Escalade à l'école – Bloc: Débuter en douceur

L'escalade sans corde à hauteur de saut est une discipline spécifique de l'escalade qui s'est fortement développée ces dernières années. Elle convient particulièrement bien à l'enseignement scolaire. Certaines règles de conduite garantissent la sécurité de cette pratique.

Bloc vient du mot anglais «boulder» qui signifie rocher. Il s'agit de grimper sur de petits blocs de rocher, au pied des parois ou – à l'école – sur des parois artificielles, et ce toujours à une hauteur réduite afin de pouvoir à tout moment sauter en contrebas sur des tapis posés sur le sol. Le bloc est une discipline à part entière. Il exige force et technique ainsi qu'une bonne perception du mouvement.

Trucs et astuces

- Echauffe-toi bien.
- Celui qui ne grimpe pas se tient derrière le tapis.
- Ne grimpe pas au-dessus d'un camarade.
- Ne franchis pas la hauteur maximale fixée pour les pieds.
- Veille à ce que personne ni objet ne se trouve dans le périmètre de chute.
- Augmente progressivement la difficulté et ne monte pas trop haut.

→ Exercices: Escalade en bloc

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