Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 6 (2004)
Heft: 6

Artikel: Grimper
Autor: Sigrist, Hanspeter / Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998930

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

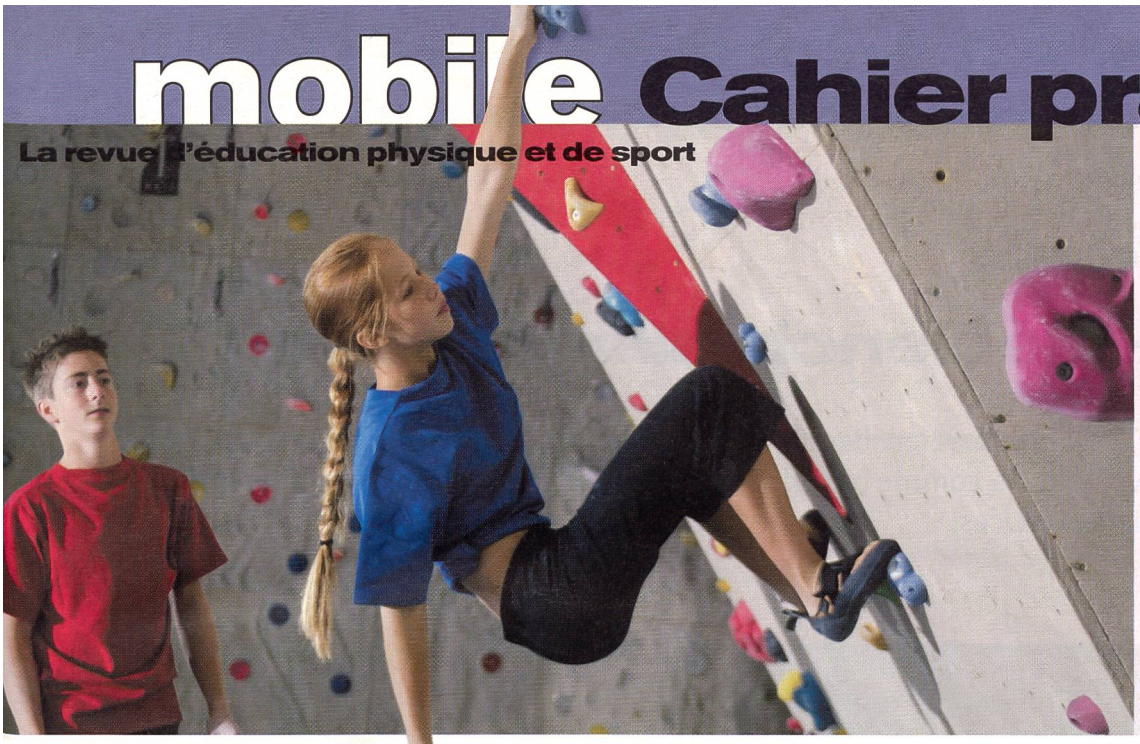
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Cahier pratique
La revue d'éducation physique et de sport
6|04



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à: OFSPO, CH-2532 Macolin, Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78, mobile@ baspo.admin.ch, www:mobile-sport.ch

Grimper

Grâce aux murs artificiels, l'escalade a fait son entrée dans les salles de sport. Une chance pour les enseignants et les entraîneurs qui voient s'ouvrir un champ d'activités très riche et attractif. Ce cahier donne un aperçu des innombrables exercices et formes de jeux qui tournent autour de la paroi.

Hanspeter Sigrist, Roland Gautschi
Images: Pamela Battanta, Daniel Käsermann

Escalader, ou grimper, ne signifie plus seulement s'armer de piolets et de gros souliers pour partir à l'assaut des sommets glacés. Avec la floraison des murs d'escalade, cette activité, autrefois réservée à une élite, a débarqué en ville. L'escalade est devenue un sport accessible, populaire et apprécié des jeunes.

Sport très complet

L'escalade et les activités qui s'y rattachent offrent une multitude de possibilités attractives. L'acquisition d'une bonne technique de base permet d'économiser ses forces et de progresser assez vite. Les facteurs de condition physique jouent aussi un rôle important pour la progression, en particulier la mobilité, la force, l'endurance et la vitesse. Quant à l'aspect mental, il occupe une grande place: La maîtrise des mouvements renforce la confiance en soi et la stabilité émotionnelle; elle permet aussi d'améliorer la capacité de concentration. Et tout cela aussi bien chez les enfants que chez les plus grands! Les aspects liés à l'assurage du partenaire offrent, quant à eux, des pistes pédagogiques intéressantes. Il s'agit de faire confiance et de mériter la confiance du camarade. La tactique, enfin, permet de résoudre des tâches motrices toujours diverses et de prendre les bonnes décisions.

Pour débutants et experts

Ce cahier pratique présente un large éventail des activités liées à l'escalade. Les aspects techniques incontournables sont complétés par des jeux, des formes de jeu et des ateliers divers destinés aussi bien à la pratique scolaire qu'aux activités de club. Et si vous ne disposez pas de mur d'escalade, pas de panique! Les espaliers ou autres barres et engins font souvent l'affaire.

Sommaire

Mouvement standard	2
Aux espaliers	4
Offre de cours	5
Force mentale	6
Phase préparatoire	8
Phase principale	10
Phase finale	12
Formation et formation continue	13
Formes ludiques	14
Bibliographie	15

Mouvement standard

Préparer – déclencher – conclure

L'escalade se réfère depuis quelques années au mouvement standard, ou mouvement clé, comme base de l'entraînement. Présentation des différentes phases et premiers exercices!

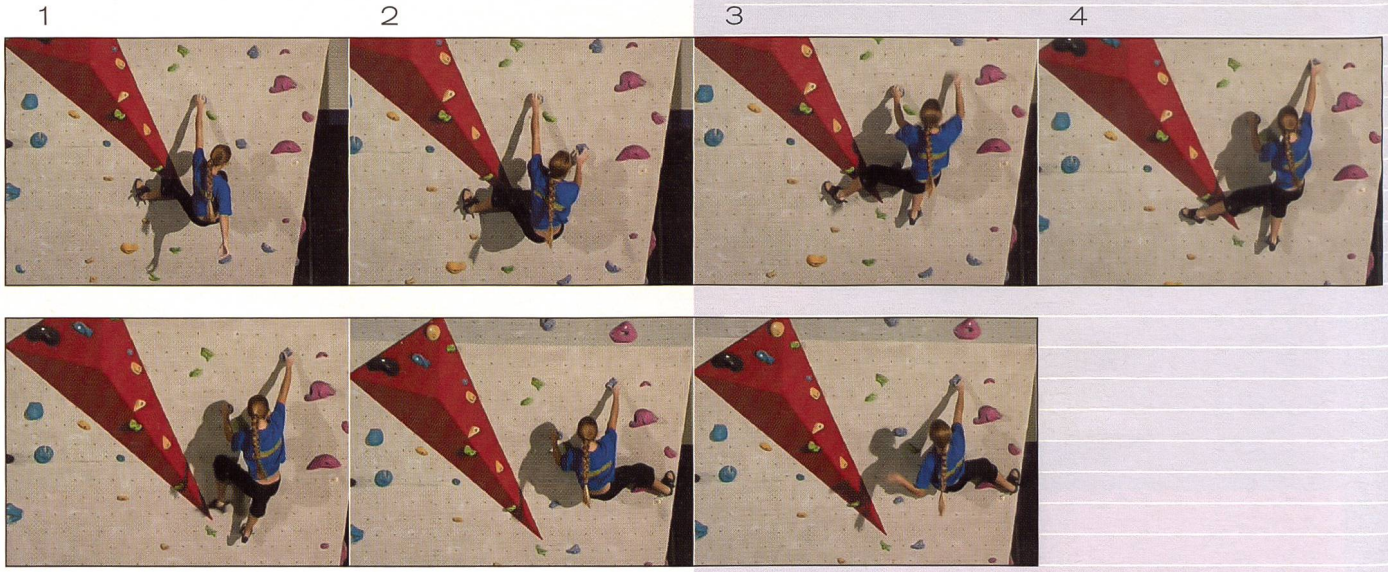


Image 1. Position de départ
Le corps en position stable. La main qui va saisir la prochaine prise est secouée dans l'air pour relâcher l'avant-bras. Visualiser la prochaine prise et prendre une décision. Selon son expérience personnelle, choisir le mouvement le plus approprié.

Image 2. Préparation du mouvement
Replacer la main libre sur la dernière prise utilisée et préparer le mouvement par les pieds. Garder les bras si possible tendus.

Image 3. Déclenchement
Les jambes soutiennent le travail de traction.

Image 4. Prise
Saisir la prise sélectionnée.

Images 5–7. Fin du mouvement
Par un déplacement du centre de gravité et un travail des pieds adapté, rétablir l'équilibre et la stabilité du corps. Libérer le bras de traction et le décontracter.

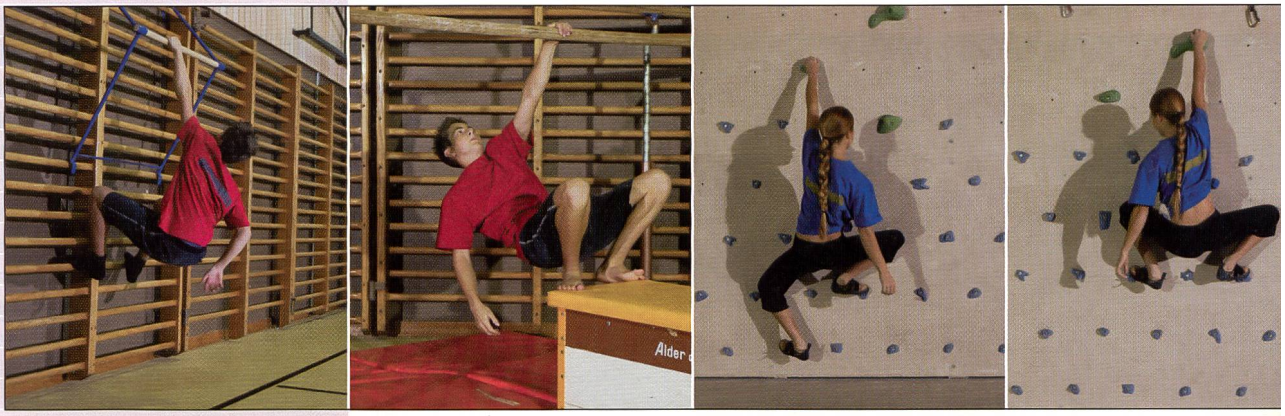
Se concentrer plutôt que lutter

Grimper juste et bien, c'est réussir à accorder les forces physiques et mentales. Le chemin vers le haut passe d'abord par une bonne préparation et planification du tracé, ainsi que par une bonne représentation du mouvement à venir pour économiser au mieux ses forces. Plutôt que de focaliser sur la force ou la résistance, le grimpeur a tout intérêt à mettre l'accent sur la concentration. L'amélioration de cette capacité revêt un rôle central non seulement avec l'élite, mais aussi et surtout avec les jeunes et les débutants.

Exercices initiaux

Les quatre exercices peuvent aussi se faire aux espaliers, les deux premiers également aux barres ou au reck.

A B C D



Le singe (Image A)
Se suspendre à un bras. Les pieds soutiennent un peu le poids du corps. Secouer légèrement le second bras.

Le paresseux (Image B)
Saisir différentes prises avec des mises en tension variables. L'engagement des pieds module la charge. Secouer le bras libre pour faciliter la récupération.

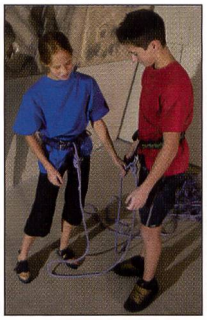
Toujours plus haut (Image C)
Saisir différentes prises avec des mises en tension variables. L'engagement des pieds module la charge. Chaque nouvelle prise est un peu plus haute que la précédente.

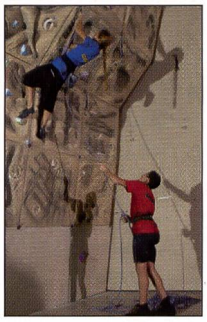
Pourquoi pas comme ça? (Image D)
Appliquer différentes formes de prises en faisant varier la charge selon l'engagement des pieds. Chaque prise est plus haute que la précédente. Secouer le bras entre chaque changement de prise pour faciliter la récupération.

Sécurité

La responsabilité individuelle en escalade est primordiale. C'est pourquoi il faut enseigner aux jeunes la bonne technique d'assurage. L'accompagnant sera très présent lors des premiers essais pour corriger et conseiller l'élève.

Contrôler attentivement les nœuds et la technique d'assurage. Inculquer le réflexe de contrôle mutuel. En formant des groupes de trois, possibilité d'instaurer le rôle du «superviseur».





Nœuds
Deux nœuds suffisent pour débuter sur le mur d'escalade: le nœud d'encordement (nœud de huit) qui se fixe directement dans la boucle du baudrier, et le demi-nœud d'amarre destiné à l'assureur. Ce dernier passe dans le mousqueton fixé au baudrier de l'assureur.

Technique de corde
Deux situations se présentent généralement aux élèves.

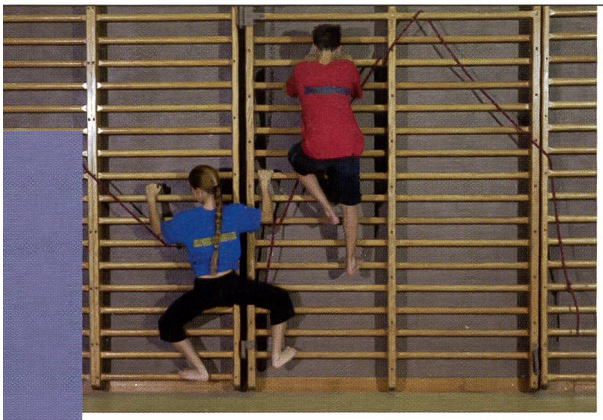
Dans le premier cas, la corde a déjà été placée par en haut directement, le premier grimpeur peut donc être assuré normalement. Cette forme est très sûre et convient bien aux débutants.

Dans la deuxième situation, le grimpeur de tête s'assure lui-même au fur et à mesure de sa montée en plaçant les dégaines dans les spits pour y faire passer sa corde. Son partenaire au sol veille à laisser suffisamment de mou, mais pas trop... Concentration maximale exigée! Pour ces deux formes, l'assureur au sol, ne perd jamais de vue son coéquipier et surveille la tension de la corde.

Aux espaliers

Jardin d'escalade

L'escalade est l'activité rêvée pour permettre aux enfants et aux jeunes d'exercer leur adresse et leur créativité. Un mur d'escalade est un plus, mais pas une condition indispensable.

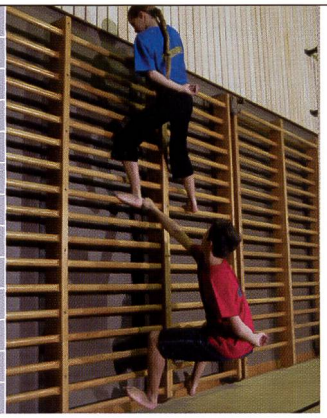


Le fil d'Ariane

Quoi? Ouvrir une nouvelle route à travers les espaliers.
Comment? Chaque groupe de quatre choisit une couleur de fil et trace sa route à travers les espaliers à l'aide du fil. Les enfants suivent le chemin en maintenant leur nombril à la hauteur du fil. Ne jamais s'éloigner de plus de deux largeurs de main du mur.
Pourquoi? Maintenir le centre de gravité près du mur. Planifier son itinéraire, évaluer le degré de difficulté.
Variantes:
- Se déplacer en croisant les bras ou les jambes.
- Se tenir seulement avec le bout des doigts ou avec deux doigts, ou encore saisir la barre par-dessous uniquement.

Teste-toi

Quoi? Auto-contrôle pendant l'ascension.
Comment? Se déplacer librement le long des espaliers au rythme calme de la musique. Lorsque la musique s'arrête, les enfants s'immobilisent et contrôlent la position de leur ventre par rapport à la paroi. Leur poids est-il réparti au-dessus de leurs deux pieds?
Pourquoi? Maintenir le centre de gravité près de la paroi. Répartir le poids du corps au-dessus des pieds.



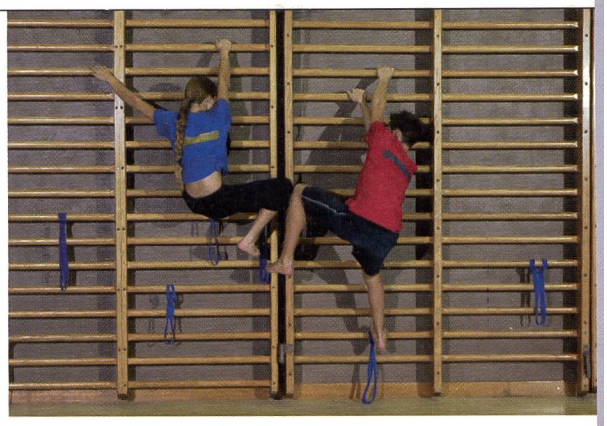
Slalom

Quoi? Parcourir une voie choisie au préalable.
Comment? Disposer des sautoirs ou fanions sur les barres des espaliers ou de l'échelle en corde. Les élèves contournent les marques selon un itinéraire choisi.
Pourquoi? Prise en compte mutuelle des camarades.
Variantes:
- Les élèves partent chacun de leur côté et essaient de se croiser sans accrocs.
- Ils doivent passer autour de chaque sautoir rouge.
- Ils traversent en croisant les bras ou les jambes, ou les deux.
- Qui réussit à slalomer autour des sautoirs avec une seule main? (La deuxième est tenue dans le dos).

Suite de pas

Quoi? Exécuter une suite donnée de pas .
Comment? Dessiner une suite de pas aux espaliers à l'aide de scotch ou de sautoirs. Les marques désignent les emplacements pour poser les pieds.
Pourquoi? Apprendre à grimper en respectant des structures imposées.

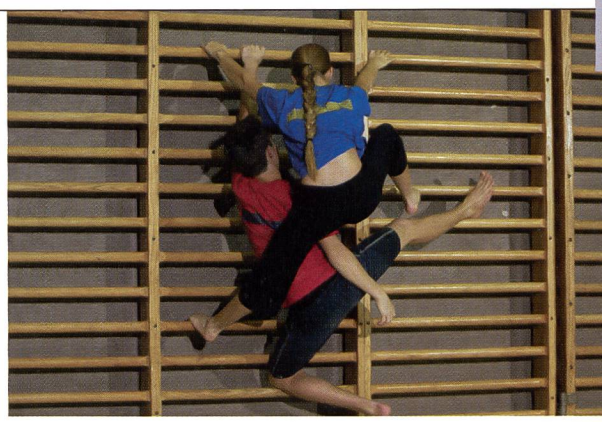
Variantes:
- Seul un pied peut être posé sur les marques. Les élèves doivent donc croiser les jambes.
- Saisir les prises uniquement par-dessous.
- Les élèves tracent une route eux-mêmes et la proposent aux camarades.



Embouteillage

Quoi? Grimper les uns derrière les autres.
Comment? Tous les élèves se déplacent sur les espaliers, dans toutes les directions. Ils essaient de toujours rester en mouvement et de se croiser de la manière la plus simple possible.
Pourquoi? Prise en compte mutuelle. Visualisation et anticipation des prochains pas.

Variante: La moitié de la classe part d'un côté, l'autre à l'opposé. Soigner les croisements et la fluidité (pas d'arrêts).



Serpent

Quoi? Escalader lentement et sûrement.
Comment? Les élèves se déplacent le long des espaliers ou sur le mur d'escalade au ralenti. Ils posent lentement le pied sur la prise suivante (une fois qu'il est posé, plus possible de le déplacer), chargent progressivement le poids du corps sur le pied, tendent la jambe et saisissent la prise suivante.

Pourquoi? Exercer un déroulement conscient et économique du mouvement.
Variante: Par deux. B suit A et prend exactement le même chemin que lui.

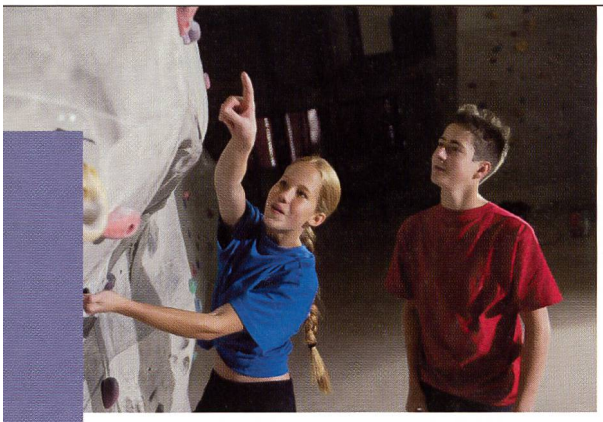
Offre de cours

L'ABC de l'escalade
Pour les membres du mobile*club* et toute personne intéressée, nous proposons une demi-journée de cours sur le thème de l'escalade, sous la direction de Hanspeter Sigrist, auteur de ce cahier pratique.
Thèmes: Introduction à l'escalade avec les accents suivants: mouvement standard, technique d'escalade, formes d'exercices et de jeux pour débutants et avancés.
Date: Samedi 14 mai 2005, de 13.30 à 18.00 heures.
Lieu: MAGNET, Centre d'entraînement pour l'escalade (Trainingszentrum für Sportkletterer), Freiburgstrasse 632, 3172 Niederwangen.
Coût: Pour les membres du mobile*club*, CHF 130.–, pour les non membres, CHF 150.– (location du matériel incluse).
Matériel: Mis à disposition par le centre d'escalade.
Inscription: Direction du mobile*club*, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail: info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises selon l'ordre d'arrivée).

Force mentale

Bien planifié, c'est à moitié gagné

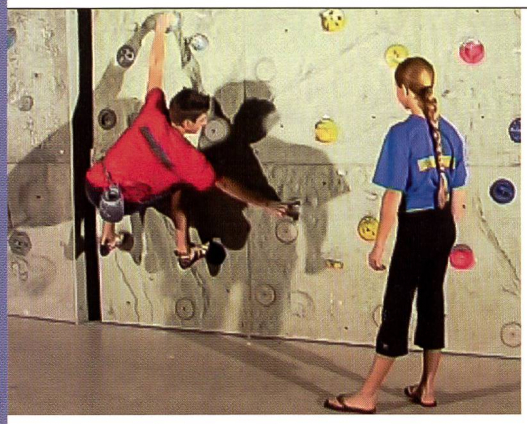
La technique ne permet pas à elle seule de s'en sortir. La visualisation et l'anticipation jouent un rôle primordial pour prendre la bonne décision et réussir le bon enchaînement. Et ces aspects s'entraînent!



Le crieur

Quoi? L'élève annonce à l'avance la prochaine prise.
Comment? Marquer les prises avec différents chiffres ou couleurs.
Pourquoi? Faciliter la décision pour le choix de la voie. En annonçant la prochaine prise, l'élève dirige son attention vers le but à atteindre, ce qui diminue l'appréhension ou l'incertitude.

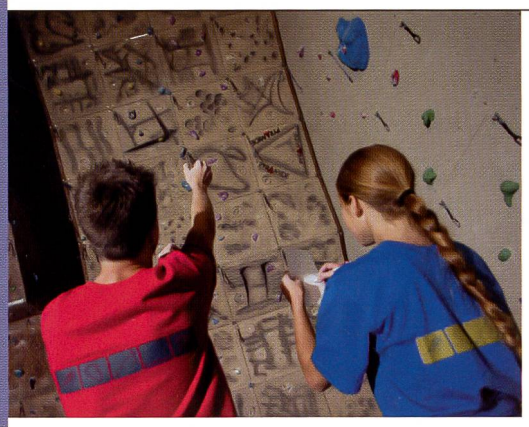
Variantes: L'élève additionne les chiffres au fur et à mesure de son escalade.
Variantes pour avancés: Annoncer la prise suivante en vertu de certains critères (difficulté croissante, mouvements techniques spécifiques, etc).



Plan de route

Quoi? L'élève annonce la prochaine prise et décrit les différents pas qui l'y amèneront.
Comment? Marquer les prises par des chiffres ou couleurs (craie, scotch, etc.) pour faciliter la description.
Pourquoi? Améliorer la représentation du mouvement: mouvements des pieds, déplacement du centre de gravité et amplitude du mouvement requise.

Variante pour avancés: Verbaliser à chaque fois le déplacement du centre de gravité nécessaire au mouvement.



Itinéraire

Quoi? Noter sur une feuille les différents pas et prises prévus.
Comment? Mémoriser le chemin et essayer de le reproduire sur le mur ou les espaliers.
Pourquoi? Chaque pas et prise sont intégrés dans un processus complet, et non pris individuellement. Attention à bien distinguer les prises et les pas sur le dessin.

Variante: Vérifier à la fin si le parcours correspond au plan. Attribuer un point par prise ou pas corrects.
Variante pour avancés: Préciser sur le plan de quel côté les prises doivent être saisies.

Quelques règles pour l'entraînement

Intensité
Concevoir la séance pour que chaque élève ou athlète puissent répéter de nombreux exercices. Choisir une intensité qui permette de grimper durant 30 minutes environ (durée effective sur la voie).

Précision du mouvement
Choisir des formes d'exercices qui sollicitent les mains (diverses prises) et surtout les pieds (changement de pied et appuis) pour affiner la précision du mouvement.

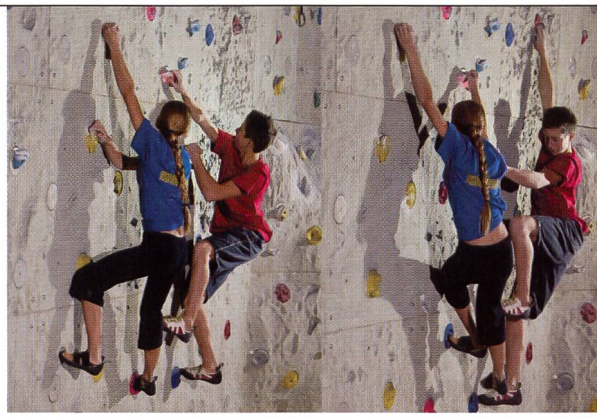
Fluidité
Des formes d'exercices qui ralentissent volontairement le mouvement global améliorent l'exécution du mouvement et permettent aux élèves d'évoluer dans un degré de difficulté maîtrisable.

Phase		
1. Echauffement cardio-vasculaire, exercices de balancement, stretching/renforcement	Débutant	10 %
	Groupe d'entraînement	15 %
2. Charges statiques sur des prises sélectionnées	Débutant	0 %
	Groupe d'entraînement	15 %
3. Entraînement technique de base	Débutant	20 %
	Groupe d'entraînement	0 %
4. Entraînement d'acquisition technique orienté (précision, contrôle, stabilité)	Débutant	10 %
	Groupe d'entraînement	20 %
5. Aspects sécuritaires (nœuds, assurage, etc.)	Débutant	30 %
	Groupe d'entraînement	5 %
6. Entraînement d'application technique (rythme, timing, créativité)	Débutant	0 %
	Groupe d'entraînement	35 %
7. Escalade libre	Débutant	30 %
	Groupe d'entraînement	10 %

Marche à l'ombre

Quoi? Par deux. A montre, B imite.
Comment? A montre deux – ou plusieurs fois – une séquence de mouvements, sans commentaire. B mémorise et essaie de reproduire le parcours.
Pourquoi? Apprendre à observer et être capable de saisir le mouvement dans sa globalité.

Variante: A grimpe en tête et B le suit de près, en se servant des mêmes prises et pas.
Variante pour avancés: Lors de la démonstration, A met l'accent sur certains détails (engagement des pieds au ralenti sur une prise par exemple). B essaie de repérer ces variantes et de les reproduire.



Sous la loupe

Quoi? Un élève montre un enchaînement, les autres verbalisent ensuite ce qu'ils ont vu.
Comment? Choisir un itinéraire varié et introduire des changements de rythme, des pauses, etc. pour stimuler le sens de l'observation des partenaires.
Pourquoi? Aiguiser le sens de l'observation et la capacité à comparer.

Variante: Le grimpeur commet volontairement des fautes techniques ou tactiques (mauvais choix) pour exercer le sens critique des observateurs.
Variante pour avancés: Apprendre à distinguer différents styles entre grimpeurs.

Phase préparatoire

Je suis prêt!

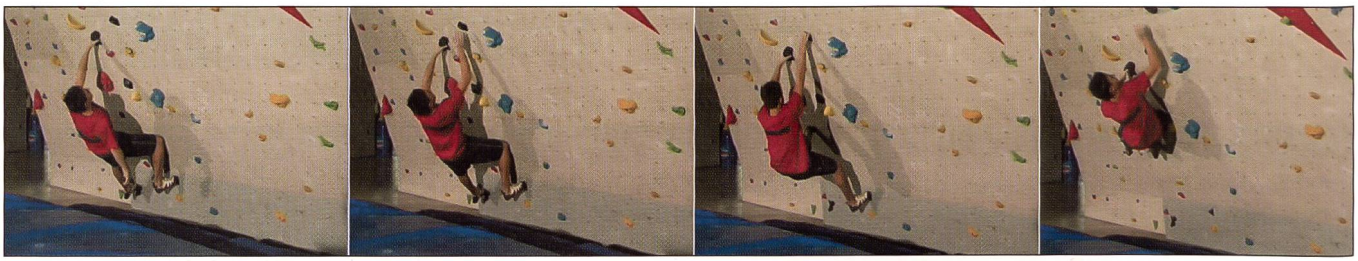
Le jeune sait maintenant choisir la prochaine prise. Reste à l'appliquer sur la voie. Dans cette phase, le soutien des jambes et des pieds pour soulager l'engagement des bras constitue une des clés du succès.

Beep

Quoi? Ramener la main libre (que l'on secoue) sur la prise antérieure.
Comment? Grimper librement en empruntant la voie de son choix. L'assureur crie «Beep!» lorsque son partenaire commet une erreur.

Pourquoi? Contrôler si la main secouée se trouve sur la dernière prise. L'autre main soutient la phase préparatoire et permet ensuite un transfert du centre de gravité.

Variante: Expérience contraire: la main secouée est placée dans le dos. Pour le transfert du centre de gravité et la pose du pied sur le prochain appui, le grimpeur ne dispose que d'une prise fixe.

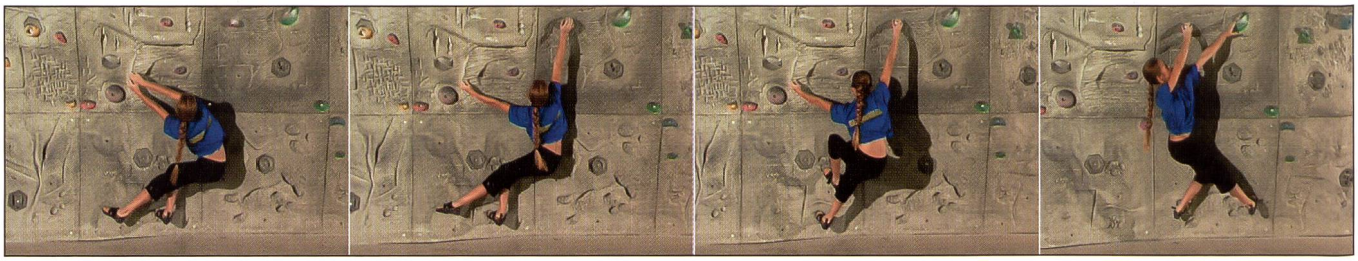


Orang-Outan

Quoi? Grimper et utiliser les prises avec le bras tendu. Tester différentes positions du corps.

Comment? Traversées des espaliers ou de la paroi. Durant le trajet, les bras ne doivent pas être fléchis. La progression se fait par des rotations du corps.

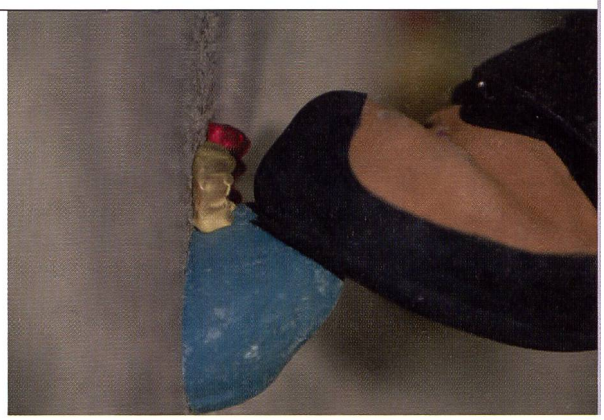
Pourquoi? Recherche d'économie au niveau des mouvements et entraînement de la progression bras tendu.



Watch your Step!

Quoi? Prolonger le contact visuel sur les pieds.
Comment? Engager les pieds de manière précise et si possible sans bruit sur le mur.
Pourquoi? Amélioration de la perception des diverses possibilités de pas.

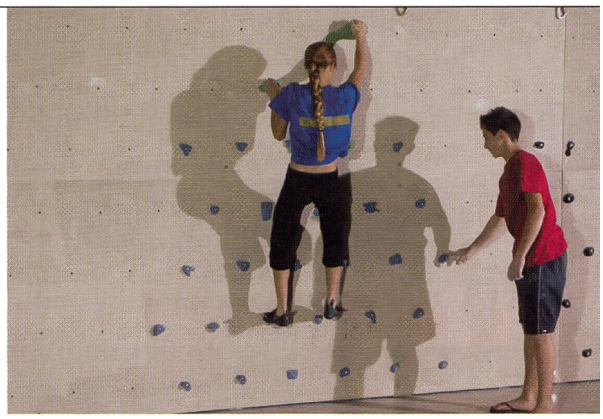
Variante: S'alourdir avec de petits cailloux ou autres objets (attention à ce qu'ils ne tombent pas!)



Choix de pas

Quoi? Secouer le pied libre avant chaque nouveau pas. Le poser sur la prise et transférer le centre de gravité.
Comment? Marquer plusieurs emplacements de pas sur le mur ou les espaliers. La progression doit se faire en équilibre, de manière contrôlée.

Pourquoi? Le pied ne peut être déplacé que si le transfert du centre de gravité a été fait correctement pour le libérer.
Variante: Montrer tous les endroits où le pied libre pourrait être déplacé. Exploiter au mieux l'espace à disposition.



Hélicoptère

Quoi? Rapprocher le pied de la prise suivante, puis le poser en douceur.
Comment? Montrer les prises à utiliser. Répéter l'approche jusqu'à ce que le mouvement soit très précis. A ce moment, poser le pied et rechercher la prise suivante.
Pourquoi? Amélioration de la précision au niveau des pas.

Variante: Approcher rapidement le pied vers la prise, puis ralentir le mouvement, comme l'hélicoptère qui atterrit.
Variante pour avancés: Proposer plusieurs exercices de précision dans des passages spécialement difficiles.

Les auteurs:
Hanspeter Sigrist, chef de la branche escalade J+S, chef sport de performance et entraîneur national d'escalade sportive au CAS, hanspeter.sigrist@sac-cas.ch

Roland Gautschi, rédacteur de la revue «mobile», roland.gautschi@baspo.admin.ch

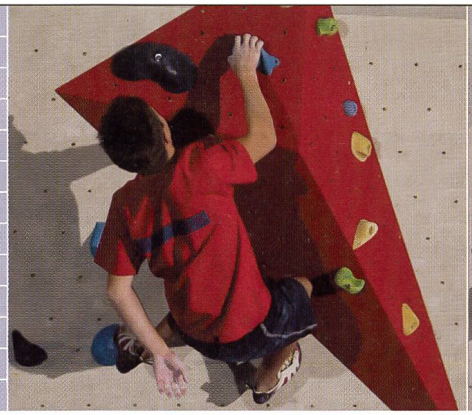
Une paroi, pourquoi pas?

Les surfaces ne manquent pas pour monter une paroi d'escalade. On pense aux centres scolaires, centres commerciaux, anciennes usines, halles de tennis, etc. Le dépliant du bpa 0208 «Structures artificielles d'escalade» s'adresse aux fabricants ou personnes intéressées à monter un mur. Il donne des informations quant aux exigences techniques, normes de sécurité et d'entretien entre autres. Ce dépliant, gratuit, peut être obtenu via le site http://shop.bfu.ch/.

Phase principale

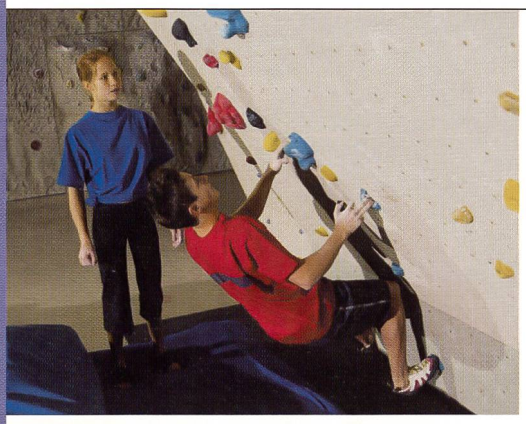
Pas à pas

Le passage d'une prise à l'autre nécessite une bonne anticipation et un dosage optimal de la force. Le travail de traction des bras est fortement soutenu par celui des jambes. Sinon l'aventure risque de tourner court...



Pas si manchot

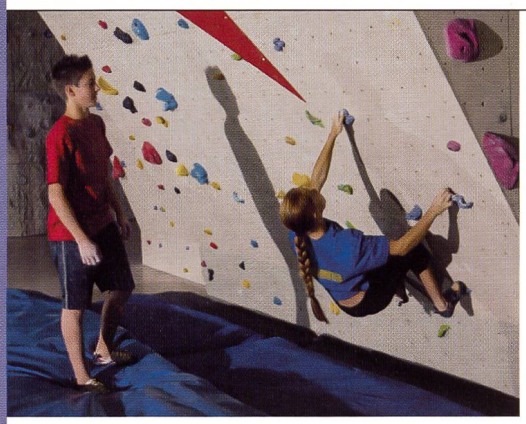
Quoi? Utiliser la force des deux bras seulement lorsque les pieds sont bien placés.
Comment? Exploiter consciemment le potentiel des deux bras en même temps.
Pourquoi? Economiser ses forces.
Variante: Expérience du contraire: lorsque les pieds sont bien en place, relâcher la dernière prise pour ne tirer qu'avec un seul bras. Et cela sur toute la voie.



Travail d'orfèvre

Quoi? Saisir les prises lentement et de manière très précise.
Comment? Imposer les prises et la façon de les saisir, soit sur le mur, soit sur les espaliers.
Pourquoi? Amélioration de la précision au niveau des doigts.
Variante: Décrire comment et pourquoi choisir telle technique de prise. Expliquer l'importance du pouce.

Variante pour avancés: Saisir rapidement les prises, tout en veillant à maintenir la précision du mouvement.



Respire!

Quoi? Accompagner la phase de traction par des expirations.
Comment? Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. Soutenir la progression par de petites expirations.
Pourquoi? L'expiration consciente soutient le mouvement de traction et agit comme détonateur pour la prochaine traction.

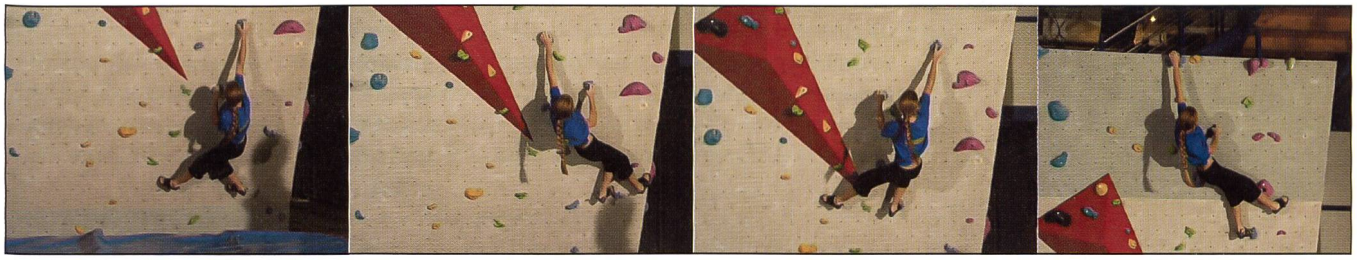
Variante: Le partenaire décide et annonce le déclenchement de chaque traction.
Variante pour avancés: Inspirer profondément à la fin de la phase préparatoire, puis expirer énergiquement lors de la phase de traction, même dans les passages difficiles.

Doser!

Quoi? Marquer la fin de la phase de traction par un court arrêt avant de poursuivre. Le bras est tendu pour saisir la prise suivante.

Comment? Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. Faire estimer les distances au grimpeur.
Pourquoi? Amélioration de la perception des distances et de la force à déployer pour atteindre la prise.

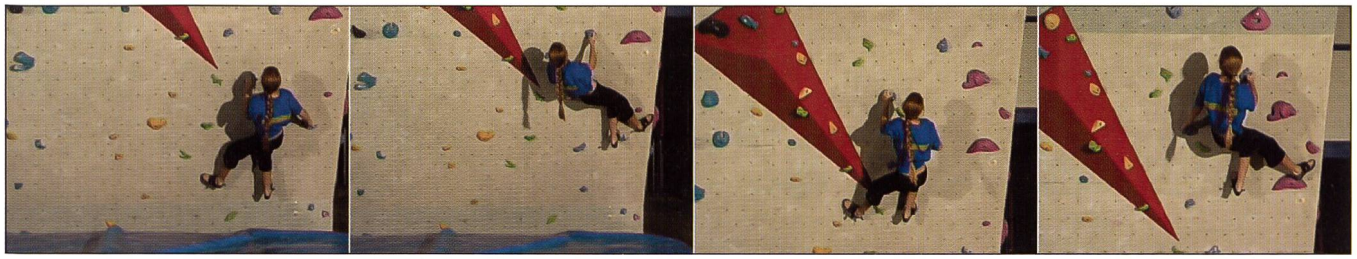
Variante: Expérience du contraire: se tracter volontairement le plus loin possible pour atteindre la prise avec le bras fléchi.



L'araignée

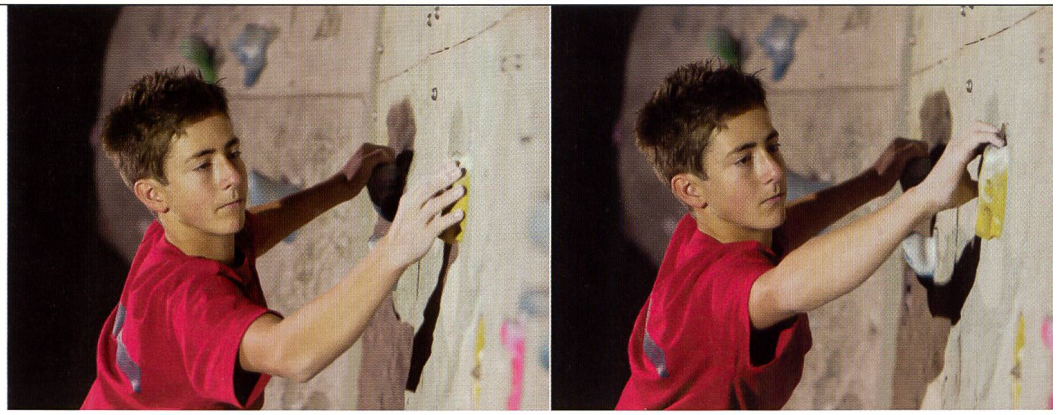
Quoi? Traction simultanée des deux bras. Marquer la phase finale de traction par un court arrêt, puis continuer.
Comment? Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. Tractions à deux bras et stabilisation du corps à la hauteur atteinte avant de poursuivre.
Pourquoi? Amélioration de la tenue du corps.

Variante pour avancés: Marquer la fin de la phase de traction par un court arrêt, déplacer lentement et de manière maîtrisée la charge sur la main d'appui, puis continuer.



Je m'en lave les mains

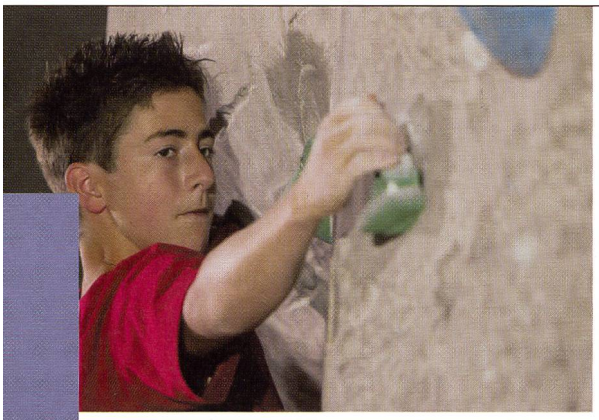
Quoi? Traction à deux bras. La main ne peut être déplacée que lorsque la hauteur de traction est atteinte.
Comment? Imposer les prises et le but. Veiller à ne pas lâcher trop tôt la main de la prise.
Pourquoi? La main en soutien facilite la traction.
Variante: Traction des deux bras au ralenti. C'est le partenaire qui annnonce quand la main peut aller chercher la prise suivante.



Phase finale

Toujours avec calme

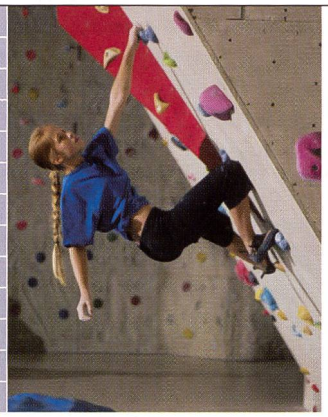
Chaque nouvelle prise permet de récupérer. A condition d'avoir rétabli l'équilibre et de ne pas trop solliciter les bras.



Slow

Quoi? Placer lentement la charge sur chaque nouvelle prise.
Comment? Imposer les prises et le but à atteindre.
Pourquoi? Améliorer la phase de blocage. Economie des forces au niveau des bras.

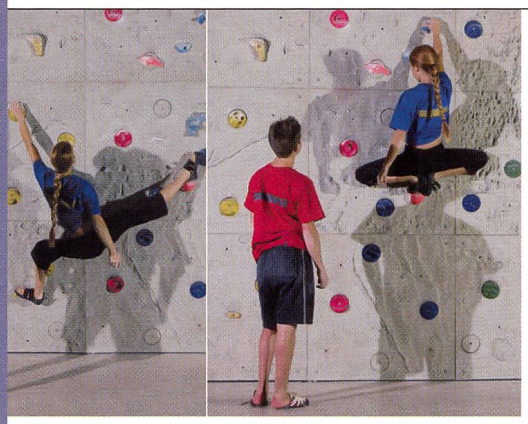
Variante: Les prises ne sont pas vissées complètement. Obligation de prendre appui avec précaution pour éviter qu'elles ne tournent.
Variante pour avancés: Avant de prendre appui sur la prise, se contenter de l'effleurer, dans la bonne position, durant deux à trois secondes. Charger ensuite lentement.



Rester cool

Quoi? Secouer le bras de traction après chaque transfert du centre de gravité.
Comment? Imposer les prises et laisser trouver la bonne position de repos qui permet de secouer le bras.
Pourquoi? Apprendre à décontracter de manière optimale le bras. Cela permet à l'avant-bras de récupérer plus vite.

Variante: Définir deux prises. Alterner bras droit et gauche, avec décontraction alternative des deux.
Variantes pour avancés: Entraînement pour une voie plus longue: insister sur la décontraction du bras après chaque nouvelle traction.



Relax!

Quoi? Adopter une position économique et respirer profondément après chaque transfert du centre de gravité.
Comment? Imposer les prises et laisser au grimpeur le soin de trouver la position de repos.

Pourquoi? Entraîner le relâchement conscient du corps en vue de s'économiser. Chaque nouvelle prise est une aire de repos potentielle.
Variante pour avancés: Entraînement pour maîtriser une voie plus longue. Chaque nouvelle prise doit être mise à profit pour récupérer des forces.

Conseils d'entraînement

Dans la phase finale, la précision du mouvement des pieds et des mains ainsi qu'une bonne tenue du corps sont primordiales. Les exercices «Watch your Step!», «Orang-Outan», «Choix de pas» et «Hélicoptère» sont de bons moyens d'entraîner ces aspects; ils peuvent donc intervenir aussi dans cette phase.
La plupart des exercices peuvent s'exécuter aux barres ou aux espaliers.

Aller plus haut avec le CAS

La formation et perfectionnement des moniteurs dans le domaine de l'escalade est l'affaire du Club alpin suisse (CAS) en collaboration avec les offres J+S. Du moniteur J+S jusqu'à l'entraîneur J+S, toutes les possibilités de formation sont envisageables. Retrouvez les informations sur le site de l'OFSPO (www.baspo.ch) et sur celui du CAS (www.sac-cas.ch).

La formation des moniteurs est étroitement liée au **concept jeunesse** sport de performance et sport de masse de **Swiss Climbing du CAS.** Elle garantit ainsi une certaine unité dans la philosophie de la formation des jeunes. Cette année, le concept jeunesse du CAS a d'ailleurs reçu un prix spécial pour le meilleur travail effectué avec les jeunes.

Avec des projets spéciaux tels que **«Rivella Climbing»**, le CAS entre dans les écoles en offrant des semaines d'animation sur un mur artificiel mobile. Beaucoup d'enfants ont fait leurs premiers pas en escalade grâce à cette offre attractive.

Les enfants et les jeunes motivés à aller plus loin peuvent intégrer des **groupes d'entraînement** libres dans le cadre du sport scolaire facultatif. C'est la **section jeunesse du CAS** qui chapeaute cette offre.

Enfin, différents **centres d'entraînement régionaux du CAS** accueillent les jeunes qui se destinent à la compétition. Des entraîneurs compétents sont à leur disposition pour les faire progresser.

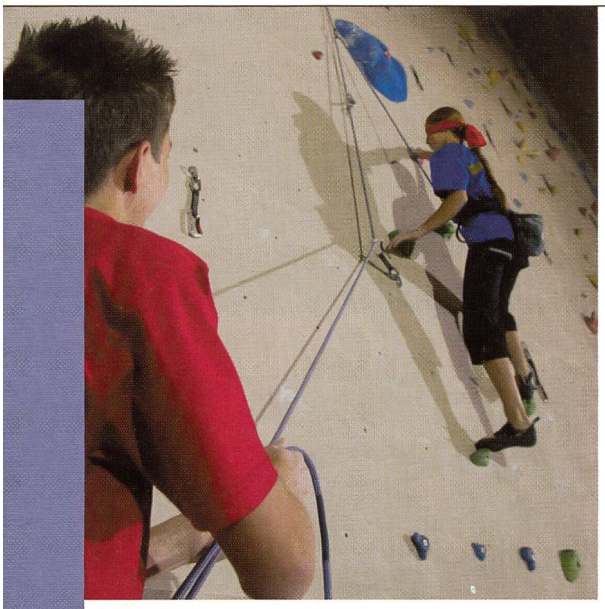
Les athlètes – catégorie jeunesse et élite – de Swiss-Climbing comptent depuis plusieurs années parmi les meilleurs spécialistes mondiaux. Ils ont déjà fêté de nombreux succès depuis l'intégration officielle de l'escalade sportive au sein du CAS en 1994.

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

Formes ludiques

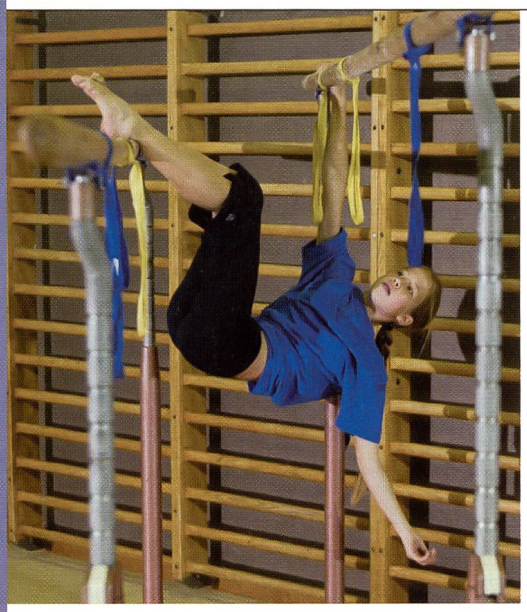
Pour soi et contre les autres

Une journée scolaire sur le thème de l'escalade, un petit test aux espaliers ou sur le mur? Succès garanti grâce à ces formes de jeu adaptées et simples à organiser!



A tâtons

Quoi? Grimper à l'aveugle.
Comment? Placer un bandeau sur les yeux de la grimpeuse. Tâtonner pour trouver les prises et les saisir correctement. L'assureur peut donner des indications verbales pour l'aider.
Pourquoi? Apprendre à se stabiliser et augmenter la confiance en son propre équilibre.
Variante aux espaliers: Les prises sont marquées par des scotchs.
Course aux postes ou championnat de l'école:
Préparer une voie avec des prises à trous. Les prises restantes sur le mur doivent être pleines. Les élèves ne doivent utiliser que les prises à trous, aussi bien pour les mains que pour les pieds. Un point pour chaque bonne prise utilisée. Celui qui utilise une prise non autorisée ou qui tombe est éliminé.
Attention sécurité!
- Ne pas organiser sous forme de course! C'est la précision du mouvement et la sécurité qui comptent.
- Aux espaliers, prévoir au moins une hauteur d'un mètre pour la voie à parcourir. Garnir le sol avec des gros tapis.



Epargner ses forces

Quoi? Parcourir une voie imposée sous certaines contraintes.
Comment? Marquer différentes prises (scotch, sautoirs) qui ne peuvent être saisies qu'avec une main.
Pourquoi? Exploiter la force d'appui des pieds, se stabiliser et contrôler la respiration.
Variante aux agrès: Sur les barres parallèles ou les espaliers, utiliser des sautoirs de couleur pour indiquer les passages à effectuer à une main ou seulement avec les pieds.
Course aux postes ou championnat de l'école:
Marquer une prise sur la paroi en léger surplomb. Les appuis pour les pieds sont des prises très petites ou légèrement dévissées.
Attribution des points: un point si l'élève tient cinq secondes, deux points pour dix secondes, trois points pour quinze secondes, etc. jusqu'à trente points maximum.

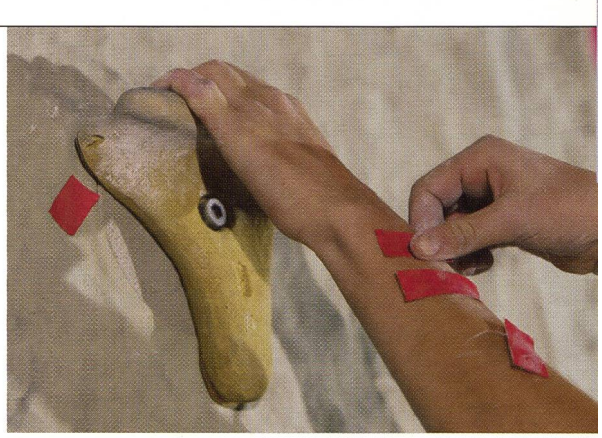
Speed

Quoi? Grimper vite.
Comment? Marquer la prise de départ et celle d'arrivée. Déclencher le chrono quand l'élève lâche la première prise.
Pourquoi? Enchaîner rapidement des mouvements tout en gardant en tête le but final.
Variante aux agrès: Préparer une voie à travers les espaliers, les barres, par-dessus les caissons. Marquer avec des scotchs ou sautoirs les points qui doivent être touchés (ou saisis) avec les mains ou avec les pieds.
Course aux postes ou championnat de l'école: Points de bonus si l'élève atteint l'objectif en dessous du temps de référence.

Merci à nos collaborateurs
Un grand merci à Christina Schmied, vice-championne du monde cadettes B en 2004 et membre de l'équipe nationale Swiss Climbing, ainsi qu'à Tobias Suter, membre lui aussi de l'équipe suisse, pour leur engagement en tant que modèle dans les voies! Merci aussi aux responsables de la salle d'escalade «Magnet» à Berne Niederwangen qui ont mis à disposition les parois pour les prises de vue.

Créativité

Quoi? Atteindre le but en utilisant le moins de prises possibles.
Comment? Marquer la prise de départ et celle d'arrivée. Coller des morceaux de scotch sur les deux avant-bras. Avant de pouvoir saisir une prise, celle-ci doit être marquée par le scotch. La main libre décolle de l'avant-bras opposé un scotch et le colle à côté de la prise choisie. C'est seulement à ce moment que l'élève peut saisir la prise sélectionée.
Pourquoi? Améliorer la perception du mouvement et la capacité de stabilisation.
Variante aux agrès: Marquer la voie en y plaçant des difficultés qui obligent à faire des détours et à faire des choix tactiques.



Le meneur

Quoi? Maîtriser une voie tracée à l'avance.
Comment? Un élève guide son camarade à travers la forêt. Le grimpeur ne doit utiliser que les prises indiquées par le meneur.
Pourquoi? Solliciter la capacité de perception du mouvement chez le meneur.
Course aux postes ou championnat de l'école:
Marquer la première prise (départ) et la dernière (arrivée).
Par équipes de deux: les élèves essaient d'atteindre le sommet en se servant du moins de prises possibles.
Attribution des points: chacun a un essai, on additionne le nombre de prises.
10 prises = 4 points, 12 prises = 3 points, etc.

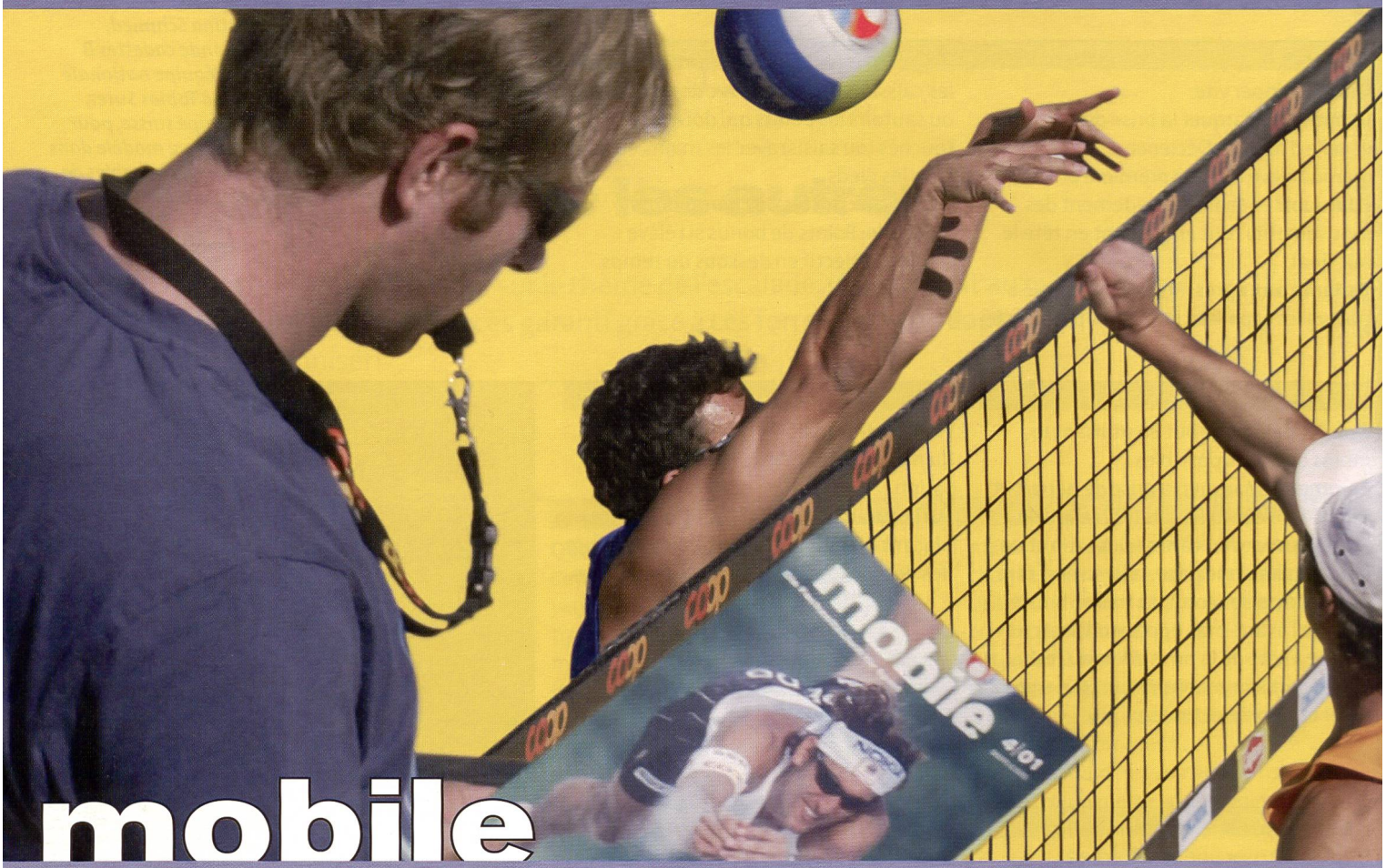
Bibliographie

Les exercices présentés sur cette double page sont tirés de la brochure «Kletterspiele an der Schulwand» (jeux d'escalade à l'école), de Robert Rehnelt et éditée par les Club alpin suisse (CAS):
■ *Rehnelt, R.;* Kletterspiele an der Schulwand. Brochure éditée par le CAS.

Les formes d'escalade des pages 5 et 6 sont issues du nouveau manuel didactique:
■ *Manuel Education physique,* volumes 3 et 4, brochure 3 (se maintenir en équilibre, grimper, tourner).

Autres sources:
■ *Kümin, Ch.; Kümin, M.; Lietha, A.:* Sportklettern. Einstieg zum Aufstieg. Bern, Edition ASEP, 1997.
■ *Madlener, G.; Sigrist, H.:* Escalade sportive, Dossier 2B. OFSPO Macolin, Documentation J+S 1996.
■ *Madlener, G.; Sigrist H.:* Escalade sportive, Dossier 3B. OFSPO Macolin, Documentation J+S 1999.
■ *Sigrist, H.:* Escalade sportive, Dossier moniteur. OFSPO Macolin, Documentation J+S 2003.
■ *Verdier, J.-P.:* L'escalade: s'initier et progresser: techniques de sécurité. Paris, Amphora, 2004.

Point gagnant!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	Unihockey Stabilisation et renforcement
2/05	Orientation	Lancer Tennis
3/05	Eau	Jeux d'eau Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	Tchoukball A définir
5/05	Styles de direction	Sports de neige Balles et ballons
6/05	Participation	Anneaux Motricité sensorielle

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.– / € 7.50 (+port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.–/ € 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes

Abonnement

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 57.– / Etranger: € 46.–)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)

☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 20.– / € 14.–)

☐ **français** ☐ **deutsch** ☐ **italiano**

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-Mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch