



ESCALADES POUR TOUS

BLOC, MUR, FALAISE, GRANDE VOIE



Les Cahiers du sport populaire

ESCALADES POUR TOUS

BLOC, MUR, FALAISE, GRANDE VOIE

Découvrir l'escalade, s'initier, progresser, s'ouvrir à de nouvelles aventures, partager cette passion pour la réussite de tous que ce soit en salle ou en site naturel équipé ou à équiper... *Escalades pour tous* est un livre-manuel dont l'originalité est à la fois de rassembler des conseils pour évoluer dans l'activité de grimpe tout autant que dans la vie associative :

- ▶ Quelles stratégies adopter quand on débute ? Que proposer aux enfants en particulier ? Et après les débuts... qu'est-ce que progresser et comment ?
- ▶ Quels paliers d'autonomie significatifs conquérir pour ouvrir la perspective de pratiques gratifiantes toujours plus autonomes, responsables et partagées ?
- ▶ Quelles stratégies pour agrandir l'espace, accéder à de nouveaux et magnifiques terrains de jeux ? Comment ouvrir et entretenir des voies ?
- ▶ Quel apport de la vie associative dans le progrès de chacun et le développement de l'escalade ? Comment créer et faire vivre une association de grimpeurs ?
- ▶ Quelles propositions spécifiques et expériences à partager dans le cas des pratiques scolaires (de la maternelle, au lycée), des publics en situation de handicap ou dans le champ de l'action sociale... ?

Organisé en 8 chapitres – richement illustrés notamment par le travail des photographes Adeline Monnier et Sylvain Adenot et des dessins techniques Petzl - comprenant de nombreuses fiches pratiques, cet ouvrage collectif est l'occasion de mieux et plus largement partager plusieurs décennies d'expériences de militants associatifs, d'éducateurs, de formateurs qui portent haut les conceptions « pour une pratique autonome et responsable à son niveau », « des terrains de jeux pour tous et partout » que « tout grimpeur, même débutant, doit pouvoir grimper en tête, à son niveau, en gérant sa sécurité ».



Les Cahiers du sport populaire
Fédération sportive et gymnique du travail

en collaboration avec

CEMEA
L'ELAN FORMATION

avec le soutien de

PETZL
Fondation



22,5 euros

Sommaire

4

Préfaces	X	Chapitre 5//Des terrains de jeu pour tous et partout	XXX
Chapitre 1//Débuter en mur, bloc ou falaise	X	<i>Les SAE et l'ouverture de voies</i>	XXX
<i>Débuter en mur d'escalade (SAE)</i>	X	<i>L'ouverture des voies en falaise</i>	XXX
<i>Débuter en blocs en site naturel</i>	XX	<i>Les circuits d'escalade : entretien, réfection, création</i>	XXX
<i>Débuter en falaise</i>	XX	Chapitre 6//L'escalade pour ceux qui n'avaient rien demandé / école, loisirs collectifs de mineurs, handicap, insertion sociale, psychiatrie	XXX
Chapitre 2//Progresser et s'entraîner	XX	<i>L'escalade des enfants en maternelle</i>	XXX
<i>Du 4 au 6 progresser en grim pant... tout simplement</i>	XX	<i>Une journée escalade à Bleau en centre de loisirs primaire</i>	XXX
<i>La « fabrique du progrès »</i>	XX	<i>L'escalade au collège</i>	XXX
<i>Surmonter la peur du vol</i>	XX	<i>Escalade en lycée, en SAE et en falaise</i>	XXX
<i>S'échauffer, s'assouplir... s'étirer</i>	XX	<i>L'escalade en situation de handicap, en passant par le lycée de Vauresson</i>	XXX
<i>L'entraînement : une nouvelle étape dans l'évolution du grimpeur</i>	XX	<i>L'escalade en psychiatrie adulte</i>	XXX
Chapitre 3//Dossiers pédagogique et technique	XXX	<i>L'escalade utilisée comme outil éducatif et/ou thérapeutique</i>	XXX
Dossier pédagogique		Chapitre 7//Agrandir l'espace, autonomie en falaises et grandes parois	XXX
Pour un premier cycle d'escalade en bloc		<i>Voies d'une longueur</i>	XXX
12 jeux sans encordement	XXX	<i>Voies de quelques longueurs</i>	XXX
La fabrique de la cordée / 15 jeux	XXX	<i>Très grandes voies (palier n°6)</i>	XXX
Tableaux et carnets de bord	XXX	<i>Les « big walls », l'impossible est possible !</i>	XXX
Apprentissage du rappel... sous condition	XXX	Chapitre 8//De l'escalade à l'alpinisme (et autres sports de nature)	XXX
Dossier technique		<i>Passer de l'escalade à l'alpinisme par la randonnée alpine</i>	XXX
À l'école des nœuds	XXX	<i>Les grandes voies alpines / Plaidoyer pour la cotation à double entrée</i>	XXX
La mécanique des chutes en escalade	XXX	<i>Pratiquer à son niveau, apprécier le danger, réduire le risque, optimiser la sécurité</i>	XXX
Techniques de base pour les réchappes	XXX	Glossaire	XXX
EPI : Équipements de protection individuelle	XXX	Postface	XXX
Trousse à pharmacie	XXX	Un livre, un site internet	XXX
Conduite à tenir en cas d'accident	XXX	La FSGT & les Cahiers du sport populaire	XXX
Chapitre 4//Développer la vie associative	XXX		
<i>Nous grimperons par la voie associative</i>	XXX		
<i>Un grimpeur associatif en devenir</i>	XXX		
<i>Se fédérer, mutualiser, organiser des compétitions</i>	XXX		
<i>Les clubs associatifs ont-ils un rôle à jouer dans le travail social ?</i>	XXX		

QUELQUES CONSEILS POUR ORIENTER L'UTILISATION DU GUIDE

- Le Chapitre 1, **Débuter en mur, bloc ou falaise**, est là pour les premiers pas des apprentis et pour leurs tuteurs, pour accéder à un premier niveau d'autonomie.
- Le Chapitre 2, **Progresser et s'entraîner**, est pour les grimpeurs avides de progression et les encadrants préoccupés par l'entraînement.
- Le Chapitre 3, **Dossiers pédagogique et technique**, est pour les animateurs, initiateurs, éducateurs, parents, avec des fiches de jeux (s'initier et progresser en jouant) et des fiches techniques qui alimenteront la conception et la structuration des premières découvertes de la verticalité.
- Le Chapitre 4, **Développer la vie associative**, valorise l'utilité sociale et la portée de la vie associative et fédérale, en incitant à en devenir un acteur conscient et actif. C'est aussi un outil pour les responsables associatifs.
- Le chapitre 5, **Des terrains de jeu pour tous et partout**, incite à entrer dans la communauté des créateurs d'un patrimoine commun extraordinaire, celui des circuits et voies d'escalade, en utilisant pour cela la clé Allen, le pinceau ou le perforateur... pour des espaces en accès libre !
- Le chapitre 6, **L'escalade pour ceux qui n'avaient rien demandé / école, loisirs collectifs de mineurs, handicap, insertion sociale, psychiatrie**, ouvre sur des pratiques dans le contexte scolaire de la maternelle au lycée, dans les centres loisirs, avec des publics en situation de handicap physique, de la santé mentale ou de l'action sociale.
- Le chapitre 7 **Agrandir l'espace, autonomie en falaises et grandes parois**, propose des étapes stratégiques et techniques au grimpeur attiré par des d'espaces verticaux d'ampleur croissante, de la haute falaise au « big wall ».
- Le chapitre 8, **De l'escalade à l'alpinisme (et autres sports de nature)**, propose une transition vers d'autres terrains de jeu qui, s'ils ne sont plus la finalité de l'escalade, en sont une des applications possibles. Ce chapitre éclaire également les principes communs à prendre en compte en matière de gestion du risque et des dangers commune aux sports de nature.

Enfin, un **glossaire** final permet de se repérer efficacement dans un jargon abondant qui peut paraître abscons pour le profane, voire inspiré par une recherche de distinction, mais qui est cependant nécessaire pour communiquer en sécurité dans le monde de la grimpe.

Et une version livre numérique :

Débuter et progresser en jouant en escalade

Extrait du Chapitre 3, *Débuter et progresser en jouant en escalade* est un livre numérique (ePub) rassemblant les 27 fiches de jeux pédagogiques pour débiter et progresser en escalade du Dossier pédagogique.

Ces fiches, destinées aux pratiquants motivés engagés dans l'auto-formation continue, mais surtout aux éducateurs, animateurs, initiateurs bénévoles, enseignants, soucieux de proposer la réussite de tous, sont disponibles dans ce format pour permettre un partage des connaissances et innovations pédagogiques plus large et rapide, notamment dans le contexte d'encadrement de l'activité, quel que soit le support (tablette ou smartphone).

En libre téléchargement à partir du site : [escaladepourtous.org](http://escaladepour tous.org)

Préface *Tous conquérants de l'inutile !*

L'alpinisme trouve son origine dans l'ennui, celui de jeunes Britanniques bien nés, une cuillère d'argent dans la bouche. Sans nécessité de travailler pour vivre, ces aristocrates et ces grands bourgeois recherchaient dans l'aventure des cimes un sens à leur passage sur terre, parfois au péril de leur vie. D'une situation sociale révoltante a pu naître une passion capable de porter des générations de tous horizons et de donner une nouvelle dimension à l'humanité : celle des « *conquérants de l'inutile* », tels que Lionel Terray les nomma joliment.

6

On sait aujourd'hui que le privilège de quelques possédants peut devenir le sort du plus grand nombre. Avec la robotisation et la nécessaire décroissance de notre emprise sur la planète, « travailler plus pour gagner plus » n'a aucun sens. Le partage plus équitable des richesses ne relève pas seulement d'une question de justice. C'est aussi la condition d'un nouveau progrès anthropique à notre portée. Si les peuples parviennent à reprendre en main leur destin, ils imposeront le retour et la généralisation du « temps libre », celui qui permit à nos ancêtres chasseurs-cueilleurs de devenir artistes, chanteurs, conteurs, explorateurs pacifiques... C'était avant le néolithique, la course à la propriété, l'accumulation, la conquête et la guerre.

Montrer la voie des falaises comme l'ambitionne cet ouvrage apparaît comme une belle manière de redistribuer des richesses symboliques et d'arrêter la montre. Il s'agit d'apprendre au plus grand nombre comment résoudre le « théorème de la peur », cher à l'alpiniste australien Greg Child. L'apprenti grimpeur trouvera bien sûr dès les premiers chapitres toutes les techniques dont il a besoin. Il découvrira bien davantage avec le chemin de l'estime de soi par une pédagogie de la confiance, dans laquelle la quête du désir de grimper passe avant la performance. En remettant la compétition à sa place - un jeu ultime - on juge mieux l'apport de la dynamique de groupe, de la convivialité et de la coopération pour le progrès de chacun.

Apprivoiser la verticalité, savoir gérer la sécurité permet de prendre la mesure de cette promesse gigantesque et banale : la conquête de l'autonomie. S'élever sans marcher sur les autres représente non seulement un objectif, mais également un moyen de gagner humainement de l'altitude. L'un des mérites des auteurs est de faire la démonstration que la progression vaut tout autant dans la vie associative, l'encadrement et la pédagogie. Ils montrent ainsi utilement que faire grimper les autres et investir du temps dans son club constituent une manière de redevenir citoyen.

Philippe Descamps

ancien rédacteur en chef de *Montagnes magazine*,
rédacteur en chef du *Monde diplomatique*

Préface *À l'école du beau risque*

Domestiquer son appréhension naturelle du vide, reprendre possession de son corps pour s'affranchir de la pesanteur, apprendre à gérer de nouveaux risques nous aide à grandir, nous épanouir et à rêver.

Depuis une trentaine d'année, notre société, grande pourvoyeuse de risques sociaux, cultive paradoxalement une aversion pour toute forme de risque en situation d'apprentissage. Comme si, pour rendre acceptable le creusement des inégalités et l'augmentation de la précarité, il fallait rassurer les citoyens en menant une lutte sans merci contre toutes les autres formes de risques.

À force de traquer des menaces, plus ou moins fantasmées, à l'école, au collège ou dans les clubs, on a fini par oublier les vertus formatrices d'un apprentissage progressif du risque. Accompagner un enfant dans sa découverte du monde et de ses dangers lui permet d'acquérir de l'autonomie et de se construire. Chez l'adolescent, la confrontation au risque et la conscience de ses propres limites constituent un rite nécessaire pour entrer dans l'âge adulte. Nier l'utilité du risque dans la construction d'un individu c'est fabriquer à coup sûr des générations d'irresponsables. Le grand mérite du guide *Escalades pour tous* de la FSGT est de proposer une pédagogie de l'apprentissage du risque.

Ce guide s'appuie sur des conseils techniques illustrés notamment par les fameux dessins Petzl qui ont permis à des milliers d'alpinistes et de grimpeurs de perfectionner leur technique de progression dans le milieu vertical.

Mais tout l'intérêt de cet ouvrage est de ne pas limiter l'apprentissage de l'escalade à une série de gestes techniques ou de méthodes d'entraînement. En six étapes, le grimpeur novice ou déjà confirmé apprendra à devenir acteur de son apprentissage puis animateur de séance ou de sortie même s'il n'est pas expert en pédagogie. La finalité n'est pas d'atteindre le haut niveau mais de devenir des grimpeurs autonomes, portés par le collectif, épanouis dans ses loisirs comme dans sa vie.

Olivier Moret

secrétaire général de la fondation Petzl