

Escalade à l'école – Moulinette: Effectuer des tâches motrices: Au rythme de la musique

Les élèves grimpent au ralenti, en respectant le rythme d'une musique lente et douce.

Le tempo lent de la musique (par exemple «[Theme from Antarctica](#)» de Vangelis) incite les grimpeurs à enchaîner leurs mouvements de manière contrôlée et consciente.

Selon la musique (tempo, style), d'autres modalités de mouvements peuvent être choisies:

- Musique africaine: grimper avec de petits mouvements rapides et agiles, comme des petits singes.
- «[Conquest of Paradise](#)» (Vangelis): grimper fièrement, prendre la pose.

Moment critique et conduite à adopter

- **Les assureurs sont déconcentrés par la musique ou par les grimpeurs d'autres cordées** → L'enseignant surveille et rappelle à l'ordre les élèves distraits pour qu'ils s'occupent de leur corde.

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