

# Escalade sportive – Formes d’entraînement en lien avec la sécurité: Assurer et parer de façon responsable

Au sein de l’équipe/la cordée, une bonne communication et une parfaite confiance dans la personne chargée d’assurer ou de parer sont très importantes. Cette dernière doit connaître les règles de l’escalade et du bloc, les appliquer et respecter ses propres limites.

## Entraînement à l’assurage (sur plusieurs leçons)



**Amener les enfants et les jeunes à se montrer à tout moment actifs lors de l’assurage et à connaître leurs limites.**

Condition préalable: les enfants et les jeunes doivent savoir comment insérer la corde dans le dispositif d’assurage.

Montre-leur les mouvements d’assurage à exécuter pour tendre la corde, donner du mou et faire descendre son partenaire. Explique-leur qu’il faut se placer à proximité du mur et se décaler sur le côté par rapport à l’enfant ou au jeune qui grimpe. Attention: il ne sera possible de grimper en moulinette avec contre-assurage que lorsque les enfants et les jeunes maîtriseront les manoeuvres de corde au sol.

## plus facile

- S'exercer à exécuter les manoeuvres de corde au sol à certains endroits, d'abord lentement puis à une vitesse normale

## plus difficile

- Grimper en moulinette avec contre-assurance sur une voie facile (à une vitesse dépendant des capacités de l'enfant ou du jeune chargé de l'assurance)
- Assurer en moulinette, de façon dynamique, de petites chutes dans le troisième secteur de hauteur avec contre-assurance
- Assurer en tête avec contre-assurance
- Assurer en tête, de façon dynamique, de petites chutes (le noeud d'encordement ne doit pas être situé plus haut que la dégaine) avec contre-assurance

**Matériel:** Dispositif d'assurance, baudriers, cordes passées dans le premier point d'assurance (entraînement au sol)

## Parer



**Amener les enfants et les jeunes à évaluer des forces et poids différents ainsi qu'à anticiper des mouvements et à évaluer quand et où il est judicieux de parer.**

Les enfants et les jeunes grimpent en binôme sur des blocs prédéfinis. Conviens avec eux de la façon dont ils doivent parer et quand, en tenant compte des différences de poids. Cet exercice ne peut être réalisé que si tous sont en mesure de sauter et d'effectuer des roulades en toute sécurité dans différentes situations. Applique en outre le principe suivant: mieux vaut ne pas parer que mal parer.

## plus facile

- Exercices préparatoires au sol:
  - Au signal des pareurs, les grimpeurs doivent se laisser tomber en avant en faisant en sorte d'être raides comme une planche; les pareurs doivent tester différentes distances (de très proche à aussi loin que possible)
  - Même exercice, mais en se laissant tomber en arrière
  - Se laisser tomber dans les bras des membres du groupe depuis une hauteur de 60 cm; les plus forts doivent se positionner pour réceptionner le haut du corps (la personne qui se laisse tomber doit faire en sorte d'être aussi raide qu'une planche)
- Parer sur un terrain en dévers à proximité du sol

## plus difficile

- En binôme: grimper différents blocs d'une difficulté faible à moyenne. Les grimpeurs doivent préalablement réfléchir à la façon dont ils redescendront. Les pareurs doivent sortir du périmètre de chute
- Grimper sur un terrain légèrement déversant. Au signal des pareurs, les grimpeurs doivent se figer pendant deux secondes puis sauter; les pareurs doivent alors leur permettre d'atterrir sur leurs deux pieds (attention: les personnes chargées de parer doivent pouvoir toucher les hanches avec les bras tendus)
- Définir une longue traversée avec deux endroits clés; en cas de constitution d'équipes de trois personnes ou plus, déterminer qui grimpe, qui pare et où, et qui déplace le crashpad

**Matériel:** Balises, mur de bloc proposant de nombreuses prises, terrain en dévers mais à proximité du sol

---

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**