

Les animations escalade en milieu ouvert se limitent souvent au «tire-saucisse» sans émotion, du moins celle qui donnerait envie d'y revenir. On peut pourtant beaucoup mieux faire, sans même être un spécialiste de la grimpe ! # Par Yves Renoux

## Animation "grimpe" en milieu ouvert PORTE OUVERTE SUR L'ESCALADE RADICALE



### Trop souvent les animations escalade lors de fêtes populaires ou des portes ouvertes confinent à un erzats ou à du Canada Dry.

Les organisateurs n'arrivent pas à se dégager d'une vision de l'animation ouverte conçue plutôt comme un tour de manège fondé sur la sempiternelle moulinette (corde en poulie au sommet). Dans ce contexte, plus de la moitié des pratiquant-e-s va péniblement atteindre un sommet tracté-e-s par des animateurs/assureurs de bonne volonté qui assurent sec et apportent un coup de pouce à la première difficulté. Ainsi, pour la plupart, cette première expérience de l'escalade se résume à être tiré-e par la corde et à faire la saucisse. C'est une expérience faussée, sans émotion intense susceptible de faire naître un vrai désir de grimpe. C'est une grimpe sans lendemain qui ne met pas leur activité dans une perspective durable. Une telle animation traduit, pour le moins, un manque de confiance en soi et dans les capacités du public. À la limite, c'est un manque de respect du public à qui on propose une activité inconsistante sans grand intérêt, un «fast food» de l'escalade inodore et sans saveur qui ne met pas en appétit pour faire naître le désir de continuer au-delà de ce temps fort.

Pourtant, des dizaines d'actions de promotions organisées par des clubs innovants et la FSGT depuis 1981 avec les

premiers blocs d'escalade proposés lors de la balade sportive de la Fête de l'Huma, puis lors des Fêtes du sport populaire dans les années qui suivirent, ont démontré qu'on peut mieux faire et même beaucoup mieux. Car, contrairement aux idées toujours dominantes, la moulinette n'est pas le passage obligatoire ni idéal pour commencer, au contraire, elle risque d'ancrer le grimpeur dans une attitude de dépendance et d'inhibition.

### *Le désir d'en découdre dès les premiers pas*

Voici donc quelques propositions expérimentées et peaufinées sans aucun incident ni accident, depuis plus de trois décennies, dans le but d'éveiller de bonnes sensations et le désir d'en découdre dès les premiers pas. Il n'y a aucune bonne raison pour passer à côté, alors pourquoi s'en priver ?!

Ces propositions sont structurées en 4 ateliers de base : autour de l'escalade en bloc (sans corde), de la grimpe en tête, de l'escalade en moulinette et même d'un atelier de transition d'escalade artificielle (où l'utilisation délibérée de la corde fait partie du jeu).

Suivant les conditions matérielles, chaque atelier peut exister pour lui-même indépendamment des autres et, dans l'idéal, ils seront proposés en parallèle, sachant que le néophyte a le choix de l'ordre dans lequel il prendra tout ou partie de chaque atelier.

### *Les compétences requises de l'animateur/trice*

Pour les ateliers utilisant du matériel (moulinette, en tête), savoir assurer et équiper un néophyte.

Pour l'atelier bloc, des compétences tout venant d'un adulte bienveillant et attentif. L'idéal étant, si l'animateur/trice n'a jamais pratiqué l'escalade, qu'il/elle expérimente les différents jeux avant de les animer pour en saisir le sens et quelques subtilités.

### *Les conditions matérielles*

Des blocs d'escalade autonome (cf. photo), des tours d'escalade ou un mur d'escalade classique extérieur ou intérieur, proposant des profils inclinés positivement, verticaux ou avec des dévers.

Tous les profils doivent être bien pourvus en prises de main crochetantes et de prises de pied utilisables en basket (donc saillantes de 3 à 5 cm), sachant que :

- sur un profil incliné positivement (une dalle bien équipée), 90% du public devrait arriver au sommet en tête ;
- sur un profil vertical plus de 50% d'un public sportif sans surpoids ;
- dans un dévers encore 20 à 30%.

L'idéal étant que tout le monde découvre l'escalade en tête sur un profil positif... pour que tou-te-s grimpent et progressent, en jouant ! #

## FORMATION D'AMINATEURS/TRICES

### sportifs/ves en milieu ouvert

Dans le cadre du Festival des innovations sportives (Paris, 3-5 juin 2016), des activités sportives en milieu ouvert seront proposées toute la journée du samedi 3 juin. Elles permettront à la population et aux adhérents de nos clubs, d'entrer dans l'activité par le jeu sportif, de rester et de progresser. À cette fin, le domaine Formation de la FSGT propose une «Formation d'aminateurs/trices sportifs/ves en milieu ouvert», tout au long de la saison, centrée sur les objectifs suivants :

- Faire progresser les attitudes des animateurs dans leur capacité à appréhender (et à solliciter), tous les publics pour participer aux activités proposées.
- Être capable de proposer des situations de jeux sportifs et artistiques pour un public hétérogène.
- Être capable de repérer, si tous les pratiquants jouent et de faire évoluer les variables du jeu en conséquence.

### Deux parcours de formation sont proposés :

- Un parcours sur 2 week-end - entre février et avril, à Paris : un premier commun, puis au choix un week-ends thématique «jeux de raquette, escalade, sports collectifs» ou «arts martiaux et sports de combat, jeux d'adresse et échecs, activités artistiques, athlétisme».
- Un parcours sur une semaine complète pendant les vacances scolaires (zones A et C) - du 18 au 23 avril dans le Val-de-Marne. #

Renseignements : [formation@fsgt.org](mailto:formation@fsgt.org) - tél. 01.49.42.23.43

## 4 ateliers : bloc, artif, en tête, moulinette

Nous allons présenter, ici, 4 espaces de pratiques et ateliers de bases - bloc, artificielle, moulinette, grimpe en tête - qui pourraient être mis en place sous réserve que l'on dispose d'une structure idéale et d'un collectif d'animation motivé et structuré.

Comme dans les jeux vidéo, plusieurs forces de jeux sont proposées sur une échelle de 1 à 7 ce qui induit une perspective et motivation de progrès, facilite un guidage pour l'animateur et permet à celles et ceux qui ont déjà quelques expériences d'entrer d'emblée dans le niveau qui les intéresse.

### ATELIERS BLOC

*Grimper en bloc c'est grimper sans corde comme sur les rochers à Fontainebleau mais à une hauteur raisonnable qui ne présente pas de danger.*

■ **Intérêt** : En bloc, les grimpeurs/euses sont dégagé-e-s des contraintes de l'assurage, tout le temps devient disponible pour grimper. Il n'y a quasiment aucune limite à la créativité pour se poser de bons problèmes. Le bloc est un vecteur idéal pour débiter et progresser dans la motricité spécifique de l'escalade et atteindre l'excellence sur le plan des habiletés gestuelles.

En pratique, on distinguera, deux situations typiques. La forme première : grimper sur des blocs autonomes de 3 à 5 m de haut. Une forme dérivée : grimper sans corde sur le bas d'un mur avec une limite à ne pas dépasser identifiée par une ligne rouge ou un changement de couleur.

#### ■ Sécurité

- Veiller à ce que les tapis de réception restent toujours jointifs et en place.
- Veiller à ce que personne ne reste sous un grimpeur s'il n'est pas en train de parer et en particulier au danger de jeunes enfants sous des adultes.

S'il y a des plaquettes d'assurage à portée de main, ne jamais introduire de doigts dans des parties métalliques.

#### ■ Principe d'animation

Quand la pratique se déploie sur des modules autonomes de 3 à 4 m de haut (cf. photo ci-contre), l'excellence de l'animation revient d'abord à offrir en libre accès au public enfants et adultes à des blocs et des voies bien conçues avec une réception de qualité. Quand l'activité s'autorégule, quand cela tourne comme dans une ruche, c'est une belle réussite. Cependant, l'animation peut encore optimiser le dispositif en s'inspirant des propositions ci-après surtout s'il faut exploiter le bas d'un mur haut.

#### ■ Force 1 et 2 : Sommets et désescalade

1. Conquérir le maximum de sommet par tous les moyens.

Le sommet cela peut être une prise remarquable, à saisir à deux mains c'est encore mieux, ou sur un mur d'escalade, la ligne rouge ou la première dégaine...

2. Réussir à en redescendre en désescalade (sans sauter).

> **Intérêt** : Savoir désescalader, c'est primordial pour la confiance en soi, l'autonomie et la sécurité. C'est une source inépuisable de progrès techniques car il faut regarder en bas pour bien poser les pieds sur les bonnes prises...

#### ■ Force 3 et 4 : Traversées et tourne autour

Jeux de traversée (par exemple traversée sans tomber ni même poser un pied au sol, jouer à se croiser, poser la main sur une zone avant de poursuivre...) et tourne autour (tourner autour de zones interdites, sans prendre de prises à l'intérieur ou se faire «irradier» par le rayon de la zone) (cf. photo ci-contre).

> **Intérêt** : Devenir grimpeur c'est se concentrer sur ses prises de pieds, c'est privilégier la propulsion des membres infé-

rieurs, c'est replacer son centre de gravité sur le pied propulseur, et c'est aussi créer des oppositions en tirant sur les prises de mains autrement que verticalement (comme sur les barreaux d'une échelle) et en explorant l'utilisation des prises obliques, verticales et même inversées.

#### ■ Force 5 et 6 : Jeux de couleur

5. Réussir des voies et des traversées en monocouleur avec les mains (libre pour les pieds).

6. ... en monocouleur pieds et mains.

#### ■ Force 7 : Défis et performances

Réussir les défis proposés par l'animateur/trice qui aura sélectionné des voies particulièrement originales et techniques.



## ATELIER "PREMIÈRE ARTIF"

*C'est intéressant car ces jeux sont à l'interface entre le bloc, la moulinette et la grimpe en tête.*

■ **Équipement** : baudriers, anneaux de corde (de 30 cm environ), mousquetons, cordes (ou brin de corde).

### ■ Force 1 : Les grimpeurs de l'anneau

Aller placer des anneaux de corde sur la première dégaîne, désescalader, puis aller le rechercher (ou en duo).

> **Intérêt** : Combiner bloc, utilisation du mousquetonage, installer l'habileté à mousquetonner.

### ■ Force 2 : Les ouistiti

Chacun dispose d'un baudrier et d'une longe (un anneau de cordelette avec un mousqueton) : Aller se longer sur les anneaux ou les dégaines ; se balancer ; puis se décrocher et désescalader. Cf. photo ci-contre.

> **Intérêt** : Construire la confiance dans le matériel.

**Sécurité** : Une fois longé-e, chercher à rester en tension ne jamais passer les hanches au-dessus du point d'assurage.

### ■ Force 3 : La balade de Jane et Tarzan

Traverser de dégaîne en dégaîne en restant longé.

> **Intérêt** : Confiance en soi, en matériel et mousquetonage.

### ■ Force 4 et 5: Luky Luke

4. Aller mousquetonner un brin de corde plusieurs fois de suite dans la dégaîne ; descendre à chaque fois et, à chaque essai, changer de main D ou G pour mousquetonner.

> **Intérêt** : Habiletés pour mousquetonner, construire des positions équilibrées et des postures économiques.

5. Enchaîner 5 à 10 montées descente avec mousquetonage sans reposer le pied au sol plus d'une seconde.

> **Intérêt** : Continuité, économie, effort plus important que la réalisation d'une voie en tête.



## ATELIER GRIMPE EN TÊTE

■ **Équipement** : baudriers, systèmes d'assurage, cordes.



### ■ Force 1 : À l'abordage en gagne terrain crescendo

Aller clipper la dégaîne n° 1, puis descendre en moulinette pour se tester et tester l'assureur, (on peut répéter autant que nécessaire).

Ensuite, aller de plus en plus haut clipper les dégaines suivantes en deux ou trois essais crescendo (pour s'habituer à la hauteur).

### ■ Force 2 : Libérer le sommet

Partir du bas et essayer d'aller le plus haut possible vers le sommet en clipper tous les points d'assurage et sans se reposer sur la corde.

### ■ Force 3, 4 et 5 : Jeux de couleurs

3. Idem «Force 2», mais mains monocoleur, les pieds peuvent tout utiliser.

4. Couleur obligatoire pour les pieds et liberté pour les mains.

5. Monocoleur mains et pieds (c'est la pratique de référence en SAE, on peut donner coter la performance).

### ■ Force 6 et 7 : Clipper lâcher, clipper jeté... c'est bon pour le moral

6. En montant, lâcher les prises de mains à chaque fois, après avoir clipper la corde dans la dégaîne

7. Clipper jeter : Après avoir clipper faire un mouvement dynamique vers le haut

> **Intérêt** : Apprendre à voler, apprendre l'assurage dynamique, c'est une voie de progrès.

Cela crée de l'émotion du spectacle, cela dédramatise le vol et cela prouve l'efficacité de l'assurage.

## Sécurité

Dans les jeux de moulinette et en tête, l'assurage peut même être dévolu à certains pratiquants à condition d'avoir un animateur pour 2 grimpeurs qui veillera à contrôler le brin de vie.

En tête :

- Présenter en bas de voie le bon placement de la corde dans la dégaîne.
- Ne jamais sauter de dégaîne au cours de l'ascension.
- La corde ne doit jamais passer derrière la jambe ou entre les jambes du grimpeur.

# ATELIER MOULINETTE

■ **Équipement** : baudriers, systèmes d'assurage, cordes.

## ■ Force 1 et 2 : Se mettre d'équerre, puis gagne terrain

1. MoulINETTE, ou mieux auto-moulINETTE (nœud d'assurage et frein fixés sur le baudrier du/de la grimpeur/euse) «au raz des pâquerettes», entre 1 et 2 m du sol, position à l'équerre (pour comprendre la posture moulINETTE, à l'équerre).

> **Intérêt** : Construire la confiance en l'assureur.

2. MoulINETTE crescendo : Grimper jusqu'à la seconde dégaine puis descendre, puis à la dégaine n° 3 descendre, puis 4 ou 5... et enfin tenter le sommet.

> **Intérêt** : S'accoutumer progressivement à la hauteur, éviter la panique quand on redescend de tout en haut.

## ■ Force 3 : Fusible

3. Le fusible ou le nœud magique : Arriver en haut sans faire sauter le fusible (un fusible - un élastique ou un nœud de mule - est placé sur la corde 1 m au-dessus du grimpeur, si le/la grimpeur/euse se repose ou chute, le fusible saute !).

> **Intérêt** : Prouver que l'on grimpe sans l'aide de la corde, concentration maximum du grimpeur et de l'assureur.

## ■ Force 3 bis : Je prends mon adhésion

Les adhésions (si le profil incliné est en copyroc) : Aller le plus haut sans les prises vissées pour les pieds...

> **Intérêt** : Découvrir les adhésions.

... puis en haut sans les prises vissées pour les mains

> **Intérêt** : Découvrir les mouvements de profil.

## ■ Force 4 : Vitesse

Record de vitesse pour aller en haut (chrono ou 2 grimpeurs en parallèle).

> **Intérêt** : Libérer de l'appréhension.

## ■ Force 5 : Les maxi ou grimpe à crédit

5. Aller le plus haut possible avec seulement 5 prises main (nombre illimité de prises de pieds).

5 bis. Essayer aussi d'aller en haut avec le minimum de prises de mains.

> **Intérêt** : Placement et utilisation optimum des prises de pieds disponibles et de la poussée maximum sur les jambes.



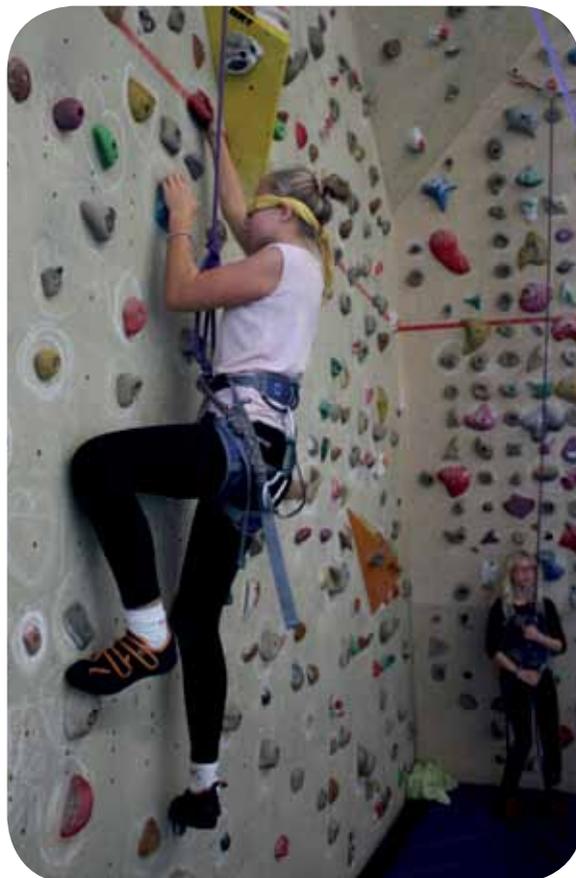
## ■ Force 6 et 7 : L'aveugle et le slalomeur

6. Grimper avec un bandeau sur les yeux.

> **Intérêt** : Confiance en soi, recherche de la meilleure de l'utilisation des prises de mains ; précision et poussée des jambes.

7. Slalom entre les cerceaux placés verticalement.

> **Intérêt** : Transferts d'appuis, sortir des postures uniquement de face au mur, trouver des postures de profil...



## ■ Et après... : Jeux de couleurs

Monocouleur pour les mains, puis monocouleur pieds, puis monocouleur mains et pieds.

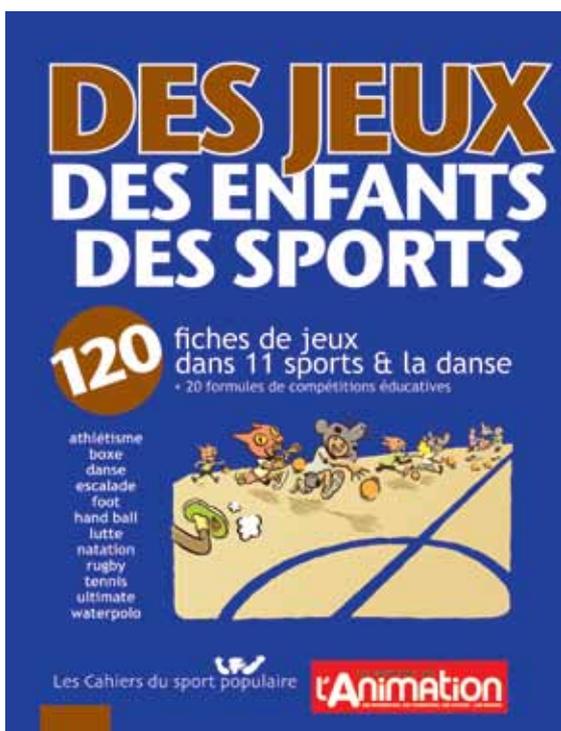
> **Intérêt** : Construire un grimpeur toujours plus technique et performant, possibilité de commencer à coter sa performance.

# DES JEUX DES ENFANTS DES SPORTS

un recueil de 120 fiches de jeux sportifs  
dans 11 sports & la danse

*athlétisme, boxe, danse, escalade, foot, hand, lutte, natation, rugby, tennis, ultimate, waterpolo*

Hervé Brezot, Alain Bueno, Raymond Catteau, Lise Chopinet, Bruno Cremonesi,  
Michel Cremonesi, André Quilis, Yves Renoux, André Roux, Serge Tracq



Les Cahiers du sport populaire, éditions de la FSGT, présentent, avec les éditions «Le Journal de l'animation» :

**DES JEUX DES ENFANTS DES SPORTS** un recueil sous forme de livre à spirale de 120 fiches de jeux sportifs éducatifs (et autant de variantes) dans 11 activités sportives + la danse.

**Cet ouvrage de 300 pages** met le jeu au centre des contenus sportifs à proposer aux enfants de 6 à 15 ans, voire au-delà pour des débutants. Il s'adresse en particulier aux éducateurs (animateurs, enseignants premier degré, entraîneurs, profs d'EPS...). Ils y trouveront plusieurs jeux qui pourront alimenter leurs cycles et séances (pour chaque fiche, accompagnée d'illustrations, sont précisés d'emblée le but du jeu et les règles essentielles, des recommandations et des évolutions sont également proposées).

Une pédagogie qui met le jeu au centre, tous les enfants jouent, les enfants progressent en jouant... **Les 10 auteurs, formateurs ancrés dans le milieu associatif et l'éducation physique**, positionnent l'acte d'animer comme une l'action éducative dans une perspective émancipatrice (ainsi un chapitre est consacré à la compétition éducative sous forme de 20 propositions).

**DES JEUX DES ENFANTS DES SPORTS # 20 euros**

Commandes sur [www.fsgt.org](http://www.fsgt.org) (Publications) ou via le bon de commande ci-dessous

Je commande ..... ouvrage(s) x 20 euros = .....

(frais de port offerts)

Chèque à l'ordre de «FSGT»

Adresse de livraison (Nom - adresse - CP -Ville) :

.....  
.....  
.....

Libeller la facture au nom de :

.....

À retourner à :

FSGT - Cahiers du sport populaire

14 rue Scandicci

93508 Pantin Cedex

Contact commandes : Nadine Durand 01 49 42 23 52

