

Cahier pratique 71: Escalade

Grâce aux murs artificiels, l'escalade a fait son entrée dans les salles de sport. Une chance pour les enseignants et les entraîneurs qui voient s'ouvrir un champ d'activités très riche et attractif. Ce cahier donne un aperçu des innombrables exercices et formes de jeu qui tournent autour de la paroi.

Escalader, ou grimper, ne signifie plus seulement s'armer de piolets et de gros souliers pour partir à l'assaut des sommets glacés. Avec la floraison des murs d'escalade, cette activité, autrefois réservée à une élite, a débarqué en ville. L'escalade est devenue un sport accessible, populaire et apprécié des jeunes.



Sport très complet

L'escalade et les activités qui s'y rattachent offrent une multitude de possibilités attractives. L'acquisition d'une bonne technique de base permet d'économiser ses forces et de progresser assez vite. Les facteurs de condition physique jouent aussi un rôle important pour la progression, en particulier la mobilité, la force, l'endurance et la vitesse. Quant à l'aspect mental, il occupe une grande place: La maîtrise des mouvements renforce la confiance en soi et la stabilité émotionnelle; elle permet aussi d'améliorer la capacité de concentration.

Et tout cela tant chez les enfants que chez les plus grands! Les aspects liés à l'assurage du partenaire offrent, quant à eux, des pistes pédagogiques intéressantes. Il s'agit de faire confiance et de mériter la confiance du camarade. La tactique, enfin, permet de résoudre des tâches motrices toujours diverses et de prendre les bonnes décisions.

Pour débutants et experts

Ce cahier pratique est une réédition actualisée du numéro 6/04 «Grimper». Il tente de présenter un large éventail des activités liées à l'escalade. Les aspects techniques incontournables sont complétés par des jeux, des formes de jeu et des ateliers divers destinés aussi bien à la pratique scolaire qu'aux activités de club. Et si vous ne disposez pas de mur d'escalade, pas de panique! Les espaliers ou autres barres et engins font souvent l'affaire.

Ce cahier est par ailleurs conçu dans cette optique. Suite à la première double page consacrée aux mouvements standards, vous trouverez des exercices d'introduction aux espaliers, d'autres sollicitant la capacité tactico-mentale et finalement des exercices pour les phases principale et finale de l'escalade sportive en salle. Les formes ludiques proposées en fin de cahier permettent l'organisation d'une journée sportive sur le thème de l'escalade ou servent au contrôle du processus d'apprentissage.

[Cahier pratique 71: Escalade](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO