

Escalade à l'école: Gérer la peur

La peur altère la capacité de performance. Les conseils suivants visent à créer un climat de confiance et un sentiment de sécurité qui aident à surmonter les craintes.

«Lorsque j'ai peur, je me crispe, ma respiration s'accélère et mes mains deviennent moites. De plus, ma capacité de perception est fortement réduite. Je ne vois plus que la prise suivante que j'essaie d'atteindre avec des mouvements hâtifs. Il se peut même que je me retrouve complètement bloqué, incapable de monter ou de redescendre.»



De telles expériences sont souvent couplées à des sentiments de frustration. La suite logique est que les élèves concernés se résignent et tournent le dos à l'escalade. Grâce à une bonne planification de l'enseignement, il est possible de minimiser les mauvaises expériences liées aux peurs et aux échecs: une organisation claire, des instructions précises et un encadrement strict créent un environnement qui aident les élèves anxieux à surmonter leurs craintes et à se montrer courageux et entreprenants. Une installation d'escalade qui permet aux élèves de prendre tous ensemble leur courage à deux mains leur procurera non seulement de la joie mais renforcera aussi leur confiance.

Bloc

- Commencer par des sauts en contrebas, puis augmenter progressivement la hauteur de saut. Cet exercice plaît aux enfants et contribue à augmenter leur confiance (voir exercice «[Jump](#)»).
- Proposer de bonnes prises. La force dans les doigts ne doit pas être un facteur limitant à ce niveau d'apprentissage.
- Proposer des tâches qui dissipent ou font oublier les éventuelles craintes: exercices avec partenaire, rattraper ou transporter des objets, toucher des sautoirs accrochés avec la main ou le pied, etc.
- Stimuler mais ne pas surcharger. L'escalade sportive se vit comme un défi individuel. L'élève qui maîtrise un passage difficile grâce à un effort physique et psychique important ressent une profonde satisfaction. Si l'enseignant remarque que les enfants arrivent à leurs limites, mieux vaut alléger la tâche en ajoutant des prises de mains ou de pieds, ou en définissant une nouvelle voie plus facile.

Moulinette

- Améliorer la confiance dans le matériel et vis-à-vis des partenaires qui assurent. Les élèves effectuent le «[test d'assise](#)» juste au-dessus du sol en se repoussant plusieurs fois de la paroi avec les pieds.
- Augmenter progressivement la hauteur d'escalade. Les élèves «s'asseyent» à mi-hauteur (env. 4 mètres du sol, soit un peu plus haut que le sommet des espaliers) et ils décident s'ils poursuivent leur ascension ou non.
- Encourager les élèves craintifs et leur donner des conseils durant la montée: «Maintenant, tu déplaces tout ton poids sur la prise jaune! Tiens-toi à deux mains à la prise orange! Respire un bon coup!»
- Apprendre à lâcher prise. Au signal des assureurs, les élèves lâchent les prises et se

laissent basculer en arrière, en position assise dans l'air. Cet exercice demande une bonne dose de courage au départ.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO