pt

5:

Grimper jusqu'au sommet après avoir imité
Tarzan.

Une seule couleur pied + mains = 2pts

Plusieurs couleurs pied + mains = 1pt