

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 71

**Artikel:** Escalade  
**Autor:** Sigrist, Hanspeter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998858>

### **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:** 26.11.2025

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

# Escalade

mobile  
cahier pratique

# 71

OFSPPO & ASEP



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 jeu qui tournent autour de la paroi.

Auteur: Hanspeter Sigrist

Rédaction: Francesco Di Potenza

Photos: Pamela Battanta, Daniel Käsermann; graphisme: Monique Marzo

**E**scalader, 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 tant 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 est une réédition actualisée du numéro 6/04 «Grimper». Il tente de présenter 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.

Ce cahier est par ailleurs conçu dans cette optique. Suite à la première double page consacrée aux mouvements standards, vous trouverez des exercices d'introduction aux espaliers, d'autres sollicitant la capacité tactico-mentale et finalement des exercices pour les phases principale et finale de l'escalade sportive en salle. Les formes ludiques proposées en fin de cahier permettent l'organisation d'une journée sportive sur le thème de l'escalade ou servent au contrôle du processus d'apprentissage. ■

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

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

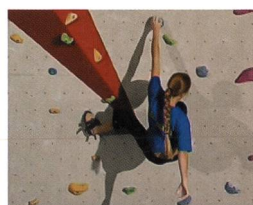
www.mobile-sport.ch

# 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!

## Fin du mouvement

**Comment?** 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.



## Position de départ

**Comment?** 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 mieux approprié.



## Préparation du mouvement

**Comment?** Replacer la main libre sur la dernière prise utilisée et préparer le mouvement par les pieds. Garder les bras si possible tendus.



## Déclenchement

**Comment?** Les jambes soutiennent le travail de traction.



## Prise

**Comment?** Saisir la prise sélectionnée.

## 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 suivants peuvent aussi se faire aux espaliers, les deux premiers également aux barres ou au reck.



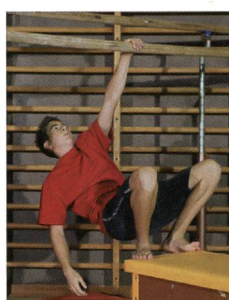
## Singe

**Comment?** Se suspendre à un bras. Les pieds soutiennent un peu le poids du corps. Secouer légèrement le second bras.



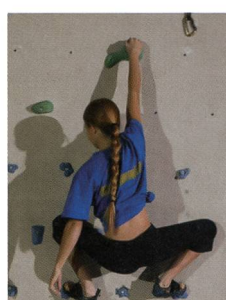
## Toujours plus haut

**Comment?** 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.



## Paresseux

**Comment?** Saisir différentes prises avec des mises en tension variables. L'engagement des pieds module la charge. Secouer le bras libre pour faciliter la récupération.



## Cocktail de prises

**Comment?** 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 est important d'enseigner aux enfants et aux jeunes la bonne technique d'assurage pour leur partenaire. 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 aussi le réflexe de contrôle mutuel entre les partenaires. En formant des groupes de trois, possibilité d'instaurer le rôle du «superviseur».



## Nœuds

Deux nœuds suffisent pour débiter 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.



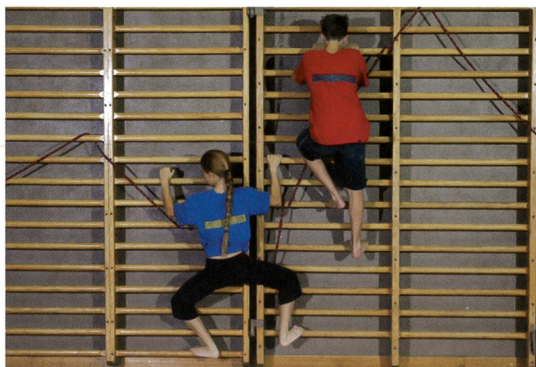
## Technique de corde

Il faut distinguer entre la montée où la corde est déjà placée et celle où le grimpeur monte en tête pour placer la corde au sommet. Dans le premier cas, la corde a déjà été placée par en haut directement, le premier grimpeur peut donc déjà 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.



# 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.



## Fil d'Ariane

**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.

### 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.

**Pourquoi?** Ouvrir une nouvelle route à travers les espaliers. Maintenir le centre de gravité près du mur. Planifier son itinéraire, évaluer le degré de difficulté.



## Teste-toi

**Comment?** Se déplacer librement le long des espaliers au rythme d'une musique calme. 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 pieds?

**Pourquoi?** Auto-contrôle pendant l'ascension. Maintenir le centre de gravité près de la paroi. Répartir le poids du corps au-dessus des pieds.



## Slalom

**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.

### 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)?

**Pourquoi?** Parcourir une voie choisie au préalable. Prise en compte mutuelle des camarades.

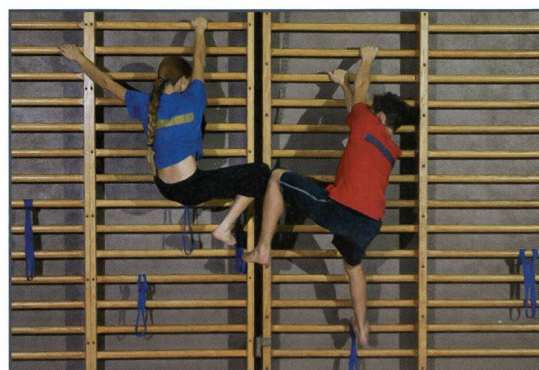
### Suite de pas

**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.

**Variante:**

- 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.

**Pourquoi?** Exécuter une suite donnée de pas. Apprendre à grimper en respectant des structures imposées.



### Embouteillage

**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.

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

**Pourquoi?** Grimper les uns derrière les autres. Prise en compte mutuelle. Visualisation et anticipation des prochains pas.



### Serpent

**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.

**Variante:** A deux. B suit A et prend exactement le même chemin que lui.

**Pourquoi?** Escalader lentement et sûrement. Exercer un déroulement conscient et économique du mouvement.



### Un grand merci à l'auteur de ce cahier pratique

**Hanspeter Sigrist** est chef de discipline J+S Escalade, chef sport de performance et entraîneur national d'escalade sportive au Club Alpin Suisse CAS.

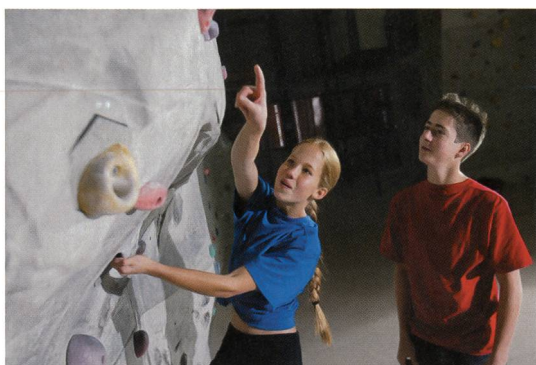
> [hanspeter.sigrist@sac-cas.ch](mailto:hanspeter.sigrist@sac-cas.ch)

Nous adressons également nos remerciements à Christina Schmid, vice-championne du monde cadettes B d'escalade sportive 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 modèles dans les voies! Merci aussi aux responsables de la salle d'escalade «Magnet» à Niederwangen, près de Berne, qui ont mis à disposition les parois pour les prises de vue.



# 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 ainsi le bon enchaînement. Et ces aspects s'entraînent!



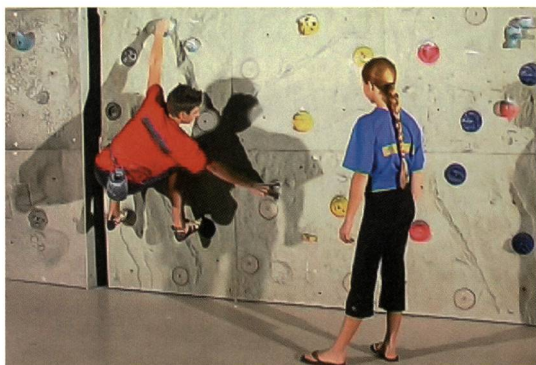
## Crieur

**Comment?** Marquer les prises avec différents chiffres ou couleurs.

### Variantes:

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

**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.



## Plan de route

**Comment?** Marquer les prises par des chiffres ou couleurs (craie, scotch, etc.) pour faciliter la description.

**Variante:** Pour avancés: verbaliser à chaque fois le déplacement du centre de gravité nécessaire au mouvement.

**Pourquoi?** Annoncer la prochaine prise et décrire les différents pas qui l'y amèneront. Amélioration de la représentation du mouvement: mouvements des pieds, déplacement du centre de gravité et amplitude du mouvement requise.



## Itinéraire

**Comment?** Mémoriser le chemin et essayer de le reproduire sur le mur ou les espaliers.

### Variantes:

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

**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.

> *Tous les exercices peuvent être exécutés sur le mur d'escalade, aux espaliers ou aux barres.*

### Marche à l'ombre

**Comment?** Par deux. A montre deux ou plusieurs fois une séquence de mouvements, sans commentaire. B mémorise et essaie de reproduire le parcours.

**Variantes:**

- A grimpe en tête et B le suit de près, en se servant des mêmes prises et pas.
- 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.

**Pourquoi?** Montrer et imiter. Apprendre à observer et être capable de saisir le mouvement dans sa globalité.



### Sous la loupe

**Comment?** Choisir un itinéraire varié et introduire des changements de rythme, des pauses, etc. pour stimuler le sens de l'observation des partenaires.

**Variantes:**

- Le grimpeur commet volontairement des fautes techniques ou tactiques (mauvais choix) pour stimuler le sens critique des observateurs.
- Pour avancés: apprendre à distinguer différents styles entre grimpeurs.

**Pourquoi?** Aiguiser le sens de l'observation et la capacité à comparer.



## Quelques règles pour l'entraînement

La suite méthodologique des principaux accents est la même, quel que soit le niveau du groupe. Seule l'importance accordée à chacune des phases diffère.

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

### 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.

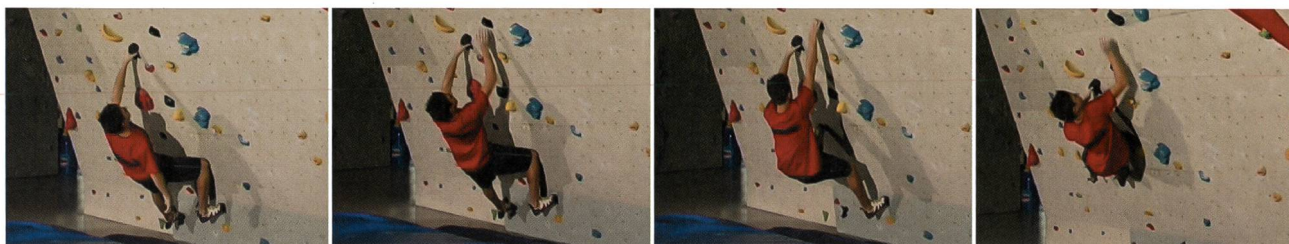
### Fluidité

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



# 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

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

**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.

**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.



## Watch your step!

**Comment?** Engager les pieds de manière précise et si possible sans bruit sur le mur.

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

**Pourquoi?** Contrôle du regard et contact visuel prolongé sur les pieds. Amélioration de la perception des diverses possibilités de pas.



## Orang-outan

**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 corporelles.

**Pourquoi?** Grimper et utiliser les prises avec le bras tendu. Tester différentes positions du corps. Recherche d'économie au niveau des mouvements et entraînement de la progression bras tendu.

### Choix de pas

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

**Variante:** Montrer tous les endroits où le pied libre pourrait être déplacé. Exploiter au mieux l'espace à disposition.

**Pourquoi?** Le pied ne peut être déplacé que si le transfert du centre de gravité a été fait correctement pour le libérer.



### Hélicoptère

**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. Rapprocher le pied de la prise suivante, puis le poser en douceur.

**Variantes:**

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

**Pourquoi?** Amélioration de la précision au niveau des pas.



## 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 2.009 «Structures 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>



# 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!

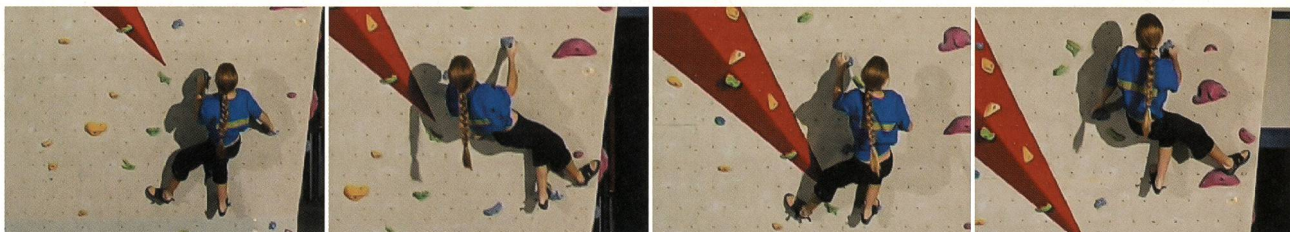


## Pas si manchot

**Comment?** Exploiter consciemment le potentiel des deux bras en même temps. Utiliser la force des deux bras seulement lorsque les pieds sont bien placés.

**Variante:** Expérience du contraire: lorsque les pieds sont bien en place, relâcher la dernière prise pour ne tirer qu'avec un bras. Et cela sur toute la voie.

**Pourquoi?** Economiser ses forces.

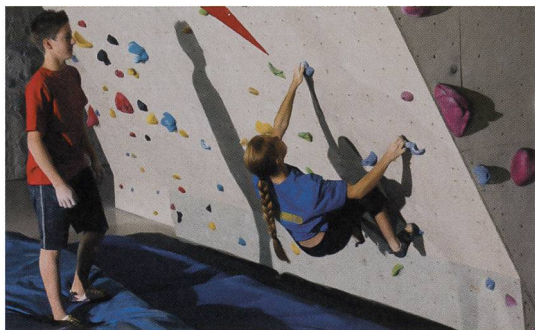


## Araignée

**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.

**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.

**Pourquoi?** Amélioration de la tenue du corps.



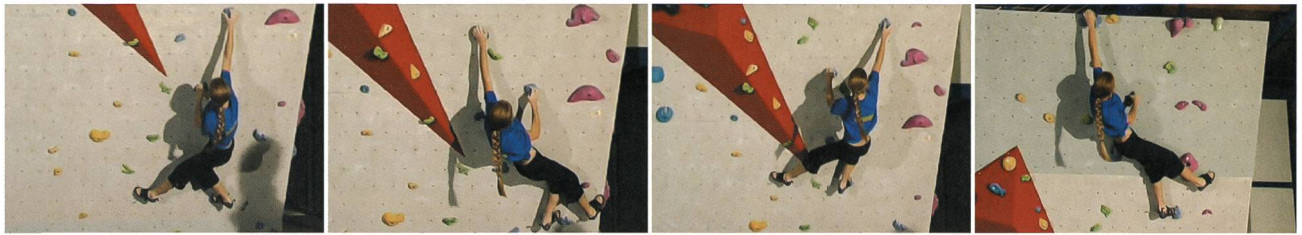
## Respire!

**Comment?** Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. Soutenir la progression par de petites expirations.

### Variantes:

- Le partenaire décide et annonce le déclenchement de chaque traction.
- 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.

**Pourquoi?** L'expiration consciente soutient le mouvement de traction et agit comme détonateur pour la prochaine traction.



### Doser!

**Comment?** Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. Faire estimer les distances au grimpeur. Marquer la fin de la phase de traction par un court arrêt avant de poursuivre. Le bras est tendu pour saisir la prise suivante.

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

**Pourquoi?** Amélioration de la perception des distances et de la force à déployer pour atteindre la prise.

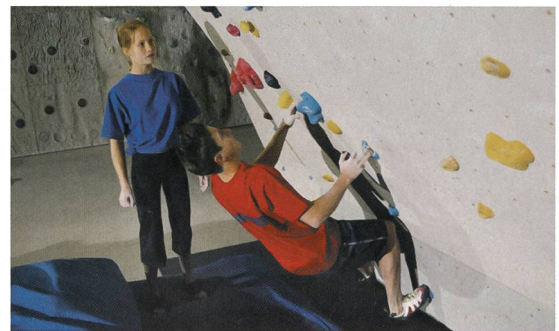
### Une main lave l'autre

**Comment?** Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. La main ne peut être déplacée vers la prise suivante que lorsque la hauteur de traction est atteinte.

#### Variantes:

- Traction des deux bras au ralenti. C'est le partenaire qui annonce quand la main peut aller chercher la prise suivante.
- Pour avancés: expérience du contraire: retirer volontairement la main de soutien trop tôt de la prise, aussi dans des passages difficiles.

**Pourquoi?** Traction à deux bras. La main en soutien facilite le mouvement de traction en empêchant une traction – difficile – sur un bras. Si la main quitte la prise trop tôt, la charge sur la main d'appui devient trop forte.



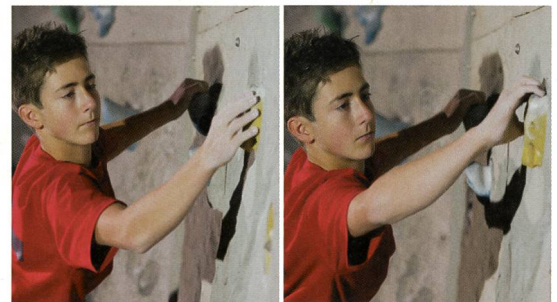
### Travail d'orfèvre

**Comment?** Imposer les prises et la façon de les saisir, soit sur le mur, soit sur les espaliers. Saisir les prises lentement et de manière très précise.

#### Variantes:

- Décrire comment et pourquoi choisir une technique de prise particulière. Expliquer l'importance du pouce.
- Pour avancés: saisir rapidement les prises, tout en veillant à maintenir la précision du mouvement.

**Pourquoi?** Amélioration de la précision au niveau des doigts.

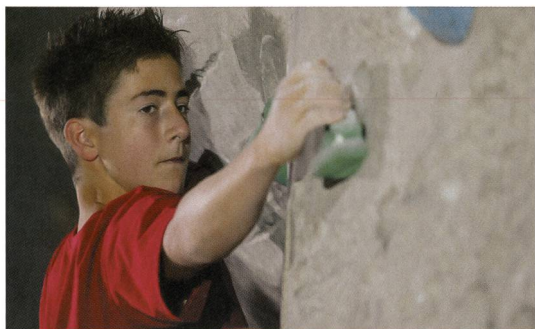


> La plupart des exercices peuvent s'exécuter aux barres ou aux espaliers.



# 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

**Comment?** Imposer les prises et le but à atteindre. Placer lentement la charge sur chaque nouvelle prise.

### Variantes:

- Les prises ne sont pas vissées complètement. Obligation de prendre appui avec précaution pour éviter qu'elles ne tournent.
- 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.

**Pourquoi?** Amélioration de la phase de blocage. Economie des forces au niveau des bras.



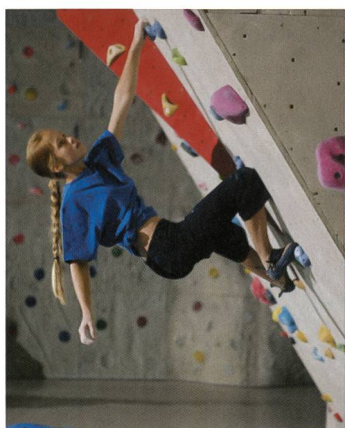
## Relax!

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

### Variantes:

- Chaque nouvelle prise est une aire de repos potentielle.
- Pour avancés: entraînement pour maîtriser une voie plus longue. Chaque nouvelle prise doit être mise à profit pour récupérer des forces.

**Pourquoi?** Entraîner le relâchement conscient du corps en vue de s'économiser.



## Rester cool

**Comment?** Imposer les prises. Laisser trouver la bonne position de repos qui permet de secouer le bras après chaque transfert du centre de gravité. Cela permet à l'avant-bras de récupérer plus vite.

### Variantes:

- Définir deux prises. Alternier bras droit et gauche, avec décontraction alternative des deux.
- Pour avancés: entraînement pour une voie plus longue: insister sur la décontraction du bras après chaque nouvelle traction.

**Pourquoi?** Apprendre à décontracter de manière optimale le bras.

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.



# 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 chef de groupe J+S jusqu'à l'entraîneur J+S, toutes des possibilités de formation sont envisageables.

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. En 2004, 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.

**L'escalade, un sport à risque:** Dans le cadre d'une promotion active de la sécurité en escalade, le Club Alpin Suisse CAS met à disposition la brochure «Grimper en sécurité». Elle a été réalisée avec le soutien du bpa, de quelques écoles d'alpinisme et de gérants de salles d'escalade. La brochure devrait constituer un fil conducteur pour les exigences de sécurité en escalade, formuler des standards et ainsi minimiser les risques. En complément à cette brochure, une série de posters ont été réalisés en collaboration avec le Club Alpin Allemand (DAV), le Club Alpin Autrichien (OeAV) et le Club Alpin du Tirol du Sud (AVS). Les écoles peuvent obtenir gratuitement ces posters (financés par le bpa) jusqu'à épuisement du stock.

> [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

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



Tout, vraiment  
tout pour l'escalade



alder + eisenhut



# 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

**Comment?** Placer un bandeau sur les yeux du grimpeur. Tâtonner pour trouver les prises et les saisir correctement. L'assureur peut donner des indications verbales pour l'aider.

**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.

## Consignes de 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.

**Pourquoi?** Grimper à l'aveugle. Apprendre à se stabiliser et augmenter la confiance en son propre équilibre.



## Epargner ses forces

**Comment?** Marquer différentes prises (scotch, sautoirs) qui ne peuvent être saisies qu'avec une main.

**Variante:** Aux engins: 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. Un point est attribué si l'élève tient cinq secondes, deux points pour dix secondes, trois points pour quinze secondes, etc. jusqu'à trente points maximum.

**Pourquoi?** Exploiter la force d'appui des pieds, se stabiliser et contrôler la respiration.

## Speed

**Comment?** Marquer la prise de départ et celle d'arrivée. Déclencher le chrono quand l'élève lâche la première prise.

**Variante:** 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.

**Pourquoi?** Enchaîner rapidement des mouvements tout en gardant en tête le but final.



## Créativité

**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 sélectionnée. Atteindre le but en utilisant le moins de prises possibles.

**Variante:** Aux engins: marquer la voie en y plaçant des difficultés qui obligent à faire des détours et à faire des choix tactiques.

**Pourquoi?** Améliorer la perception du mouvement et la capacité de stabilisation.



## Meneur

**Comment?** Un élève guide son camarade à travers la forêt. Le grimpeur ne doit utiliser que les prises indiquées par 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. Chacun a un essai, on additionne le nombre de prises: 10 prises = 4 points, 12 prises = 3 points, etc.

**Pourquoi?** Maîtriser une voie tracée à l'avance. Solliciter la capacité de perception du mouvement chez le meneur.



## 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**. Berne, CAS.

Les formes d'escalade des pages 5 et 6 sont issues du manuel didactique:

- Commission fédérale du sport: **Education physique, volumes 3 et 4, brochure 3 (se maintenir en équilibre, grimper, tourner)**.

Autres sources:

- Kümmin, Ch.; Kümmin, M.; Lietha, A. (1997): **Sportklettern. Einstieg zum Aufstieg**. Berne, Edition ASEP.

- Madlener, G.; Sigrist, H. (1996): **Escalade sportive. Dossier 2B**. Macolin, Office fédéral du sport OFSPO, Documentation J+S.
- Madlener, G.; Sigrist, H. (1999): **Escalade sportive. Dossier 3B**. Macolin, Office fédéral du sport OFSPO, Documentation J+S.
- Sigrist, H. (2003): **Escalade sportive. Dossier moniteur**. Macolin, Office fédéral du sport OFSPO, Documentation J+S.
- Verdier, J.-P. (2004): **L'escalade: s'initier et progresser: techniques de sécurité**. Paris, Amphora.



# mobilesport.ch

## Pour l'éducation physique et l'entraînement



# *En ligne dès février 2011!*

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP