

# Première grimpe (bloc et traverse)

Brevet minimal requis : Aucun

Profil des participants (es) : Débutants (es)

Durée : 1 heure

## Intention pédagogique

À la fin de l'activité, les élèves seront en mesure de découvrir et d'apprécier un nouveau sport à travers une activité de découverte.



## Compétence ciblée \*

C1  
Agir

C2  
Interagir

C3  
Mode de vie

## Mise en place (préparation et organisation)

Ratio de surveillance : Ratio régulier de surveillance de cours d'éducation physique.

Matériel requis : Matelas de réception.

Préparation avant le cours : Placer les matelas de réception requis selon votre type de mur.

Explications et démonstrations : Se fait avec une classe complète.

Phase active : Se fait individuellement, ou en équipe de 2.



## Descriptif de l'activité

### Élément déclencheur :

- Présentation du mur d'escalade et du matériel.

### Rappel des connaissances antérieures :

- Discussion sur l'expérience en escalade des élèves.

### Explication de la tâche :

- Présenter les règles de sécurité générales en escalade.
- Expliquer les règles de sécurité en bloc et traverse.
- Démontrer les techniques de chutes et de parade.
- Faire pratiquer les chutes à chacun des élèves.

Durée estimée pour l'activité : 60 min

#### \*Compétences

C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (le corps)

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (les autres)

C3 : Adopter un mode de vie sain et actif (la pensée)

Notes :

Réinvestissement

# Annexe 1 : Proposition de plan de cours

---

Préparation avant le cours :

- Placer les matelas de réception selon votre type de mur.

Introduction (15 minutes) :

- Présentation du mur d'escalade, du matériel, de votre programme, et des règles de sécurité générales. [Annexe 2](#)
- Rappel des connaissances antérieures.
- Explication de chacun des plateaux.

Sécurité en bloc et traverse (15 minutes) :

- Expliquer les règles de sécurité en bloc. [Annexe 3](#)
- Démontrer les techniques de chutes en bloc. [Annexe 3](#)  
ou
- Expliquer les règles de sécurité en traverse. [Annexe 4](#)
- Démontrer les techniques de chutes et de parage en traverse. [Annexe 4](#)

Grimpe (30 minutes) :

- Faire pratiquer la chute à chacun des élèves, et s'assurer qu'ils sont en mesure d'utiliser la bonne méthode avant de grimper librement.
- Au besoin, faire pratiquer la parade.



## Annexe 2 : Règles de sécurité générales

---

Voici quelques règles de sécurité générales à respecter au mur d'escalade :

- Ne pas grimper sans surveillance.
- Enlever les bijoux, les objets dans les poches et les ceintures avec boucle métallique.
- Attacher les cheveux longs lorsque vous assurez.
- Ne pas circuler entre un assureur et la paroi.
- Ne pas circuler sur les matelas de bloc ou de traverse.
- Attention de ne pas grimper une voie ou un bloc trop près d'un autre grimpeur afin d'éviter une collision lors d'une chute.
- Ne pas dépasser la hauteur permise pour grimper sans corde, selon les matelas.
- Toujours faire une double vérification avec son partenaire avant de grimper encordé.
- Pour des grimpeurs non autonomes et non certifiés, la vérification doit être faite par l'animateur, ou le moniteur.

En escalade de bloc, ou sur un mur de traverse, nous n'utilisons pas de corde pour nous assurer, mais nous devons tout de même respecter certaines règles de sécurité.

- S'assurer que la zone de chute de chute (matelas) est libre en tout temps (objets ou personnes).
- S'assurer qu'il y a une distance suffisante entre les grimpeurs et qu'il ne peut y avoir de collision lors d'une chute.

Recommandations pour la hauteur maximale des pieds d'un grimpeur sans corde :

- Avec petit matelas d'environ 5 cm (2") d'épaisseur : les pieds à 60 cm (2').
- Avec gros matelas d'environ 90 cm (3') d'épaisseur : les pieds à 3 m (9' 10").
  - Enfants de 5 à 12 ans : les pieds à 2,30m (7' 6").

Une démarcation de couleur devrait être tracée sur la SAE à la hauteur recommandée.



## Annexe 3 : Sécurité en escalade de bloc

---

### Chuter en escalade de bloc :

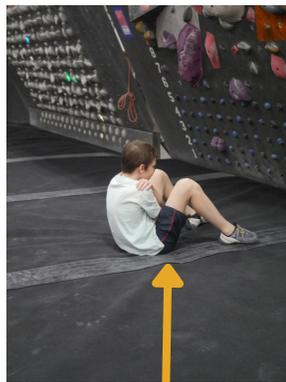
Lorsque vous en avez la possibilité, vous devriez toujours prioriser dégrimper plutôt que de sauter pour redescendre d'un bloc ou d'une traverse. Dans le cas où une chute survient, le grimpeur doit utiliser le saut de réchappe. Cette technique consiste à s'éloigner en se poussant légèrement du mur pour atterrir sur ses pieds. Elle évite au grimpeur de s'accrocher dans les prises et, ainsi, de se blesser.

### Chuter sur un gros matelas de 90 cm (3') :

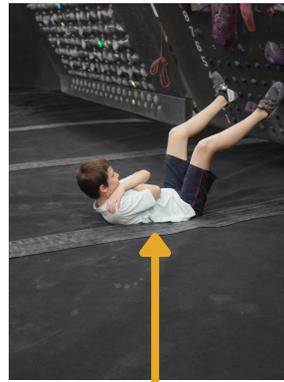
Lors d'une chute sur un gros matelas, il est préférable d'utiliser la technique "pieds, fesses, dos". Cette technique consiste à tomber sur ses pieds, absorber la chute avec les genoux, et se laisser rouler vers l'arrière sur les fesses et le dos en entrant le menton afin d'éviter de se cogner la tête. Il est recommandé de croiser les bras devant soi afin d'éviter d'avoir le réflexe mettre la main pour absorber la chute, et ainsi risquer de se blesser. Lors d'une chute sur de gros matelas de 90 cm (3') où il n'y pas de possibilité de chuter hors des matelas, il est préférable de ne pas parer. Cela augmenterait les risques de blessures de part et d'autre.



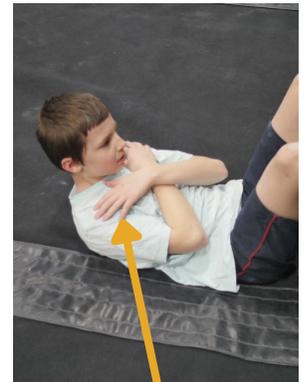
Atterrir sur les pieds, et amortir avec les genoux



Se laisser tomber sur les fesses



Rouler sur le dos



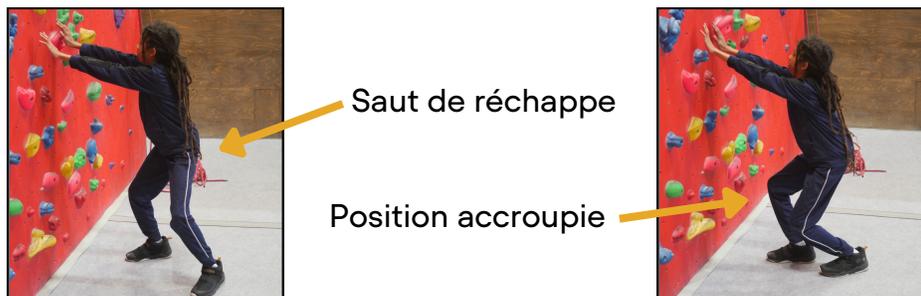
Entrer le menton et croiser les bras devant soi



## Annexe 4 : Sécurité en escalade de traverse

### Chuter sur un petit matelas de 5 cm (2") :

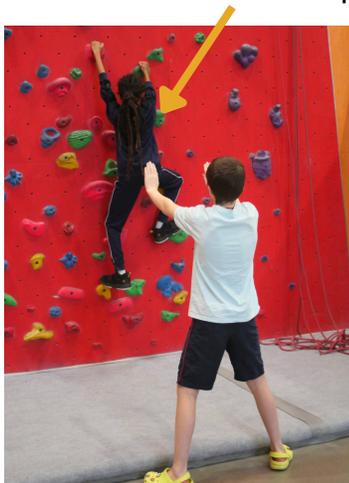
Idéalement le grimpeur tombe sur ses pieds et absorbe l'impact avec les genoux pour terminer en position accroupie en évitant de tomber sur le dos. Si le grimpeur perd l'équilibre, il doit utiliser la technique "pieds, fesses, dos".



### La parade :

S'il y a un risque que la grimpeuse ou le grimpeur puisse tomber à la renverse à l'extérieur du matelas, s'exposant ainsi à un choc à la tête, un camarade devrait alors parer. La parade consiste à mettre les mains au niveau des omoplates pour empêcher la grimpeuse ou le grimpeur de tomber sur le dos. Afin d'éviter de se blesser aux doigts, la personne effectuant la parade devrait avoir les doigts bien collés les uns contre les autres, ainsi que les pouces collés le long des doigts. De plus, la personne effectuant la parade devrait se tenir derrière le matelas de réception, en position stable, une jambe devant l'autre. En aucun cas, il ne faut essayer d'attraper la grimpeuse ou le grimpeur, au risque de se blesser sois même.

Les mains visent les omoplates



Doigts et pouce collés

