Escalade à l'école – Moulinette: Assurer/Acquérir: 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.

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.

Listes de contrôle

«Règles de conduite pour l'assureur»

- Contrôle du partenaire: Avec les yeux et les deux mains.
- Placement: A 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: A 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!

→ Liste de contrôle des manœuvres d'assurage (pdf)

«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 deux mains.
- 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.

Source: Markus Kümin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO