

Faire de la varappe (5)

Vers l'escalade sportive

A. Missana - P. Perotti
R. Rosset - M. Varisella
Enseignants d'E.P.S.

Dans ce cinquième article on présente des activités propédeutiques à l'escalade sportive. Une éventuelle sortie de la classe, pourrait représenter une façon efficace pour conclure l'activité menée avec les élèves.



Photo de A. Missana

Au terme de cette série d'articles sur le schéma moteur "grimper/faire de la varappe", il nous semble intéressant de développer le discours, en proposant quelques activités propédeutiques à l'escalade sportive.

Le besoin s'en fait sentir autant en prenant en compte la valence éducative de cette discipline sportive en expansion continue, qu'en prenant acte de la possibilité réelle d'insérer cette expérience dans les activités scolaires grâce à la proposition de la *Coopérative Interguide d'Aoste* par-

rainée depuis plusieurs années par l'Assessorat de l'Education et de la Culture.

La classe, accompagnée par les Guides Alpains, pourrait s'entraîner à grimper sur une structure naturelle ou artificielle, hors de la classe, ce qui pourrait représenter, à notre avis, la modalité la plus cohérente et stimulante pour conclure cette activité.

Nous proposons donc quelques techniques de base de ce sport, à travers des activités à la portée de tous en utilisant les agrès d'une salle de

gymnastique (espalier, cadre suédois, soupenne de montée).

Il faudrait même se munir de quelques agrès spécifiques, qui appartiennent au monde de l'alpinisme et de la grimpe sportive.

Ces techniques serviront davantage les élèves les plus maladroits, très peu agiles ou qui ont vraiment peur de la hauteur, ceux qui ne se sont jamais "offert" la vue de la salle de gymnastique et des copains de la hauteur du cadre suédois ou de la soupenne de montée.

Objectifs généraux:

- * favoriser l'autonomie et développer la confiance en soi;
- * stimuler la responsabilisation et la coopération;
- * contrôler son émotivité pendant des situations "dangereuses", mais en conditions de sécurité totale.

Objectifs techniques spécifiques

- * mettre le baudrier;
- * s'encorder;
- * utiliser le frein (introduire la corde, assurer et faire descendre le co-pain);
- * assumer la position correcte en phase de descente.

Matériel spécifique

- * **corde dynamique**, deux ou trois morceaux suffisent (diamètre 10-11 mm), longs 20 mètres chacun;
- * **baudriers**, tant mieux s'ils sont réglables et adaptables aux différentes tailles, minimum 2, mais pour bien travailler, au moins 6-8;
- * **freins** (descendeurs du type huit, Gri-Gri ecc.), au moins un pour chaque corde disponible.
- * **rubans** ou **cordelettes** et **mousquetons à embout** pour prédisposer les *ancrages*.

A la fin du jeu, chaque erreur donnera une pénalisation à l'équipe. Gagne l'équipe qui, à parité de pénalisations, aura employé moins de temps.

3) Mettre le baudrier, les yeux fermés!

Toujours un nombre d'élèves égal au nombre de baudriers disponibles, mais cette fois **les yeux bandés**. Chacun tient un baudrier en main.

Au départ, chacun devra mettre le baudrier. Le jeu terminé, ils seront sanctionnés avec d'éventuelles pénalisations dues aux fautes commises.

A parité de pénalisations, c'est celui qui aura employé moins de temps qui gagne.

4) Par couples (**A** et **B**); **A** à les yeux bandés, **B** est en face de lui. Au départ **A** (les yeux bandés) doit baudrier **B**, qui ne peut pas l'aider.

Mettre le baudrier

* Montrer la méthode correcte de mettre le baudrier, en soulignant l'importance de se contrôler réciproquement (pour éviter des accidents dûs à la distraction).

1) Le relais

Diviser la classe en équipes (en fonction des baudriers disponibles) et chaque équipe en deux groupes (**A** et **B**), qui se disposeront en rangs, un en face de l'autre, à la distance voulue. Pour chaque équipe on place un baudrier par terre en face d'une des deux équipes (par exemple l'équipe **A**). Au départ, le premier de l'équipe **A** prend le baudrier, il se le met **correctement** et il court vers le premier de l'équipe **B**. Quand il le rejoint, il s'enlève le baudrier et il se place en queue de l'équipe **B**. Ainsi de suite, jusqu'à ce que tous soient enfin revenus à la position de départ.

2) La chaîne

Un nombre d'élèves disposés en cercle et égal au nombre de baudriers disponibles. Chacun tient un baudrier.

Au départ, chaque élève doit faire mettre le baudrier en sa possession au camarade qui est devant lui. Celui-ci ne pourra ni le toucher avec les mains ni aider son camarade.

Savoir s'encorder

* Montrer l'exécution correcte du *nœud* du type huit.

1) Donner à chaque élève une cordelette.

Au départ, chacun devra faire le nœud correctement.



Photo de A. Missana - La chaîne

- 2) Dans un temps établi, faire réaliser plusieurs nœuds (par exemple 10) un après l'autre, en vérifiant à la fin les éventuelles fautes commises.
- * Montrer l'exécution du nœud du type huit.



Noeud du type huit



Photo de A. Missana - Tirer sur la corde

- 1) Donner à chaque élève une cordelette et disposer la classe face aux espaliers.

Au départ, chacun devra faire le nœud, en faisant passer la cordelette autour d'une marche de l'agrès.

- 2) Disposer par terre 10 - 12 cordelettes en face des deux rangées des espaliers; mettre un élève à chaque rangée.

Au départ, chacun devra nouer (avec ce type de nœud) le plus possible de cordelettes, dans un temps préétabli (par exemple: en 1'): Gagne celui qui en noue le plus.

En cas de parité, on peut faire encore des épreuves en donnant moins de temps aux joueurs.

- 3) Faire mettre les baudriers aux élèves et donner à chacun une cordelette.

Au départ, chacun devra se nouer correctement, en employant le moins de temps possible.

- 4) Par couples (A et B), baudriers enfilés et deux cordelettes à disposition.

Au départ, A se noue avec une cordelette, et il noue B avec l'autre. A la fin on change les rôles.

1) Tirer sur la corde

On fait passer la corde à une hauteur moyenne dans un des ancrages de l'espalier.



Photo de A. Missana - Ancrage de l'espalier.

Savoir utiliser les descendeurs

- * Montrer l'utilisation correcte du frein (ou des freins) disponible dans l'exercice de descente et dans celui de donner de la corde.

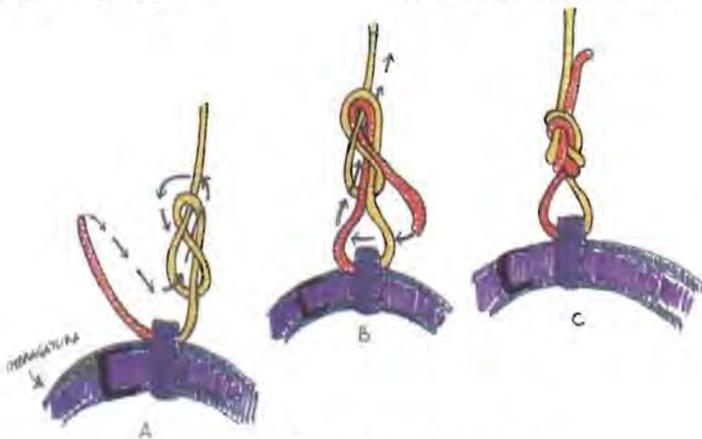
Un élève (baudrier enfilé) doit contrebalancer, à l'aide du frein, l'action d'un camarade qui tire la corde.

On insistera sur la position à tenir pour travailler correctement avec le frein: un pied devant l'autre, barycentre bas et en arrière.

La même chose avec un plus grand nombre d'élèves.

- 2) Par couples (A et B), les deux portent le baudrier. La corde est passée à une hauteur moyenne dans un des ancrages de l'espalier; A a le frein, B est noué.

A règle les déplacements de B avec le frein: il lui donne de la corde lorsqu'il s'éloigne de l'espalier, il la reprend quand il s'approche. Parfois B se dé-



Nœud d'encordement du type huit

place en arrière, obligeant **A** à bloquer l'action avec le frein.

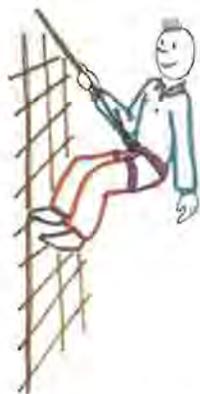
3) L'enseignant peut rendre plus difficile l'exercice précédent, en variant la vitesse de **B**, à travers des ordres de ce type: fourmi, tortue, lièvre etc...

Celui qui utilise le frein devra éviter que la corde touche par terre, en la maintenant le plus possible tendue.

La descente: prendre la position correcte et savoir descendre un camarade

* Montrer la position que l'on doit prendre quand on est descendu: jambes écartées, presque perpendiculaires à la paroi (en équerre), prêtes à pousser ou à amortir sur la paroi elle-même.

1) L'enseignant équipe des ancrages sur le dernier échelon de chacune des deux rangées de l'espalier; une corde passée dans chaque ancrage.



La position correcte pendant la descente

Par couples, **A** assure du bas **B** après avoir gagné le point le plus haut de l'agrès (près de l'ancrage), prend la position correcte et se fait descendre par le camarade. Parfois **A** arrête la descente de **B** en utilisant le frein (il s'agit d'une prise de conscience utile pour les deux pour comprendre si la sécurité est vraiment efficace).

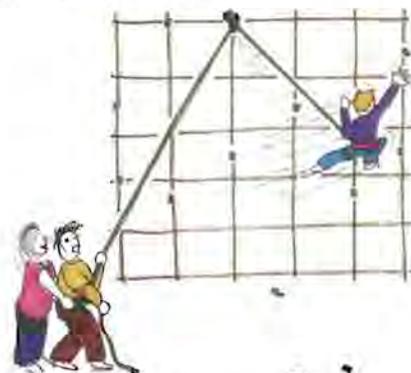
On devra toujours prévoir des élèves qui aident **A**, surtout dans le cas où il y aurait une grande différence de poids par rapport à **B**.

2) Comme pour l'exercice précédent, mais pendant la descente **B** devra dépasser des obstacles, représentés par un ou deux camarades qui, dès qu'ils verront qu'il est en train d'atteindre l'ancrage, ils se positionneront en dessous sur l'escalier, dans la position voulue (en suspension-appui, seulement en suspension, accroupis etc...).

3) Le cadre suédois contre le mur, la corde passée dans un ancrage sur le dernier échelon; **A** assure **B** qui, lorsqu'il a gagné l'ancrage, sera descendu jusqu'à la moitié de l'agrès. Là, il devra "osciller" à droite et à gauche, en essayant de maintenir la position de descente.

"S-post it"

L'exercice précédent devient un jeu. L'ancrage est placé au centre de l'agrès, l'enseignant positionne plusieurs billets, de couleurs différentes, à droite et à gauche de la ligne perpendiculaire de descente. On peut utiliser les billets post-it. Pendant la descente, chaque élève à tour de rôle, devra essayer, en se balançant, de détacher tous les billets possibles. On peut attribuer des valeurs aux différentes couleurs en fonction des difficultés rencontrées pour atteindre les billets.



S-post it

5) Equiper trois ancrages sur le cadre suédois placé contre le mur. Chaque élève tour à tour, monte et se fait descendre ou bien il assure et il descend le copain. Prévoir toujours des élèves qui aident et surveillent pendant la phase de descente.

Variantes:

* un de ces ancrages est placé à l'extrémité du bras de soutien de l'agrès (Attention!: en vérifier la tenue !): la descente aura lieu dans le vide;

* on peut déterminer des obligations par rapport à la montée:

- en permettant, par exemple, de se tenir seulement aux montants et pas aux échelons;

- en utilisant seulement le montant latéral pour les mains et les pieds (montée en opposition);

- en plaçant du ruban coloré sur différents points de l'agrès, en permettant ainsi des prises et des appuis seulement sur ces points ou seulement sur des points d'une certaine couleur etc.

* on peut déterminer aussi des obligations par rapport à la descente, par exemple:

- utiliser seulement une jambe pour se maintenir détaché de la paroi;

- appuyer les deux pieds, en restant toujours à droite ou à gauche de la perpendiculaire;

- faire des petits sauts, en se poussant avec les deux jambes ou avec une seulement etc;

* l'agrès est éloigné du mur pour le rendre libre d'osciller.

Bibliographie

- EPS n° 82 et 217.

- Atti del corso di Aggiornamento per Insegnanti di Educazione Fisica nelle scuole Medie dal 1989 al 1993 - Ministero della Pubblica Istruzione - Ispettorato per l'Educazione Fisica sportiva - E. Montefeltro.

- Les n° 5, 7, 20, 36, 37, 38 et 39 de l'Ecole Valdôtaine.
- Jeux d'escalade-du grimper vers l'escalade (pour l'école élémentaire et le collège) A. et P. FOUCHET.