

## 01 | 2016

### Thème du mois – Sommaire

Objectifs d'apprentissage	2
La paroi d'escalade idéale	3
Qui peut enseigner l'escalade à l'école?	4
Gérer la peur	5
<b>Bloc</b>	
• Débuter en douceur	6
• Grimper à l'économie	7
• Coopérer	9
• Se défier	10
<b>Moulinette</b>	
• Débuter en douceur	13
• Assurer/Acquérir	14
• Assurer/Appliquer	18
• Effectuer des tâches motrices	19
Indications	20
Annexes	

### Catégories

- Degrés scolaires: primaire au secondaire II
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

## «climbingiscool.ch»



**L'escalade en salle est en plein boom. A l'école aussi, elle connaît un succès croissant. C'est pourquoi nous lui dédions ce thème du mois. La base de ce document repose sur le projet de l'ASEP «climbingiscool.ch» lancé en 2013 dans le but de remettre ce sport au goût du jour.**

Durant ces dernières années, l'escalade s'est établie comme un sport populaire. On trouve aussi de plus en plus de parois ou d'infrastructures d'escalade dans les salles de gymnastique. En effet, de nombreuses valeurs qui caractérisent ce sport trouvent un écho dans les exigences fixées dans le plan d'études. Ce thème du mois d'adresse avant tout aux enseignants d'éducation physique de tous les degrés scolaires, aux moniteurs J+S Sport scolaire, Escalade sportive et Alpinisme. Il s'ancre sur le projet de l'ASEP «[climbingiscool.ch](http://climbingiscool.ch)» (en allemand). Les contenus présentés ici – issus du site Internet – ne représentent qu'un éventail de la large palette d'exercices et de conseils méthodologiques et didactiques pour l'escalade à l'école.

### Bloc et moulinette sous la loupe

Le noyau de la brochure consiste en un recueil d'exercices articulé autour de deux grandes parties. La première section est consacrée au bloc, la nouvelle discipline à la mode qui consiste à grimper sans corde sur des rochers jusqu'à une hauteur qui permet de sauter au sol sans mal. Les différentes formes d'exercices ayant fait leurs preuves garantissent des leçons attractives et variées. La seconde partie thématise l'escalade en moulinette où la corde est déjà installée au sommet. L'accent porte sur les étapes qui permettent aux élèves d'assurer leurs camarades de manière fiable et responsable. Tous les exercices sont complétés par des vidéos, c'est pourquoi l'utilisation des appareils mobiles – smartphones, tablettes ou ordinateurs – est vivement recommandée si l'on veut exploiter au mieux les contenus de ce thème du mois.

### Pour tous, avec quelques restrictions

Les exercices consacrés à l'escalade en bloc conviennent à tous les élèves, quel que soit leur niveau. Pour l'escalade avec corde, quelques restrictions sont de mise. Les standards de sécurité à l'école fixent la limite de la 7<sup>e</sup> année HarmoS au plus tôt pour ce qui touche à l'assurage des élèves entre eux. Les exercices pour l'escalade en moulinette sont donc prévus en priorité pour les élèves du secondaire I et II. En complément aux deux parties pratiques principales, le thème du mois livre des renseignements sur la sécurité, la formation et la qualification requise pour l'enseignement de l'escalade à l'école.

# Objectifs d'apprentissage

**Une unité d'enseignement sur le thème de l'escalade remplit plusieurs exigences énoncées dans les plans d'études. A côté des compétences techniques, la discipline requiert des compétences transversales intéressantes.**

Les plans d'études encouragent un enseignement du mouvement et du sport diversifié et multiple favorisant le transfert des compétences dans d'autres domaines que l'éducation physique seule. Grâce aux nombreuses expériences motrices, les élèves disposent des capacités leur permettant d'apprendre plus facilement de nouvelles tâches motrices générales ou spécifiques. Une unité d'enseignement «Escalade» entre tout à fait dans cette optique.

A côté de l'assurage correct ou de l'escalade en mode «économie», les élèves acquièrent aussi des compétences telles que le franchissement d'obstacles, la réception de saut contrôlée ou encore l'évaluation réaliste des situations à risques.

Comme pour le bloc, l'escalade en moulinette développe des objectifs d'apprentissage sur deux plans. L'objectif technique est l'acquisition des mouvements d'assurage. L'objectif transversal est que les élèves endossent des responsabilités et apprennent à faire confiance à leurs camarades, le tout dans un environnement sécurisé.

## Mais encore...

Outre les multiples objectifs évoqués ci-dessus, il existe d'autres raisons qui plaident en faveur de l'escalade avec les enfants et les jeunes.

- **Grimper, c'est «trendy»:** L'escalade n'est plus ce sport à haut risque réservé à quelques initiés. Elle a pris ses quartiers dans les salles et s'adresse dorénavant à un large public. Le bloc, surtout, recèle un immense potentiel auprès des élèves – au même titre que la slackline et que le parkour.
- **Nul n'est un débutant:** Chaque élève en bonne santé est capable, sans connaissance préalable, de faire ses premiers pas en escalade. Ainsi, même les moins doués vivent rapidement des expériences couronnées de succès.
- **Des effets positifs sur la tenue:** Si les compétences sociales trouvent un terrain fertile dans l'escalade, les aspects physiques ne sont pas en reste. En effet, l'escalade active et renforce évidemment les muscles des bras et des épaules, mais aussi toute la sangle musculaire, tronc inclus (gainage), des muscles particulièrement faibles chez les enfants et les adolescents de nos jours.

# La paroi d'escalade idéale

**Afin de créer les conditions d'apprentissage adéquates, il est primordial de choisir une paroi d'escalade adaptée aux élèves. Voici quelques conseils pour les prises et les surfaces.**

Une installation avec un grand nombre de bonnes prises transforme déjà une paroi en un engin de sport idéal! Des prises franches rassurent les élèves qui osent plus facilement se lancer à l'assaut de la paroi verticale.

## Conseils pour la conception d'un mur d'escalade à l'école

- En moyenne 10-15 prises par m<sup>2</sup> pour la zone du bloc, à savoir entre 1,2 et 4 mètres de hauteur (= bord supérieur du panneau de basketball). La majorité devrait permettre aux élèves de se tenir avec trois phalanges au moins.
- Prises XL ou paires de prises sur une bande horizontale imaginaire à env. 3,5 mètres de hauteur et distantes d'env. 1,5 mètre. Elles permettent la résolution de tâches motrices telles que rotations autour de l'axe longitudinal et servent par exemple comme prises cibles lors des jetés (sauter pour saisir la prise).
- Bloc aménagé de façon à empêcher les chutes pendulaires contre des parois latérales.
- Bonnes prises en suffisance pour le secteur moulinette (ou «top rope»). Concrètement, prévoir pour chaque relais au moins une voie simple ou deux voies moyennes. Avec une répartition équilibrée des difficultés, même les élèves faibles ou en surpoids ont la possibilité d'arriver en haut (en utilisant toutes les prises par exemple).
- Prises bac (ou «jug»), avec une ouverture comme celle d'une carafe (voir photo 2). Elles sont plus faciles à saisir et permettent d'acquérir des schémas moteurs propres à l'escalade. Suivant l'orientation de la prise, les élèves sont amenés à effectuer une rotation («Lolotte»), une traction croisée ou l'enroulé d'épaule.
- Prises pour les pieds en suffisance jusqu'à une hauteur d'env. 1,5 mètre (hauteur du filet de badminton). Ces prises doivent être assez grandes pour permettre aux élèves de grimper avec leurs chaussures de sport.

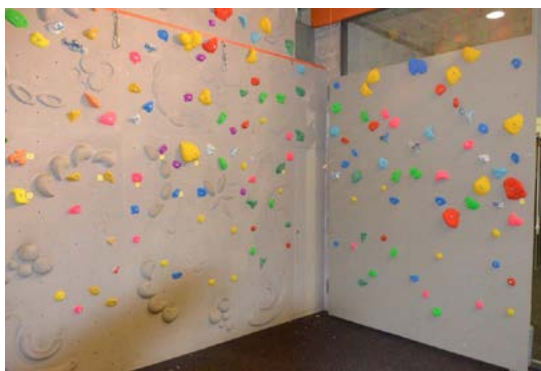


Photo 1: Bloc avec de nombreuses prises



Photo 2: Prises bac avec ouverture vers le bas exigeant une prise inversée.

# Qui peut enseigner l'escalade à l'école?

**L'escalade présente des risques. Il est donc justifié de savoir qui peut enseigner cette discipline. La réponse dépend des situations d'enseignement respectives.**

## Comment grimpe-t-on?

**Bloc:** L'escalade en bloc peut être comparée à la gymnastique aux agrès. C'est pourquoi chaque enseignant d'éducation physique devrait pouvoir proposer cette activité aux élèves sur le mur de l'école. Il est de leur responsabilité de sécuriser le périmètre de chute avec des gros tapis et de veiller à ce que les élèves respectent les [règles du bloc](#).

**Moulinette (corde installée):** Pour ce type d'escalade, l'enseignant doit avoir une formation spécifique (par exemple: module de deux jours [J+S](#), [ASEP](#) ou [CI Murs d'escalade](#)). Les standards pour l'escalade en moulinette à l'école doivent être respectés (voir «[La moulinette en sécurité sur les parois scolaires](#)»).

**Escalade en tête:** La corde est installée au sommet par une personne qui fixe successivement des dégaines le long de la voie. Contrairement à la moulinette, les chutes ici ne sont pas exclues. Grimper en tête constitue rarement un thème dans le cadre scolaire classique, car cela demande une grande expérience et une formation adéquate (ce qui est plutôt l'apanage d'un moniteur J+S Escalade sportive par exemple).

## Où grimpe-t-on?

**Parois scolaires:** Chaque enseignant peut en principe faire du bloc avec ses élèves sur le mur de sa salle de sport, à condition qu'il respecte les directives et qu'il garantisse la sécurité (voir «[Le bloc en sécurité sur les parois scolaires](#)»). L'escalade en moulinette devrait être enseignée par une personne disposant de la formation/formation continue adéquate. Les directives «[La moulinette en sécurité sur les parois scolaires](#)» doivent être respectées.

**Salles d'escalade:** Si la leçon se déroule dans une salle commerciale, ce sont en principe les directives du lieu qui prévalent. L'enseignant se renseigne donc au préalable sur ces directives (voir [CI Murs d'escalade](#)). De nombreuses salles insistent sur le fait qu'un enseignant ne doit gérer que trois cordées de trois élèves au plus.

**En extérieur:** L'enseignant désireux de grimper avec des élèves en extérieur devrait disposer d'une formation reconnue (au moins moniteur J+S Escalade sportive ou Alpinisme) et encadrer un groupe de six élèves au plus. L'enseignant sans qualification requise pour l'escalade s'attachera les services d'un guide, si possible, ou d'un moniteur d'escalade.

## La leçon se déroule-t-elle dans le cadre d'une offre J+S?

Les moniteurs J+S Sport scolaire et les enseignants d'éducation physique qui veulent enseigner l'escalade dans le cadre d'une [offre J+S](#) doivent avoir suivi une formation de moniteur [Escalade sportive](#) ou [Alpinisme](#).

### Recommandations de l'ASEP (en concertation avec J+S, CIME, CAS et bpa)\*

- Limite ton activité à l'escalade sans corde/bloc si tu ne disposes pas de la formation requise pour l'escalade en moulinette.
- Respecte les directives «[Le bloc en sécurité sur les parois scolaires](#)».
- Equipe ta paroi d'escalade afin qu'elle favorise des leçons de bloc attractives.
- Respecte les standards énoncés par l'ASEP et ses partenaires si tu utilises les cordes avec tes élèves.
- Reste à jour en ce qui concerne la technique d'assurage et suis un [cours de formation continue](#).

\*Certains cantons ou communes disposent parfois de leurs [propres directives](#).

# Gérer la peur

**La peur altère la capacité de performance. Les conseils suivants visent à créer un climat de confiance et un sentiment de sécurité qui aident à surmonter les craintes.**

«Lorsque j'ai peur, je me crispe, ma respiration s'accélère et mes mains deviennent moites. De plus, ma capacité de perception est fortement réduite. Je ne vois plus que la prise suivante que j'essaie d'atteindre avec des mouvements hâtifs. Il se peut même que je me retrouve complètement bloqué, incapable de monter ou de redescendre.» De telles expériences sont souvent couplées à des sentiments de frustration.

La suite logique est que les élèves concernés se résignent et tournent le dos à l'escalade. Grâce à une bonne planification de l'enseignement, il est possible de minimiser les mauvaises expériences liées aux peurs et aux échecs: une organisation claire, des instructions précises et un encadrement strict créent un environnement qui aident les élèves anxieux à surmonter leurs craintes et à se montrer courageux et entreprenants. Une installation d'escalade qui permet aux élèves de prendre tous ensemble leur courage à deux mains leur procurera non seulement de la joie mais renforcera aussi leur confiance.

## Bloc

- **Commencer par des sauts en contrebas**, puis augmenter progressivement la hauteur de saut. Cet exercice plaît aux enfants et contribue à augmenter leur confiance (voir exercice «[Jump](#)»).
- **Proposer de bonnes prises.** La force dans les doigts ne doit pas être un facteur limitant à ce niveau d'apprentissage.
- Proposer des tâches qui dissipent ou font **oublier les éventuelles craintes**: exercices avec partenaire, rattraper ou transporter des objets, toucher des sautoirs accrochés avec la main ou le pied, etc.
- **Stimuler mais ne pas surcharger.** L'escalade sportive se vit comme un défi individuel. L'élève qui maîtrise un passage difficile grâce à un effort physique et psychique important ressent une profonde satisfaction. Si l'enseignant remarque que les enfants arrivent à leurs limites, mieux vaut alléger la tâche en ajoutant des prises de mains ou de pieds, ou en définissant une nouvelle voie plus facile.

## Moulinette

- **Améliorer la confiance dans le matériel et vis-à-vis des partenaires qui assurent.** Les élèves effectuent le «[test d'assise](#)» juste au-dessus du sol en se repoussant plusieurs fois de la paroi avec les pieds.
- **Augmenter progressivement la hauteur d'escalade.** Les élèves «s'asseyent» à mi-hauteur (env. 4 mètres du sol, soit un peu plus haut que le sommet des espaliers) et ils décident s'ils poursuivent leur ascension ou non.
- Encourager les élèves craintifs et **leur donner des conseils durant la montée**: «Maintenant, tu déplaces tout ton poids sur la prise jaune! Tiens-toi à deux mains à la prise orange! Respire un bon coup!»
- **Apprendre à lâcher prise.** Au signal des assureurs, les élèves lâchent les prises et se laissent basculer en arrière, en position assise dans l'air. Cet exercice demande une bonne dose de courage au départ.

# Bloc – Débuter en douceur

**L'escalade sans corde à hauteur de saut est une discipline spécifique de l'escalade qui s'est fortement développée ces dernières années. Elle convient particulièrement bien à l'enseignement scolaire. Certaines règles de conduite garantissent la sécurité de cette pratique.**

Bloc vient du mot anglais «boulder» qui signifie rocher. Il s'agit de grimper sur de petits blocs de rocher, au pied des parois ou – à l'école – sur des parois artificielles, et ce toujours à une hauteur réduite afin de pouvoir à tout moment sauter en contrebas sur des tapis posés sur le sol. Le bloc est une discipline à part entière. Il exige force et technique ainsi qu'une bonne perception du mouvement.

## Trucs et astuces

- Echauffe-toi bien.
- Celui qui ne grimpe pas se tient derrière le tapis.
- Ne grimpe pas au-dessus d'un camarade.
- Ne franchis pas la hauteur maximale fixée pour les pieds.
- Veille à ce que personne ni objet ne se trouve dans le périmètre de chute.
- Augmente progressivement la difficulté et ne monte pas trop haut.

## Jump

**Afin de réduire le risque et l'impact des blessures, les élèves apprennent aussi à sauter en contrebas!**

Les élèves escaladent la paroi jusqu'à un mètre de hauteur, tournent le dos au mur et sautent sur un tapis placé au sol. Ils amortissent la chute en fléchissant bien les genoux. Peu à peu, ils augmentent la hauteur de saut (au max. 2,5 mètres = hauteur des espaliers). Sur le principe, ils grimpent jusqu'à une hauteur qui leur permette de sauter de manière contrôlée et sans crainte.

Cet exercice est particulièrement adapté pour mettre en pratique les principales règles de conduite qui régissent le bloc: «Le périmètre de chute doit être laissé libre.» Cela implique que les élèves en attente restent derrière les tapis. Celui qui marche sur le tapis vérifie que la paroi au-dessus est libre.

**Précautions:** Couvrir le périmètre de chute avec de gros tapis (40 cm), assembler les tapis avec des rubans adhésifs, rappeler les [règles du bloc](#).



→ [Vidéo](#)

## Gecko Trophy

Le Club alpin suisse CAS a lancé en décembre 2015 un programme de formation, le «Gecko Trophy», qui offre aux enseignants intéressés de nombreuses idées pour leurs leçons. Le «Gecko Trophy» est articulé autour de plusieurs blocs d'apprentissage (unités d'enseignement). Pour chaque étape réussie, les élèves reçoivent un insigne, ce qui représente – surtout pour les plus jeunes – une grande motivation.

→ [Plus d'informations](#)

## A télécharger

→ [Affiche «Règles de conduite pour le bloc» \(pdf\)](#)

→ [Brochure «Le bloc en sécurité sur les parois scolaires» \(pdf\)](#)

# Bloc – Grimper à l'économie

Avec les exercices suivants, les élèves acquièrent progressivement les techniques d'escalade. Ils apprennent aussi à enchaîner les mouvements de manière économique.

## Cigogne

La «cigogne» est un exercice important pour l'apprentissage d'une technique d'escalade économique. Le travail des jambes prime sur celui des bras.

Les élèves essaient de se tenir debout sur un seul pied, comme une cigogne. Ils font en sorte que le centre de gravité du corps soit au-dessus de la prise ou que la jambe d'appui supporte la plus grande partie du poids. Les bras servent uniquement à maintenir l'équilibre.

### Tâches

- Se tenir sur la pointe d'un seul pied.
- Dans la position de la cigogne, fermer les yeux et ressentir quels muscles sont contractés.
- Saisir seulement des prises à hauteur de hanches.
- Dans la position de la cigogne, se maintenir en équilibre avec une seule main.
- A indique à B les pas (idem à l'exercice «[Montre-moi la prochaine prise](#)»).

**Conditions:** L'inclinaison du mur ne doit pas être supérieure à 90 degrés.



→ [Vidéo](#)

## Rotation

Avec l'acquisition du mouvement de rotation, les élèves élargissent leur répertoire. Ils apprennent à grimper de manière économique.

- Phase de préparation: appui avec la partie extérieure du pied et rotation des hanches en direction du mur; légère pression de l'autre pied (jambe la plus éloignée du mur) contre le mur ou une prise pour stabiliser le corps; bras plus ou moins tendus.
- Phase principale: extension de la jambe d'appui et des hanches, rotation du haut du corps (contraction de la musculature du tronc et des muscles fléchisseurs des bras), recherche d'une nouvelle prise.
- Phase finale: déplacement des pieds vers le haut, recherche d'une position de repos.

### Tâches

- Devant le mur, se mettre en position accroupie et saisir une bonne prise avec les deux mains. Effectuer une rotation des pieds, des genoux et des hanches. De cette position, se pousser vers le haut.
- S'imaginer avec un projecteur placé sur le ventre et visualiser un faisceau lumineux parallèle au mur lors d'une rotation.
- Faire une pause avant de saisir la prochaine prise, stabiliser en particulier les muscles des jambes et du tronc, faire un signe aux élèves en dessous de soi.

### Aides verbales

- «Oriente tes hanches et tes épaules vers la prise que tu as saisie!»
- «Si tu veux saisir la prochaine prise avec la main droite, oriente ta hanche droite vers le mur! Si tu veux saisir la prochaine prise avec la main gauche, oriente ta hanche gauche vers le mur!»

**Conditions:** Inclinaison du mur de 90 à 110 degrés, grandes prises.



→ [Vidéo](#)

## Manchot

**Cet exercice, effectué avec une seule main, est particulièrement exigeant. Il s'adresse donc plutôt aux élèves chevronnés.**

Les élèves placent une main dans leur dos et essaient d'évoluer sur la paroi avec une seule main. Conseil: bien écartier les jambes.

### Plus difficile

- Pour saisir la prise suivante, se tenir sur un seul pied, le second est en appui contre la paroi.

**Conditions:** Paroi verticale, voire en surplomb, de grandes prises et peu d'écart entre les prises.



→ [Vidéo](#)

## Handicap

**Cet exercice est particulièrement difficile car la liberté de mouvement est entravée par le port de divers objets le long du mur d'escalade.**

Les élèves doivent transporter des objets d'un point A à un point B:

- Une balle de tennis, un ballon de volley, de basket, un médecine-ball
- Un rond de bière ou un frisbee sur la tête
- Une assiette en plastique sur un plateau

**Conditions:** Nombreuses bonnes prises de mains et de pieds.

**Matériel:** Diverses balles, objets plats (par ex. frisbee, ronds de bière, plateaux avec assiettes en plastique)



→ [Vidéo](#)

**Escalade en bloc – Grimper à l'économie**

→ [Exercices supplémentaires](#)



# Bloc – Coopérer

Durant les exercices suivants, les élèves reconnaissent l'importance de la coopération en escalade.

## Montre-moi la prochaine prise

Cet exercice est astreignant non seulement pour les élèves qui escaladent, mais aussi pour les camarades qui leur indiquent la voie et les prises à saisir.

A indique avec une canne la prochaine prise que B doit saisir avec une main. B essaie de l'atteindre en déplaçant son centre de gravité avec justesse (les appuis avec les pieds sont libres). S'il y parvient, B adopte une position stable et lâche une main. Dès que A lui a montré une nouvelle prise, B recommence à grimper.

Les élèves apprécient cet exercice parce que les camarades au sol doivent eux-mêmes visualiser une voie d'escalade possible.

### Variante

- Définir des prises de pieds en lieu et place des prises de mains.

**Matériel:** Cannes d'unihockey ou cannes suédoises

**Remarque:** Voir aussi technique «Cigogne»



→ [Vidéo](#)

## A l'aveugle

Cet exercice améliore la capacité de perception. En neutralisant le canal visuel, les autres organes sensoriels prennent le relais. La tâche renferme aussi une composante sociale, à savoir la responsabilisation de l'élève qui guide.

A, les yeux bandés, est guidé sur la voie par B. Comme les consignes «à droite», «à gauche vers le haut», «plus haut», ne sont pas toujours précises, le grimpeur imagine que ses hanches se trouvent au centre d'un cadran. Ainsi, la consigne «pied droit à 5 heures» ou «main gauche à 11 heures» deviennent plus explicites.

### Plus facile

- B conduit la main/le pied de A de prise en prise.

### Plus difficile

- B ne donne plus d'indications, mais il reste attentif afin que rien de fâcheux n'arrive à A. Il intervient seulement lorsque A est bloqué ou qu'il se met en danger.

**Matériel:** Bandeaux pour les yeux



→ [Vidéo](#)

Escalade en bloc – Coopérer

→ [Exercices supplémentaires](#) (en allemand)

# Bloc – Se défier

Qu'elles soient réalisées par les élèves d'une classe ou de toute l'école, ces formes de concours requièrent une application judicieuse des compétences acquises précédemment au bloc.

## Boulder Jam

Durant ce petit concours, les élèves gravissent une succession de blocs durant un temps imparti. Les prises sont numérotées (de 1 à 5 par exemple). La dernière prise tenue compte pour le résultat. Dans l'idéal, il devrait s'agir de la prise de sortie. Celui qui totalise le plus de points remporte le «contest».

### Règles pour le concours

- Les blocs sont escaladés dans un ordre prédéfini.
- Les élèves disposent de deux minutes pour chaque bloc.
- Pendant ce laps de temps, ils essaient de totaliser le maximum de montées. Seule contrainte: ils doivent à chaque fois commencer à la première prise.
- Un essai débute lorsque les deux mains tiennent la prise de départ et que les pieds sont placés contre la paroi.
- Seules les prises marquées avec un ruban adhésif (ou une autre marque) peuvent être tenues. Les prises de pieds sont libres.
- Chaque prise tenue donne un point. Si la prise n'est qu'effleurée, le point ne compte pas.
- La prise de sortie (finale) doit être tenue à deux mains durant deux secondes au moins. Celui qui atteint cette prise récolte le nombre de points maximal.
- Après deux minutes, le signal retentit: les élèves se rendent vers le tableau de résultat pour inscrire leurs points avant de tenter un nouvel essai au bloc suivant.

### Travail préparatoire

- Préparer les blocs – cinq à huit prises par bloc et plutôt en ligne droite pour des raisons de place! La difficulté peut légèrement augmenter vers la fin.
- Numéroté les prises (avec du ruban adhésif sur lequel on inscrit le numéro). La prise de sortie porte le numéro 5. En présence de blocs difficiles, prévoir des prises supplémentaires marquées par un point coloré (pour les filles ou les garçons moins forts).
- Numéroté les blocs de manière visible (par exemple de 1 à 8).
- Prévoir un banc derrière chaque bloc afin que les élèves en attente puissent s'asseoir.
- Enclencher un minuteur pour signaler les changements de bloc.
- Préparer un tableau pour l'inscription des résultats.

### Précisions méthodologiques et didactiques

- Il est possible que plusieurs élèves totalisent le même nombre de points à la fin. C'est pourquoi il faut prévoir un «final boulder» pour les départager.
- Ce concours est facile à organiser et peut se dérouler durant une leçon double, à condition que tout soit préparé et installé!



→ [Vidéo](#)

## Boulder Contest

Cette forme de concours adaptée à tous les niveaux peut être proposée sur une longue période. Les voies sont dessinées sur des petites cartes, ce qui permet de renoncer aux rubans adhésifs peu décoratifs qui, de plus, se décollent souvent.

### Règles pour le concours

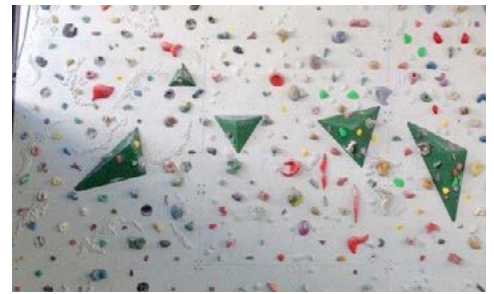
- 12 à 16 petites cartes avec une photo qui représente un bloc (voir photo et exemples de cartes ci-contre) sont déposées sur un caisson.
- Le degré de difficulté va de «facile» à «très difficile». Les élèves reçoivent un point pour l'escalade d'un bloc facile, deux points pour un bloc moyen, trois pour un difficile, et quatre pour un très difficile.
- Un bloc peut être escaladé aussi souvent que nécessaire, au cours de différentes leçons aussi.
- Dès qu'un bloc est réussi, les élèves ramènent la carte et notent leurs points sur la feuille de résultats qui se trouve aussi sur le caisson.

### Travail préparatoire

- Préparer à l'ordinateur les cartes de bloc à l'aide d'un modèle: prévoir deux à trois blocs par degré de difficulté. Différencier les degrés de difficulté à l'aide de couleurs.
- Plastifier les cartes.
- Préparer une feuille de résultats.

### Précisions méthodologiques et didactiques

- Cette forme de concours peut s'étendre sur plusieurs leçons.
- Un des grands avantages du système des cartes est qu'il permet de renoncer au ruban adhésif ou autres marques. Ceux-ci ont tendance à se détacher et doivent souvent être remplacés. De plus, trop de marques gênent la vision d'ensemble de la voie.
- En principe, les élèves grimpent par deux: A grimpe pendant que B, photo en main, annonce les prochaines prises et donne des conseils. L'aspect coopération est donc tout aussi important que l'esprit compétitif: les élèves essaient de résoudre ensemble les problèmes posés par le bloc!



→ [Exemples de cartes \(pdf\)](#)

## Team Boulder

**Une équipe d'élèves dispose de cinq minutes pour escalader le plus grand nombre de fois le bloc. Les réussites individuelles sont additionnées à la fin du temps réglementaire.**

### Règles pour le concours

- Grimper par groupes de trois à cinq élèves.
- Pendant cinq minutes, essayer d'escalader le plus de fois possibles le bloc.
- Chaque essai débute à la prise de départ.
- Le grimpeur suivant démarre quand le grimpeur précédent a touché une marque précise (point de couleur, sautoir, etc.).
- La prise finale doit être tenue à deux mains durant deux secondes. A ce moment, l'essai est validé.
- Celui qui chute avant la dernière prise relève le numéro de la dernière prise tenue.
- Au coup de sifflet final, c'est la dernière prise tenue qui compte.
- Les coéquipiers additionnent leurs réussites et reportent le résultat sur le tableau.
- Après une petite pause, le groupe change de bloc et recommence.

### Variantes

- Sans chrono: quelle équipe atteint le plus vite un nombre défini de points (en moyenne env. 50 par personne)?
- Pour des groupes de deux à trois grimpeurs: le suivant démarre lorsque le camarade de devant n'arrive plus à avancer ou lorsqu'il a atteint la prise de sortie.
- En cas de manque de place, commencer d'abord par monter droit avant de poursuivre latéralement sur la voie. Le suivant part quand celui de devant entame la traversée.

### Travail préparatoire

- Par bloc, compter env. 4 mètres de largeur de paroi.
- Définir les voies: 10-15 prises par bloc. Seulement des tractions latérales! La difficulté des tractions augmente progressivement vers la fin.
- Numéroté les prises du bloc (écrire sur des morceaux de ruban adhésif).
- Accrocher une marque pour les intervalles de départ.
- Préparer un tableau pour les résultats.

### Précisions méthodologiques et didactiques

- L'avantage de cette forme de concours est que les élèves moins habiles grimpent autant que les meilleurs, même s'ils arrivent moins loin et qu'ils chutent peut-être à la cinquième ou sixième prise. En effet, comme ils peuvent recommencer aussitôt, ils sont tout aussi actifs que ceux qui parviennent au sommet.
- Vu que les élèves escaladent plusieurs fois le même bloc, ils améliorent la précision et la fluidité de leurs mouvements, ce qui leur permet d'économiser de précieuses forces quand la fatigue se fait sentir.



→ [Vidéo](#)

# Moulinette – Débuter en douceur

Pour cette forme d'escalade, les élèves qui assurent endossent une grande responsabilité. La partie pratique qui suit montre pas à pas comment s'acquitter au mieux de cette tâche.

Les exercices des pages 14 à 19 se basent sur les [standards propres à l'enseignement de l'escalade en moulinette à l'école](#), énoncés en 2014 par l'ASEP, en collaboration avec J+S, CI Murs d'escalade, le CAS et le bpa.

## Domaine d'application

Les vidéos illustrent les standards qui prévalent pour l'enseignement de l'escalade à l'école sur les parois de la salle de sport. Si les leçons se déroulent dans des salles d'escalade commerciales, les standards restent dans l'ensemble les mêmes. Mais certaines salles peuvent édicter des directives supplémentaires, en lien avec la taille du groupe notamment. Pour les activités d'escalade extérieures, les [directives de J+S](#) font foi.

## Résumé des points essentiels

- **Degrés d'apprentissage et d'enseignement:** Les élèves devraient être capables d'assurer de manière autonome à partir de la 7<sup>e</sup> année HarmoS au plus tôt. Les plus jeunes n'ont pas la maturité suffisante pour endosser cette responsabilité.
- **Taille des groupes:** Afin de garantir une vue d'ensemble, il ne faut pas dépasser 12 élèves, répartis en quatre cordées de trois, pour un enseignant.
- **Application du principe de contre-assurance:** Les élèves assurent et grimpent par groupes de trois. A grimpe, B est l'assureur principal et C l'assureur secondaire qui prend le relais si B commet une erreur et laisse couler la corde de freinage (voir photo 1).
- **Système d'assurance avec mousqueton à verrouillage automatique (assurance secondaire):** On recommande le mousqueton à verrouillage automatique (Safe-Lock). Celui qui apparaît dans les vidéos est le «Belay Master». Sa particularité consiste en un petit clapet composite noir (voir photo 2) qui ne s'emboîte que lorsque la virole à vis est complètement fermée. Ce système empêche aussi la rotation du mousqueton qui peut entraîner le blocage du demi-nœud d'amarre.



Photo 1: Principe du contre-assurance.



Photo 2: Exemple de mousqueton à verrouillage automatique: le «Belay Master».

## A télécharger

→ [Brochure «La moulinette en sécurité sur les parois scolaires»](#) (pdf)

# Moulinette – Assurer / Acquérir

L'escalade avec la corde développe la compétence sociale, car les élèves endossent une responsabilité d'un côté et doivent faire confiance à leurs camarades de l'autre (voir «[Liste de contrôle](#)»). Les exercices suivants montrent comment enseigner aux élèves l'escalade en moulinette dans un cadre sûr.

## Exercice préparatoire aux espaliers

**Première étape: les élèves apprennent les dispositifs d'assurage «à sec».** Ceci afin d'éviter tout problème en cas d'erreur de manipulation lors des premiers essais.

L'enseignant montre comment faire le demi-nœud d'amarrage et le nœud d'encordement (voir vidéos «[Nœuds d'assurage](#)» et «[S'encorder avec deux mousquetons à vis ou un Belay Master](#)»). Chaque cordée exerce les nœuds d'assurage et d'encordement. L'enseignant démontre avec l'aide de deux élèves le contrôle du partenaire, le mouvement d'assurage (tirer sur la corde et la bloquer), les mouvements pour faire descendre et contre-assurer. Il faut aussi expliquer l'importance d'une communication simple! Les élèves entraînent tout l'enchaînement sous la surveillance de l'enseignant (voir vidéo «[Consignes](#)»). L'enseignant contrôle et corrige.



→ [Vidéo](#)

## Consignes de l'enseignant

- **Contrôle du partenaire** → Avec les yeux et avec les mains (contrôle fonctionnel).
- **Démarrer** → Les «grimpeurs» avancent lentement vers les espaliers, les assureurs ravalent la corde.
- **Blocage** → Les assureurs tiennent fortement la corde et la bloquent, les «grimpeurs» restent debout tout en se laissant tomber vers l'arrière.
- **Contre-assureur** → Le premier assureur lâche les deux brins de corde et le contre-assureur bloque la corde à son tour.
- **Continuer** → Comme au point 2, mais jusqu'aux espaliers.
- **Blocage** → Comme au point 3.
- **Descendre** → Les assureurs donnent du mou et les grimpeurs reculent en tirant sur la corde.

## Précisions méthodologiques

Durant la phase d'acquisition, les erreurs sont fréquentes et tout à fait normales. Les élèves commencent à grimper dès qu'ils sont capables d'effectuer les manœuvres d'assurage correctement, particulièrement le freinage. Etant donné que les contre-assureurs sont amenés de temps en temps à s'occuper de la corde, ils doivent être responsabilisés à cette tâche durant la première phase d'apprentissage déjà. Le demi-nœud d'amarre et celui d'encordement peuvent très bien être appris dans une précédente leçon.

## Remarques organisationnelles

Les cordes peuvent aussi être passées autour d'une barre fixe ou accrochées au moyen d'une dégaine au mur d'escalade. Un nœud de huit est déjà préparé à l'extrémité de la corde. Les élèves peuvent donc s'encorder avec le mousqueton à vis, ce qui permet d'économiser un précieux temps.

Escalade en moulinette –  
Assurer / Acquérir

→ [Exercices supplémentaires](#) (en allemand)

## Test d'assise

**Deuxième étape: on commence à grimper le long de la paroi pour la première fois. Les assureurs doivent ressentir les forces qui agissent sur le baudrier et sur la main de freinage lors du blocage de la corde de freinage.**

**Les grimpeurs expérimentent la sensation de s'asseoir dans la corde.**

Le test d'assise permet de vérifier l'efficacité du système d'assurage et renforce la confiance des élèves par rapport au matériel et à la méthode d'assurage. Il doit être effectué de manière standardisée dès les premières étapes, de cette manière: dès que le grimpeur a atteint la hauteur de 3 mètres (= pieds à hauteur de la tête de l'assureur), il s'assied dans son baudrier après concertation avec l'assureur. Il continue ou se laisse redescendre.



→ [Vidéo](#)

### Moments critiques et conduite à adopter

- Trop de mou dans la corde → Assureur: tendre la corde en permanence.
- Corde de freinage tenue seulement avec le pouce et l'index → Utiliser la «prise tunnel» de manière conséquente.
- A la fin de l'action simultanée des deux bras, deux brins tenus ensemble de manière parallèle → Tenir la corde de guidage et la corde de freinage de manière à ce qu'elles forment un «V».
- Corde de freinage tenue avec la main ouverte → Utiliser la «prise tunnel» de manière conséquente.
- Trop de mou dans la corde entre l'assureur et le contre-assureur → Contre-assureur: rester attentif et tendre la corde en fonction de l'évolution du grimpeur.
- Prise de la corde avec une seule main par le contre-assureur → Tenir fermement la corde à deux mains.
- Pieds des deux assureurs parallèles → Décaler les pieds pour un meilleur équilibre.
- Discussion entre les deux assureurs → Rester impérativement concentrés sur le camarade en train de grimper.

## Déroulement complet en moulinette

**Troisième étape: les élèves stabilisent les habiletés entraînées lors des étapes précédentes et montrent qu'ils maîtrisent les règles de conduite de l'escalade et de l'assurage.**

Les cordées effectuent plusieurs fois le déroulement complet de l'assurage en moulinette, du contrôle du partenaire jusqu'à la descente contrôlée du grimpeur, le tout en respectant les règles de conduite adéquates (voir vidéos «[Test d'assise](#)» et «[Faire descendre](#)»). Le déroulement est le même que celui de la deuxième étape, à la différence que l'on poursuit l'ascension jusqu'au sommet après le test d'assise.

### Précisions méthodologiques

- L'enseignant doit toujours vérifier chaque cordée avant le départ: en effet, les élèves sont encore en phase d'apprentissage et doivent attendre le feu vert de l'enseignant.
- L'enseignant est surtout attentif aux assureurs principaux et explique à voix haute ce qu'il faut faire (par exemple: tendre la corde, les brins de corde en position de «V», les pouces de la main de freinage dans la direction opposée au mousqueton, «enveloppe la corde!»).

### Remarques organisationnelles

- Placer des petits tapis au pied du mur et installer la corde au sommet.
- Former des cordées avec des élèves de poids similaire. Si cela n'est pas possible, torsader les deux brins de corde une fois et demie à deux fois (voir vidéo «[Tresse](#)» lors de grandes différences de poids).
- Prévoir assez d'espace entre les cordées afin qu'elles ne se gênent pas mutuellement.

### Moment critique et conduite à adopter

- Perte de la vue d'ensemble par l'enseignant → Faire partir deux cordées en parallèle et les accompagner jusqu'au test d'assise compris (donner les instructions et contrôler); les autres cordées attendent leur tour.



→ [Vidéo](#)

## Nœuds d'assurage

**Objectif d'apprentissage: les élèves savent faire un demi-nœud d'amarre et comprennent que, grâce à ce système, le frottement de la corde va générer l'effet de freinage recherché.**

### Demi-nœud d'amarre (ou nœud de demi-cabestan)

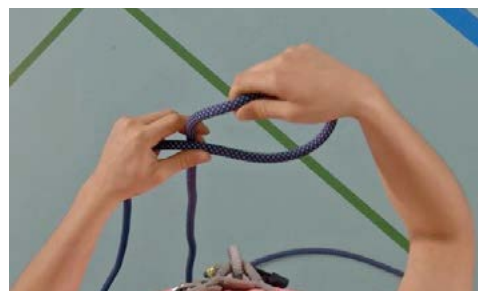
- Nouer la corde. La vidéo montre une des très nombreuses variantes!
- Passer le nœud dans le mousqueton. Veiller à ce que la corde de freinage se trouve du côté de la main de freinage. Avec un mousqueton normal, la fermeture à vis doit se trouver à l'opposé de la corde – et de la main – de freinage.
- Bien serrer la vis.
- Contrôle fonctionnel: le corde coulisse bien dans les deux directions.

### Précisions méthodologiques

- Bien expliquer aux élèves qu'ils doivent tenir les deux brins de corde en «V» déjà lors du contrôle fonctionnel. Les pouces des deux mains pointent dans la direction opposée au mousqueton.

### Moments critiques et conduites à adopter

- Nœud incorrect (ne remplit pas sa fonction de freinage) → Vérifier lors du contrôle du partenaire!
- Mousqueton pas verrouillé → Vérifier lors du contrôle du partenaire!
- Fermeture à vis du mousqueton du côté de la main de freinage (la vis pourrait se desserrer avec le frottement de la corde) → Tourner le mousqueton de manière à ce que l'ouverture ne soit pas du côté de la main de freinage.



→ [Vidéo](#)



## Contrôle du partenaire

**Objectif d'apprentissage: les élèves effectuent le contrôle du partenaire de manière standardisée et autonome.**

- Fermeture du baudrier: le baudrier est-il bien placé (au-dessus de la crête iliaque) et bien serré?
- Dispositif d'assurage et mousqueton: le demi-nœud d'amarrage est-il correct, la corde est-elle passée correctement dans le dispositif d'assurage? Le mousqueton, respectivement le dispositif d'assurage, sont-ils bien fixés dans les points d'encordement du baudrier? Le mousqueton est-il bien verrouillé?
- Nœud d'encordement et point d'encordement: les deux mousquetons, respectivement le «Belay Master», sont-ils passés correctement dans la boucle et verrouillés? Ou: la corde passe-t-elle dans les bonnes boucles et le nœud de huit est-il correct?

### Remarques lors de l'instruction

- Il y a toujours «six yeux» (trois membres par cordée) qui participent au contrôle mutuel.
- Contrôle avec les «yeux et les mains»: prendre en main les nœuds et la corde.
- Contrôle fonctionnel: tirer sur la corde de guidage et vérifier si le demi-nœud d'amarre, respectivement le dispositif d'assurage, fonctionne correctement.

### Moments critiques et conduites à adopter

- Les débutants sont hésitants et peu sûrs d'eux → Ils ne démarrent qu'après le contrôle de l'enseignant.
- Les élèves discutent entre eux → L'enseignant exige une totale concentration.
- Les élèves oublient le contrôle mutuel → L'enseignant vérifie que le contrôle a bien été effectué.



→ [Vidéo](#)

### Listes de contrôle

#### «Règles de conduite pour l'assureur»

- Contrôle du partenaire: avec les yeux et les deux mains (voir ci-dessus).
- Placement: à l'écart de la ligne de chute du grimpeur.
- Mouvement d'assurage: position correcte des mains (les pouces à l'opposé du mousqueton), prise et tenue correctes de la corde, «prise tunnel» et surtout: ne jamais lâcher la corde de freinage!
- Concentration: bien avaler la corde! Si le grimpeur va trop vite, lui demander d'attendre.
- Réaction aux ordres: à l'énoncé «bloque!», tirer tout de suite sur la corde, reculer d'un pas et s'asseoir dans la corde.
- Faire descendre: placer les deux mains sur la corde de freinage et laisser glisser lentement et régulièrement!

#### «Règles de conduite pour le contre-assureur»

- Contrôle du partenaire: avec les yeux.
- Concentration: observer le grimpeur et saisir la corde qui vient de l'assureur; toujours tenir la corde à deux mains!
- Placement: légèrement décalé (env. 1 mètre) par rapport à l'assureur, hors de la ligne de chute du grimpeur!

#### «Règles de conduite pour le grimpeur»

- Contrôle du partenaire: avec les yeux et les mains (contrôle fonctionnel du demi-nœud d'amarre).
- Annoncer quand je veux m'asseoir dans le baudrier: crier «bloque!» et s'asseoir seulement lorsque je sens que la corde est tendue.
- Ne pas grimper trop vite.
- Ne pas trop se décaler sur les côtés afin d'éviter une chute pendulaire.
- Pour la descente, placer les jambes perpendiculairement à la paroi et «marcher» vers le bas.

# Moulinette – Assurer / Appliquer

**Que faire en cas de chute? Grâce aux exercices suivants, les élèves apprennent à réagir correctement dans les situations critiques.**

## Assureurs: retenir une chute annoncée

**Les élèves se confrontent à des situations critiques susceptibles d'arriver et apprennent à réagir correctement.**

Après le contrôle mutuel, les grimpeurs commencent à escalader la paroi. Dès que leurs pieds atteignent la hauteur de la tête des assureurs, l'enseignant crie: «Attention – maintenant!» Les grimpeurs s'assoient dans leur baudrier, sans hésitation. Ils répètent cela une à deux fois jusqu'au sommet. Du fait que la «chute» est annoncée, les assureurs ont le temps de tendre la corde et d'adopter la position adéquate: jambes légèrement fléchies et corde de freinage tenue fermement!

### Variantes

- Les cordées travaillent en autonomie et les grimpeurs annoncent eux-mêmes leur chute.
- Les chutes ne sont plus annoncées.

### Indications sécuritaires

- Les grimpeurs ne doivent pas s'asseoir trop tôt (près du sol) dans le baudrier, car les élèves lourds pourraient percuter le sol lorsque la corde se détend.
- Il est recommandé de placer de gros tapis sous le mur aussi longtemps que les élèves manquent d'expérience au niveau de l'assurage.

### Moments critiques et conduites à adopter

- L'assureur se trouve dans la ligne de chute du grimpeur et peut donc être percuté en cas de chute → Assurer près du mur mais légèrement décalé par rapport à la ligne de chute.
- Le grimpeur se déplace latéralement et s'expose à une chute pendulaire → Grimper en ligne droite, choisir la voie la plus verticale possible.



→ [Vidéo](#)

## Contre-assureurs: retenir la corde

**Les contre-assureurs apprennent à agir correctement lorsque le premier maillon du dispositif d'assurage connaît un raté.**

Après le contrôle mutuel, les grimpeurs se lancent à l'assaut de la paroi. Dès que leurs pieds se trouvent au moins à la hauteur de la tête des assureurs, l'enseignant crie: «attention – maintenant!» A ce signal, les grimpeurs s'assoient dans leur baudrier. L'assureur principal, qui avait effectué sa tâche correctement jusque-là en ravalant la corde, lâche les deux brins de corde. Les contre-assureurs endossent leur fonction de «sauveur» en tenant fermement la corde à deux mains.

Répéter cet exercice une à deux fois jusqu'au sommet. Etant donné que la «chute» est annoncée, les contre-assureurs ne sont pas surpris dans une position inadéquate mais ils sont prêts à agir: les jambes légèrement fléchies et la corde de freinage fermement tenue!

### Indications sécuritaires

- Les grimpeurs ne doivent pas s'asseoir trop tôt (près du sol) dans le baudrier, car les élèves lourds pourraient percuter le sol lorsque la corde se détend.
- Il est recommandé de placer de gros tapis sous le mur aussi longtemps que les élèves manquent d'expérience au niveau de l'assurage.

### Moments critiques et conduites à adopter

- L'assureur se trouve dans la ligne de chute du grimpeur et peut donc être percuté en cas de chute → Assurer près du mur mais légèrement décalé par rapport à la ligne de chute.
- Le grimpeur se déplace latéralement et s'expose à une chute pendulaire → Grimper en ligne droite, choisir la voie la plus verticale possible.



→ [Vidéo](#)

**Escalade en moulinette – Assurer / Appliquer**

→ [Exercices supplémentaires](#) (en allemand)

# Moulinette: Effectuer des tâches motrices

Les deux exercices ci-dessous, comprenant des consignes particulières, permettent aux élèves d'affiner leurs habiletés.

## Au rythme de la musique

Les élèves grimpent au ralenti, en respectant le rythme d'une musique lente et douce.

Le tempo lent de la musique (par exemple «[Theme from Antarctica](#)» de Vangelis) incite les grimpeurs à enchaîner leurs mouvements de manière contrôlée et consciente. Selon la musique (tempo, style), d'autres modalités de mouvements peuvent être choisies:

- Musique africaine: grimper avec de petits mouvements rapides et agiles, comme des petits singes.
- «[Conquest of Paradise](#)» (Vangelis): grimper fièrement, prendre la pose.

### Moment critique et conduite à adopter

- Les assureurs sont déconcentrés par la musique ou par les grimpeurs d'autres cordées → L'enseignant surveille et rappelle à l'ordre les élèves distraits pour qu'ils s'occupent de leur corde.



→ [Vidéo](#)

## Grenouille

Les élèves, face à la paroi, fléchissent les jambes, comme une grenouille, et se détendent pour attraper des prises en hauteur.

- Phase préparatoire: placer les pieds le plus haut possible et adopter la position de la grenouille, jambes fléchies face à la paroi. Les bras restent plus ou moins tendus.
- Phase principale: se repousser avec les jambes et saisir la prise la plus haute possible.
- Phase finale: ramener les pieds et adopter une position de repos pour récupérer.

### Variantes

- Dans la position de la grenouille, lâcher une main et la secouer pour la décontracter.
- Compter le nombre de «sauts de grenouilles» nécessaires pour escalader la paroi. Essayer d'arriver au sommet avec le moins de tractions possibles.
- Placer une main dans le dos pour attraper la prochaine prise.



→ [Vidéo](#)

Escalade en moulinette – Effectuer des tâches motrices

→ [Exercices supplémentaires](#) (en allemand)

# Indications

## Ouvrages

- Geronimi, B., Benoît, E. (2013): [Le guide de l'escalade. 70 fiches avec classeur](#). Paris: Ed. Revue EPS.
- Testevuide, S. (2002): [L'escalade en situation](#). Paris: Ed. Revue EPS.

## Documents à télécharger

- bpa – Bureau de prévention des accidents (2015): [Brochure technique: Structures d'escalade](#). Berne: bpa.
- Club alpin suisse CAS (2008): [Grimper en sécurité](#). Berne: CAS.
- Jeunesse+Sport (2015): [Guide pour la réalisation d'offres J+S Escalade sportive avec des enfants et des jeunes](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Vidéos (bloc et moulinette)

- [climbing is cool – climbing in school](#)


## Liens

- [bpa – Conseils pour l'escalade en bloc et l'escalade en salle](#)
- [Gecko Trophy](#)

## Formation de base et continue


- [Association suisse d'éducation physique à l'école](#)
- [Jeunesse+Sport](#)
- [CI Murs d'escalade](#)

### Partenaires



ASEP

Pour ce thème du mois:



### Impressum

**Editeur**  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

**Auteur**  
Markus Kümin, enseignant d'éducation physique et responsable du projet «climbingiscool.ch»

**Rédaction**  
mobilesport.ch

**Photos**  
climbingiscool.ch

**Vidéos**  
Peter Battanta, balancedmovies.ch

**Conception graphique**  
Médias didactiques HEFSM

# Règles du bloc

- **Le périmètre de chute doit être laissé libre. Personne ne se tient sur les tapis. Celui qui ne grimpe pas attend derrière.**
- **Il est interdit de grimper les uns au-dessus des autres.**
- **La hauteur maximale autorisée avec les pieds ne doit pas être dépassée.**

# Contrôle des manœuvres d'assurage pour l'escalade en moulinette

## L'assureur principal...

- yes  no ...fixe correctement le mousqueton à vis au baudrier et réalise le nœud d'encordement adéquat.
- yes  no ...effectue le contrôle mutuel avec «yeux+mains» et vérifie:  
a) les fermetures des deux baudriers.  
b) le nœud d'encordement/le mousqueton à vis et le point d'encordement du grimpeur.  
c) son nœud d'assurage/son mousqueton à vis (avec contrôle fonctionnel).
- yes  no ...se tient près de la paroi et décalé par rapport à la ligne de chute, dans une position stable, un pied légèrement devant l'autre.
- yes  no ...tient la corde de guidage et celle de freinage de manière à former un «V». Les pouces sont dirigés à l'opposé du mousqueton.
- yes  no ...**ne lâche jamais la corde de freinage!** Il enveloppe la corde de freinage avec toute la main; il la saisit avec la «prise tunnel».
- yes  no ...veille à ce que la corde de guidage soit toujours tendue.
- yes  no ...réagit immédiatement à l'injonction «BLOQUE!», «CORDE» et «JE DESCENDS».
- yes  no ...tend tout de suite la corde au signal «bloque!», recule d'un pas et s'assied dans la corde.
- yes  no ...fait descendre lentement et régulièrement le grimpeur. Il tient pour cela la corde de freinage avec les deux mains.

**Le test est réussi à condition que TOUS les points soient respectés.**