

L'escalade : un vrai et beau sport au grand air

C'est en milieu exclusivement naturel que Nicolas Renoux enseigne l'escalade à ses classes de CAP du lycée professionnel de Tournon. Les sommets à 20m de hauteur témoignent des exploits réalisés par ses élèves, la diversité des voies permet à chacun de concrétiser sa performance. Mais pour en arriver là, il lui a fallu construire une stratégie efficace pour faire réussir ses élèves et braver les peurs du risque.

Suite à la mise en place d'un CAP Agent de Prévention et Sécurité dont le cursus de formation est de 2 ans avec un horaire hebdomadaire EPS de 2,5 h, nous décidons de regrouper la ½ heure en horaire massé sous forme d'un stage d'escalade.

Le site de pratique est la falaise école « La Graville » à Saou dans la Drôme pour des raisons de proximité et de pertinence du support par rapport à nos options et objectifs d'enseignement.

Les élèves vivent 2 stages de 3 jours au cours de la formation, le 1^{er} en début de cursus sert de stage d'intégration, le deuxième en année terminale est le support de l'évaluation certificative.

Première option: la coéducation

Situation « On plante le décor »

Le stage des terminales se déroule du lundi au mercredi et les 1^{ères} années du mercredi au vendredi. Le mercredi constitue une journée de *tuilage* où les terminales accueillent les 1^{ères} d'abord au camping pour ensuite les encadrer sur le site lors de la première séquence d'escalade. Lors de cette séquence, les 1^{ères} découvrent le site et observent leurs ainé-e-s qui réalisent l'ascension des voies en premier de cordée pour les équiper. Ensuite ils, elles sont pris-es en charge pour une première expérience d'escalade en moulinette, assuré-e-s par des « experts ». Cette séquence permet aux terminales de vérifier leurs acquisitions concernant toutes les procédures de sécurité :

- apprentissage du nœud de huit
- installation du système de freinage (huit ou tube d'assurance)
- principe de l'assurance (toujours garder une main sur la corde après le frein)

Les élèves sont organisés en petits groupes de 4 à 6 avec une parité sachants/non sachants, les enseignants sont essentiellement en observation, cela produit un grand sentiment de responsabilité chez les terminales et une grande concentration et écoute des 1^{ères}.

Par cette séquence, les élèves de 1^{ère} année apprennent à verbaliser leurs actions. Apprendre à dire « *pas à pas* » ce que je fais, c'est déjà engager une action d'auto-contrôle

sur les procédures de sécurité.

Pour les terminales, ce travail de transmission est rendu possible parce que cette technique opératoire de verbalisation des actions (type check-liste en aviation) aura été un des fils rouges de l'apprentissage. Ce qu'ils ont appris à faire, d'abord pour vérifier s'ils se trompaient ou non, leur permet au final de transmettre une culture commune.

Enfin sur le plan des émotions, les 1^{ères} perçoivent les ascensions de leurs ainé-e-s comme de véritables exploits mais dans le même temps ils peuvent se projeter vers un but clair à atteindre. Cette séquence renforce le sens même du grimper en tête.

2^e option : la simplification comme une aide à l'autonomie

Exemples de simplification

Chaque baudrier est équipé d'une longe (ou vache) fixée à demeure au pontet par un nœud de huit. Cette *longe à demeure* permet de :

- Se vacher au 1^{er} clou lors des séquences de grimpe sans corde.
- Se vacher aux dégaines lors des premières grimpes en tête.
- D'avoir en permanence un « modèle à reproduire » lors de l'apprentissage du nœud de huit. L'élève pourra donc faire une auto-vérification de son encordement avant de demander au partenaire et au professeur. La pose des moulinettes pour la redesccente se fait en utilisant un mousqueton à vis. À aucun moment nous n'aborderons la manœuvre de désencordement même si certains élèves pourraient être mûrs pour cet apprentissage. Les cordes sont stockées en vrac dans des auges en plastique. Cela évite le poinçonnemment en marchant dessus, c'est un gain de temps précieux et cela facilite le transport du matériel.

3^e option : développer la confiance en soi avant de « confier sa vie » aux autres

Il faut laisser du temps à l'élève pour qu'il, elle *décide* de tenter une ascension lorsqu'il s'en sent capable et qu'il accepte d'*accorder* sa confiance à son partenaire/assureur. Si l'activité escalade est traitée comme une APPN à prise

« Si l'activité escalade est traitée comme une APPN à prise de risque, il faut respecter impérativement le libre choix de l'engagement, condition *sine qua non* d'un apprentissage actif et dynamique de la sécurité. »

« Ce sont les élèves les plus débrouillards qui nécessitent le plus d'attention. »

de risque, il faut respecter impérativement le libre choix de l'engagement, condition sine qua non d'un apprentissage actif et dynamique de la sécurité.

L'innovation qui change tout

Pour mettre en œuvre ces options, nous avons créer une *via corda horizontale* grâce à une corde statique qui traverse l'ensemble du site école en reliant tous les 1^{er} clous des voies. Plusieurs ancrages sont équipés d'une corde fixe permettant une courte redescension en rappel jusqu'au sol. Cette via corda représente un parcours de 40 mètres.

Elle permet :

- de visualiser l'espace de grimpe possible « en bloc » : si je reste dessous, je peux évoluer sans corde mais avec un pareur qui me suit, de s'auto-assurer dans tous les jeux d'escalade bloc, d'apprendre à « tester la confiance » du matériel et à s'économiser grâce l'auto-assurance.
- aux élèves de vivre et maîtriser leurs premières émotions sans se sentir dépendants d'un partenaire assureur encore inconnu.
- d'atteindre un 1^{er} objectif en autonomie, à savoir être capable de traverser toute la paroi à l'aide de deux longes. Plusieurs niveaux de réalisation sont possibles :
- Traverser en utilisant tous les moyens possibles (1^{er} niveau)
- Traverser en faisant le téléphérique (consigne : garder les longes en tension, garder les pieds à plat sur la paroi, utiliser les mains pour la propulsion/translation sur la ligne de vie). Cet exercice est intéressant pour appréhender l'espace arrière, apprendre à se décoller de la paroi, économiser ses forces en travaillant bras tendus, etc.
- Traverser en tentant de garder les longes détendues (l'élève entre sans le savoir dans l'escalade en libre).
- Tenter l'intégrale en aller/retour

Séquence type d'entrée dans l'activité

Tâche 1 : le ouistiti

Monter sans matériel au 1^{er} clou, se vacher, tester son baudrier, désescalader pour redescendre au sol sans sauter. Possibilité sur quelques points de descendre également sur corde fixe en utilisant son下降器. Évolution : même situation, on marque un point chaque fois qu'on atteint un 1^{er} point différent. Il faut atteindre le score de 5 voire 10 pts pour passer à la suite.

Tâche 2 : aller et revenir

Atteindre le 1^{er} clou, le toucher d'une main, redescendre puis toucher le sol d'une main en gardant les pieds en contact avec la paroi, ensuite remonter vers un 2^{ème} clou. 1 pt marqué par clou touché.

Objectif : atteindre le score de 10 pts.

À noter, la possibilité de se vacher pour récupérer et/ou prendre des informations sur la suite de son parcours.

Ensuite passage sur la via corda pour toutes les situations déjà décrites.

Toutes ces situations d'entrée au « ras du sol » permettent l'amorçage de l'activité, les élèves pourront y consacrer tout le temps nécessaire tout en développant une quantité significative de travail.

Ce travail près du sol permet également aux encadrants de donner facilement des consignes d'aide technique, gestuelle et plus largement d'encouragement.

Passage à l'escalade en grande hauteur

Dans notre stratégie ce sont les élèves qui verbalisent leur demande à changer de jeu. Ce sont les plus débrouillards et entreprenants qui se manifestent en premiers. Si ces élèves seront les locomotives du groupe, c'est également sur eux qu'il faudra avoir une vigilance accrue, nous y reviendrons en fin d'article.

Situation « faire le siège »

Nous demandons aux élèves de se regrouper par trio : 1 grimpeur, 1 assureur et 1 contre assureur. Le 1^{er} grimpeur s'équipe de 3 dégaines et part à l'assaut de la voie. Après la pose du 3^e point d'ancre, il redescend en désescalade. Arrivé au sol il se désencorde et laisse sa place à l'assureur, lequel repart avec 3 nouvelles dégaines, le contre assureur devenant assureur. C'est donc généralement le 3^{ème} grimpeur qui conclut l'ascension. Cette situation valorise la notion d'équipe pour la conquête du sommet. Le passage du trio par les différents rôles : *grimpeur en tête, grimpeur en moulinette, assureur en tête, assureur en moulinette, contre assureur* permet un travail de répétition des gestes, d'entraînement et d'entraide.

Vigilances particulières :

- Bien préciser au grimpeur de laisser en place toutes les dégaines lors de sa redesccente.
 - Le désencordement lors du changement de rôle est très important. Le nouveau grimpeur s'encorde sur le brin que lui donne son prédécesseur. Attention au N ou Z sinon et au risque de ne pas être assuré du tout !
- L'étape suivante sera l'enchaînement complet de la voie puis la recherche de toutes les voies d'un niveau accessible. Ensuite les plus entreprenant-e-s commenceront à explorer les voies les plus difficiles leur permettant d'accéder aux notes maximales du CCF.

Bilan de pratique

Ce que je retiens de 14 ans de pratique sur ce site. L'escalade en milieu naturel est beaucoup plus pédestre que manuelle. Contrairement à la SAE, l'utilisation des prises « adhérence de pieds » y est quasiment toujours possible surtout dans les voies d'initiation. Physiquement, elle est souvent moins exigeante (pour les voies faciles) et favorise davantage la réussite de tous. Le nombre important de voies d'initiation, leur diversité de formes de grimpe permet à tous les morphotypes d'élèves de trouver des itinéraires adaptés.

Les élèves les plus en difficulté ne poseront quasiment jamais de problème de sécurité en tête car ils restent toujours loin de leur réelle limite physique. Leur peur, leurs limites psychologique et affective les protègent. Ils n'exploront donc pas la zone critique de chute.

Ce sont les élèves les plus débrouillards qui nécessitent le plus d'attention. Ils peuvent oser la prise de risque au risque de trop d'engagement et parfois ils ne vont ressentir leur limite que dans des voies relativement difficiles techniquement et physiquement exigeantes. Face à l'impossibilité de déescalader et à l'épuisement des ressources physiques, le danger est celui de la *fuite en avant* en tentant une traversée pour contourner la difficulté et rejoindre un point d'assurance hors voie. Il peut y avoir danger réel d'augmenter significativement l'engagement car les points d'assurance visés peuvent induire une chute supérieure avec un point d'impact dangereux dû à l'effet pendulaire. Une bonne connaissance du site et des voies est donc nécessaire pour l'encadrant. Il peut aussi être utile de choisir volontairement la voie qui mettra en échec, jusqu'au « vol » mais sans danger, un élève jugé trop à l'aise et décontracté. La tenue du stage sous la forme de 2 fois 2,5 jours sur le même site me semble être un format pertinent. Nous constatons chaque année un effet accélérateur en 2^e année par le simple fait d'arriver

« Les élèves les plus en difficulté ne poseront quasiment jamais de problème de sécurité en tête car ils restent toujours loin de leur réelle limite physique. »

sur un site connu. Les élèves retrouvent leurs marques, ils sont moins impressionnés par le contexte et trient plus rapidement toutes les informations sensorielles.

Conditions matérielles d'encadrement du stage

2 professeurs d'EPS et 4 enseignants de la section (2 enseignants partie professionnelle et 2 partie générale) pour 24 élèves. Depuis 2001, les stages se déroulent en début d'année scolaire et servent de temps d'intégration pour les élèves entrant dans la section. Chaque année nous formons nos collègues pour encadrer les élèves au pied des voies (vérification des noeuds de huit, contrôle de l'assurage, etc.), cette dévolution des tâches de base liées à la sécurité permet aux deux enseignants d'EPS de se consacrer davantage à la vigilance de l'ensemble du site, d'opérer les régulations nécessaires et d'être toujours prêts à intervenir. Il existe donc aujourd'hui une culture d'établissement qui rend l'organisation des stages de plus en plus facile.

En terme de résultats, les élèves atteignent tous l'objectif de grimper en tête, ils obtiennent entre 11 et 20/20 avec une moyenne de classe souvent supérieure à 15/20. La moyenne fille est égale voire supérieure aux garçons. Enfin les élèves dans leur compte-rendu de stage mentionnent comme points positifs :

- L'apprentissage de la confiance en soi et entre eux
- La découverte d'un vrai sport au grand air
- La nécessité de réfléchir, d'être persévérand et endurant
- Le plaisir d'avoir vaincu leur peur ou leur vertige.
- La beauté du paysage
- Le plaisir d'être encadré par les profs non EPS hors la classe.

Pour conclure, une parole d'élève : « Grimper en moulinette c'est pour les fainéants ou ceux qui ont peur. Ca ne fait pas stresser, c'est nul. Moi j'aime quand il y a du suspens ou qu'on a des petits flips.

Grimper en tête, j'adore. C'est trop bien, t'as la pression, t'as pas le droit à l'erreur car tu es assuré par le bas. Et puis il y a du stress, du flip, tu as la rage et l'envie d'y arriver. » ♦ **Nicolas Renoux**