

# Escalade à l'école: La paroi d'escalade idéale

Afin de créer les conditions d'apprentissage adéquates, il est primordial de choisir une paroi d'escalade adaptée aux élèves. Voici quelques conseils pour les prises et les surfaces.



Photo 1: Bloc avec de nombreuses prises  
Photo 2: Prises bac avec ouverture vers le bas exigeant une prise inversée.

Une installation avec un grand nombre de bonnes prises transforme déjà une paroi en un engin de sport idéal! Des prises franches rassurent les élèves qui osent plus facilement se lancer à l'assaut de la paroi verticale.

## Conseils pour la conception d'un mur d'escalade à l'école

- En moyenne 10-15 prises par m<sup>2</sup> pour la zone du bloc, à savoir entre 1,2 et 4 mètres de hauteur (= bord supérieur du panneau de basketball). La majorité devrait permettre aux élèves de se tenir avec trois phalanges au moins.
- Prises XL ou paires de prises sur une bande horizontale imaginaire à env. 3,5 mètres de hauteur et distantes d'env. 1,5 mètre. Elles permettent la résolution de tâches motrices telles que rotations autour de l'axe longitudinal et servent par exemple comme prises cibles lors des jetés (sauter pour saisir la prise).
- Bloc aménagé de façon à empêcher les chutes pendulaires contre des parois latérales.
- Bonnes prises en suffisance pour le secteur moulinette (ou «top rope»). Concrètement, prévoir pour chaque relais au moins une voie simple ou deux voies moyennes. Avec une répartition équilibrée des difficultés, même les élèves faibles ou en surpoids ont la possibilité d'arriver en haut (en utilisant toutes les prises par exemple).
- Prises bac (ou «jug»), avec une ouverture comme celle d'une carafe (voir 2e photo ci-dessus). Elles sont plus faciles à saisir et permettent d'acquérir des schémas moteurs propres à l'escalade. Suivant l'orientation de la prise, les élèves sont amenés à effectuer une rotation («Lolotte»), une traction croisée ou l'enroulé d'épaule.
- Prises pour les pieds en suffisance jusqu'à une hauteur d'env. 1,5 mètre (hauteur du filet de badminton). Ces prises doivent être assez grandes pour permettre aux élèves de grimper avec leurs chaussures de sport.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO