

SAVOIR GRIMPER

Savoir grimper c'est franchir des obstacles verticaux sur des terrains présentant des contraintes variées et, de ce fait, acquérir de nouvelles formes de motricité.

L'apprentissage des techniques de progression, garantes de sa propre sécurité et de celles de ses partenaires, est le socle des activités telles qu'évidemment l'escalade mais aussi la via ferrata, la via corda, l'alpinisme, la cascade de glace, le dry tooling, ou le parkour. Ces activités se caractérisent en fonction du milieu (artificiel, naturel aménagé ou non) dans lequel elles se pratiquent, du niveau d'équipement et du niveau d'engagement requis. Leur point commun est de confronter le pratiquant à la verticalité.

Par ailleurs, lors d'une pratique en milieux naturels, le « savoir grimper » donne l'occasion au pratiquant de découvrir de nouveaux sites et milieux, d'en mesurer la fragilité et d'être plus sensible à leur protection.

L'ESCALADE

Les formes de pratiques de l'escalade s'hybrident selon le lieu de pratique et les modalités recherchées. À titre d'exemple, l'escalade encordée (en moulinette ou en tête) ou non (sur bloc) est plus adaptée dans le cadre d'une offre multisport, lorsqu'elle est pratiquée sur les lieux suivants :

- les structures artificielles d'escalade (SAE) ;
- les sites naturels équipés (type secteur découverte en falaise) ;
- les sites naturels non-équipés (type bloc).

L'éducateur choisit la forme de l'activité en fonction des objectifs pédagogiques visés et de ses contraintes d'organisation. Il sélectionne des voies adaptées au niveau de pratique du public qu'il encadre, pour cela il se réfère à la cotation appliquée en France qui indique la difficulté des voies selon des niveaux allant de 1 à 9.

À ces chiffres sont accolées les lettres a,b ou c et parfois un + pour désigner un degré intermédiaire, par exemple : 4a, 4a+, 4b, 4b+, etc.

L'apprentissage de l'escalade repose sur le développement des capacités de progression en milieu vertical, tout en garantissant une pratique sécurisée. Par ailleurs, chaque forme de l'activité peut être associée à une recherche de performance.

L'activité d'escalade s'insère parfaitement dans une offre globale multisport, d'une part en raison des bénéfices escomptés et d'autre part, parce qu'elle permet de varier les sollicitations (physiques, mentales, techniques).



Cette activité favorise un développement harmonieux du corps.

Elle contribue au renforcement de la proprioception et développe les aspects suivants :

- capacités psychologiques (gestion des émotions, avoir confiance en soi et faire confiance à ses partenaires...);
- capacités mentales (anticipation, représentation, motivation) ;
- motricité (agilité, coordination, équilibre, dissociation, etc.) ;
- qualités physiques de force et de résistance ;
- assurer sa propre sécurité (savoir choisir et utiliser le matériel) ;
- savoir mettre en œuvre des techniques et méthodes d'évolution sur paroi ;
- assurer la sécurité de son ou ses partenaires (savoir assurer, communiquer).

ORGANISER L'ACTIVITÉ D'ESCALADE

Chaque lieu de pratique de l'escalade présente des avantages et des inconvénients. La SAE autorise une pratique en toute saison et à toute heure ; les sites naturels d'escalade permettent le contact avec la nature et de ce fait, implique une évolution dans un environnement changeant (différentes qualités de rocher, conditions météorologiques, etc.).

La variété des formes de pratique de l'escalade offre la possibilité d'une individualisation et d'une progressivité de l'apprentissage (escalade avec ou sans corde, grimper en tête ou en moulinette, bloc, etc.).

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Il est nécessaire de faire appel à des intervenants disposant des compétences indispensables (pédagogiques, techniques et de sécurité) et si possible diplômés dans l'activité.

L'escalade implique l'utilisation d'équipements de protection individuelle (EPI) spécifiques, notamment les : casque, harnais, cordelette, bloqueur, dispositif de freinage, corde dynamique, sangle, mousquetons. Les EPI sont classés en trois catégories en fonction de leur utilisation et du degré de risque pour lequel ils protègent. Si ces catégories imposent des contraintes au fabricant, leur bon fonctionnement et leur entretien relèvent, quant à eux, de la responsabilité de l'encadrant.

Suivant le lieu de pratique, le matériel indispensable diffère. Par exemple, le port du casque est indispensable sur les sites naturels d'escalade, l'usage d'un tapis en mousse portatif (crash pad) est fortement recommandé dans le cadre d'une pratique d'escalade de bloc. Sensibiliser les jeunes pratiquants à l'importance de la gestion du matériel renforce leur autonomie en matière de sécurité.

Logistique

Pour identifier les lieux de pratique de l'escalade (SAE, « secteur découverte » en falaise, rocher) et les modalités d'accès aux différents sites, vous pouvez vous renseigner auprès des structures fédérales (club local, comité départemental) ou des collectivités locales.

Que l'on pratique en salle ou en extérieur, le port d'une tenue adaptée est indispensable au confort du pratiquant. En site naturel, le choix des vêtements est guidé par les conditions météorologiques et la nécessité ou non d'une marche d'approche (transpiration, respiration).

Pratiquer l'escalade impose l'utilisation d'une importante quantité de matériel : chaussons d'escalade, casque d'escalade, corde, baudrier, système d'assurage, mousquetons à vis, magnésie, etc. Selon la pratique et le lieu choisi, le matériel peut varier : dégaines pour l'escalade en tête, chaussures pour la marche d'approche... La question du transport du matériel dans de bonnes conditions est essentielle pour le préserver ; constituer des kits complets facilite la répartition et le transport du matériel.

Comment débiter ?

L'escalade peut parfois procurer des émotions fortes au pratiquant, en particulier en milieu naturel. Pour que les jeunes pratiquants puissent maîtriser leur appréhension et évoluer sereinement, l'encadrant doit construire sa séance en ayant une bonne connaissance des sites (repérage, utilisation de topoguide), du niveau de pratique des jeunes et avoir défini des objectifs éducatifs et sportifs. En milieu naturel, le site choisi doit offrir des voies d'un niveau de difficulté adapté au public encadré, ce qui est souvent le cas des sites classés en « secteur découverte » selon les normes fédérales.

Pour effectuer ses choix pédagogiques, l'encadrant doit intégrer le fait que le débutant est mobilisé de manière simultanée sur les plans moteur, cognitif et affectif. L'encadrant accompagne le jeune pratiquant afin qu'il surmonte cette difficulté. La répartition de l'ensemble des pratiquants en petits groupes est la forme d'organisation idéale pour optimiser les conditions d'apprentissage et favoriser l'épanouissement dans la pratique.

Trois modalités de pratique peuvent être utilisées dans le cadre de séances d'initiation à l'escalade, qu'elles se déroulent en structure artificielle ou en site naturel. Plusieurs approches pédagogiques coexistent, chacune privilégiant le bloc ou la moulINETTE ou grimper en tête dans le cadre d'une initiation à l'escalade. Toutes s'accordent sur l'importance de la progressivité des situations pédagogiques proposées. Les techniques peuvent être mixées au sein d'une offre multisport afin d'optimiser les apprentissages.

L'escalade de bloc consiste à grimper des blocs de faibles hauteurs. Cette pratique nécessite l'utilisation de tapis de mousse au sol et la mise en place de parade pour assurer la sécurité. Convivial et ludique, le bloc présente l'avantage de ne pas exposer le débutant à la peur du vide et de la chute, il peut donc sereinement expérimenter ses mouvements et observer, partager, échanger avec ses partenaires, c'est « l'école du geste ». Ainsi, les jeunes pratiquants franchissent ensemble et plus rapidement des difficultés croissantes. Par ailleurs, le matériel requis pour pratiquer le bloc est très réduit. En SAE, une paire de chaussons d'escalade suffit.

La moulINETTE est une technique qui permet de se confronter à la verticalité en toute sécurité, le partenaire assure le grimpeur avec une corde préalablement installée en haut de la voie sur un relais. Cette technique procure généralement plus d'émotion au débutant, cependant il peut apprivoiser le vide et acquérir les manœuvres de base avec moins d'appréhension. Grimper une voie permet au pratiquant de travailler de plus longs enchaînements de mouvements, lors desquels il doit gérer son effort. Il faut veiller à ce que l'assureur ne crée pas un « cinquième appui » qui perturberait l'équilibre du grimpeur pendant l'ascension en exerçant une trop forte mise en tension de la corde. L'assurage à l'aide d'une corde exige que les pratiquants connaissent le matériel et sachent l'utiliser, maîtrisent les techniques d'assurage en moulINETTE et qu'ils communiquent à l'aide du vocabulaire spécifique à l'escalade.

L'escalade en tête consiste à grimper une paroi sans que la corde ne soit préalablement installée sur un relais. Au cours de sa progression, le grimpeur relie sa corde aux points d'assurage rencontrés à l'aide de dégaines éventuellement préinstallées. La protection du grimpeur est assurée par son partenaire avec une technique différente de celle utilisée en moulINETTE. Grimper en tête expose le pratiquant à un risque de chute plus important.

Pour cette raison, l'escalade en tête requiert des niveaux de pratique et d'autonomie plus élevés, donc un temps d'apprentissage plus long. Proposer la pratique de l'escalade en tête dans le cadre d'une offre multisport à destination des jeunes exige un encadrement compétent et vigilant.

Au fil des séances, le jeune débutant acquiert de l'expérience et atteint un premier niveau d'autonomie qui lui permet d'identifier toute situation dangereuse, de communiquer avec ses partenaires, d'utiliser le matériel adéquat, donc de pratiquer l'escalade en toute sécurité.



Ressources pédagogiques

Escalades pour tous

Yves Renoux (coord.) ; Hervé Brezot (coord.).
Fédération sportive et gymnique du travail, 2017

L'escalade, tu connais ?

Catherine Destivelle ; Yannick Chambon (ill.).
Les éditions du Mont-Blanc, 2017

Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels titulaires de diplômes généralistes souhaitant développer ou étendre leurs compétences, la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME) et la Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM), leurs comités départementaux et régionaux coordonnent des cursus de formations.

La FFME propose cinq qualifications d'encadrement :

- initiateur escalade SAE ;
- moniteur escalade grands espaces ;
- moniteur escalade sportive ;
- entraîneur escalade niveau 1 ;
- entraîneur escalade niveau 2.

La FFCAM propose trois qualifications d'encadrement :

- initiateur SAE ;
- initiateur sur site naturel d'escalade, qualification « Grandes voies équipées » ;
- instructeur en escalade.

Lorsque l'activité d'escalade se déroule en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent pas encadrer.

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour l'escalade, en dehors des diplômes généralistes, il existe sept qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- DEJEPS mention Escalade de la spécialité Performance sportive ;
- DEJEPS mention Escalade en milieux naturels de la spécialité Perfectionnement sportif ;
- diplôme d'État d'alpinisme - guide de haute montagne ;
- CS Activités d'escalade ;
- CQP animateur d'escalade sur structure artificielle ;
- BAPAAT support technique Escalade.



Mise en œuvre de l'activité
et les conditions d'encadrement

www.sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)