

Le bloc en sécurité

sur les parois scolaires



climbingiscool.ch

Un projet de l'ASEP
Novembre 2015



Le bloc en sécurité sur les parois scolaires

1 Infrastructure

- 1.1 Recouvrir la surface de chute avec des tapis adaptés, en les reliant avec des bandes adhésives. Pour les parois inclinées ou pivotantes, le risque de chute pendulaire est bien réel; il faut donc prévoir une zone de tapis plus grande.
- 1.2 La hauteur d'escalade recommandée pour le bloc dépend de la qualité et de l'épaisseur des tapis. Pour des tapis de 40 cm, on préconise environ 2 mètres (donc 2,40 mètres si l'on calcule à partir du sol). En d'autres mots, les élèves ne devraient pas dépasser cette hauteur avec leurs pieds. Il est recommandé de marquer cette limite avec du ruban adhésif ou une autre marque. En principe, les élèves devraient monter à une hauteur qui leur permette de sauter en contrebas de manière contrôlée.
- 1.3 Si les chutes pendulaires sont possibles en raison de la configuration du bloc, il est souhaitable de recouvrir aussi les parois latérales avec des tapis.

2 Règles de conduite/règles du bloc

- *Le périmètre de chute doit être laissé libre. En principe, 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 (exception: exercices avec partenaires).*
- *La hauteur maximale autorisée avec les pieds ne doit pas être dépassée.*

3 Recommandations pour l'enseignement

- 3.1 Le bloc convient à tous les degrés scolaires sans restriction.
- 3.2 *Préparation de leçon:* Définir des tâches motrices sur le bloc stimulantes et adaptées au degré scolaire et au niveau des élèves (par exemple: imposer une couleur, un enchaînement ou un nombre de prises ou encore un schéma moteur).
- 3.3 *Organisation et forme sociale:* Travailler en petits groupes s'avère le plus judicieux à l'école. On divise par exemple la paroi en trois secteurs d'une largeur de 3 mètres environ et on attribue à chaque secteur une à trois tâches motrices que les élèves résolvent en petits groupes (2-3 élèves par secteur). Les autres élèves effectuent un programme parallèle qui ne dérange pas l'activité escalade (badminton par exemple).

- 3.4 *Déroulement de la leçon:* Bien s'échauffer. Expliquer les règles du bloc (voir point 2) et mettre en garde contre les éventuels dangers (chutes incontrôlées ou sur un camarade). Contrôler que les règles soient respectées. Plus les élèves sont jeunes et inexpérimentés, plus l'encadrement doit être strict.
- 3.5 Introduire et exercer le saut en contrebas contrôlé. Si les prises sont assez grandes et en nombre suffisant et que les élèves peuvent redescendre sur la voie, il n'est pas nécessaire d'entraîner la chute.
- 3.6 *Équipement:* Les chaussons d'escalade ne sont pas indispensables. Si les prises sont assez grandes, les chaussures de salle font très bien l'affaire. Cela facilite aussi les changements d'activité rapides lorsqu'on travaille en petits groupes. De plus, sans changements de chaussures, le mur d'escalade peut être intégré comme poste durant l'échauffement ou le circuit-training.