

# Escalade sportive – Formes d’entraînement en lien avec la sécurité: Maîtriser les situations à risque tout en préservant sa santé

Le risque de se blesser à la suite d’une chute durant la pratique de l’escalade est élevé et dépend de différents facteurs tels que la compétence de sa ou son partenaire en matière d’assurage, le terrain ou encore la hauteur de chute.

Le bloc implique lui aussi un risque de blessure très élevé en cas de chute, car on n’a généralement pas le temps de garantir un atterrissage sûr et en douceur. Les bons grimpeurs adaptent leur comportement à la situation, par exemple en redescendant, en se réceptionnant sur les deux pieds ou en faisant une roulade adéquate.

## Un atterrissage en toute sécurité



**Amener les enfants et les jeunes à respecter des hauteurs de saut définies et à amortir leurs chutes en se réceptionnant habilement et en effectuant une roulade.**

Avec toi, les enfants et les jeunes s’exercent à effectuer des roulades et à contrôler leurs chutes de façon à atterrir sur les deux pieds. Remarques: tout comme l’assurage dans le cadre de l’escalade avec une corde, le fait d’apprendre à tomber fait partie intégrante de l’entraînement au bloc. Fais en sorte que la hauteur de chute soit adaptée aux capacités physiques ainsi qu’au niveau des enfants et des jeunes de ton groupe et propose

régulièrement des exercices de chute.

## plus facile

- Exercices préparatoires en lien avec la roulade (les bras repliés devant le corps):
  - S'allonger sur le dos et se balancer en avant et en arrière en gardant le dos rond
  - Faire une roulade en arrière depuis les trois positions suivantes: assis, accroupi et debout
  - Faire une roulade de côté
- Exercices préparatoires en lien avec les sauts contrôlés et l'atterrissage:
  - S'accroupir lentement puis se relever en gardant les jambes écartées de la largeur des épaules et les bras devant le corps
  - Réaliser un saut en extension et se réceptionner en fléchissant les genoux et le plus silencieusement possible
- Au sol: réaliser un saut en extension sur un tapis puis une roulade en arrière
- Sur le mur de bloc, les pieds juste au-dessus du tapis: contrôler la zone d'atterrissage, se laisser tomber et effectuer une roulade en arrière

## plus difficile

- Exercice préparatoire plus difficile en lien avec la roulade: S'exercer à effectuer une roulade en arrière et en avant sur les épaules
- Exercice préparatoire plus difficile en lien avec les sauts: Sauter d'un point A à un point B et se réceptionner en fléchissant les genoux et le plus silencieusement possible
- Sur le mur de bloc, à proximité du sol: contrôler la zone d'atterrissage, sauter et effectuer une roulade
- Grimper à proximité du sol, contrôler la zone d'atterrissage et sauter en se réceptionnant en toute sécurité sur les deux pieds
- Escalader un bloc puis descendre à une hauteur définie, contrôler la zone d'atterrissage, sauter et effectuer une roulade

**Matériel:** Ruban adhésif ou matériel similaire permettant de délimiter les zones de saut et d'atterrissage

---



## Mousquetonnage



**Amener les enfants et les jeunes à mousquetonner dans différentes situations.**

Les enfants et les jeunes ont un bout de corde attaché à leur baudrier au moyen d'un double noeud de huit. Ils s'exercent à mousquetonner au niveau du ventre dans différentes situations (mains droite et gauche, ouverture du mousqueton à droite et à gauche, terrains différents, diverses dégaines). Si le mur de bloc dispose d'un crochet, les dégaines y sont accrochées. Tu peux aussi les fixer à de bonnes prises du mur de bloc au moyen d'anneaux de cordelette.

### plus facile

- Au sol: s'exercer à mousquetonner dans différentes situations
- Sur le mur de bloc: s'exercer à mousquetonner dans différentes situations

### plus difficile

- Grimper et mousquetonner à différents endroits (parcours)
- Grimper en moulinette sur une voie, adopter à chaque dégainé une position permettant de se reposer et mousquetonner au niveau du ventre

**Matériel:** Bouts de corde, baudriers, dégaines, anneaux de cordelette, Mur d'escalade ou de bloc pas trop raide et offrant de nombreuses grosses prises

---

Source: Biller, J. (2023): Manuel Escalade sportive. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office

fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**