

Dossier « Enseignant »

Escalade



***Livret de compétences
EPS***

Cycle 3



Compétence : Adapter ses déplacements à des environnements variés

APS de référence : Escalade

ITEMS	Cycle 2 APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX	Cycle 3 CONSOLIDATION
Compétences travaillées/visées pendant le cycle	<ul style="list-style-type: none"> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. - S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. - Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. - Respecter les règles essentielles de sécurité. - Reconnaître une situation à risque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité - Adapter son déplacement aux différents milieux - Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.) - Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ - Aider l'autre
Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc.	Activité de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc.
Repères de progressivité	<p>En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les bras à une propulsion essentiellement basée sur les jambes.</p> <p>Tout au long du cycle, les activités d'orientation doivent se dérouler dans des espaces de plus en plus vastes et de moins en moins connus ; les déplacements doivent, au fur et à mesure de l'âge, demander l'utilisation de codes de plus en plus symboliques. Au fur et à mesure du cycle, la maîtrise des engins doit amener les élèves à se déplacer dans des milieux de moins en moins protégés et de plus en plus difficiles.</p>	<p>La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.</p> <p>Les activités d'orientation peuvent être programmées, quel que soit le lieu d'implantation de l'établissement.</p> <p>Les autres activités physiques de pleine nature seront abordées si les ressources locales ou l'organisation d'un séjour avec nuitées le permettent.</p>

Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).

Sans matériel spécifique (prises situées au-dessous de 3 mètres)

- Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement.
- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).
- Améliorer les appuis pieds - mains et utiliser les transferts d'équilibre.
- Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions
- Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée.

Avec matériel- Savoir s'équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l'adulte.

- Monter, descendre, assurer (avec contre - assurage de l'adulte) en moulinette
- Savoir réaliser un nœud de huit
- Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant.
- Réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude



APS : ESCALADE

Finalité : Progresser par déplacements quadrupédiques sur des plans proches de la verticale.

Programmation

- . 10 à 15 séances par modules d'apprentissage
- . 1 à 2 séances d'1 heure par semaine

Situation de référence

(modalités d'évaluation identique tout au long du cycle, évaluations diagnostique, intermédiaire et finale)

Le chemin imposé :

- Réaliser sans être assuré un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone de 5m de largeur en utilisant différents types de prises.
- Réaliser en étant assuré une voie verticale en respectant les couleurs et en utilisant différents types de prises.

Propositions bibliographiques :

- « EPS au cycle 3 », Scolavox
- « Jeux d'escalade », USEP
- « L'EPS aux cycles 2 et 3 », CRDP Midi-Pyrénées
- « Revue EPS1 »

Propositions sur internet :

<http://www.ffme.fr/index.php>



Escalade

Objectifs opérationnels

- 1/ Grimper en utilisant les pieds et les mains
- 2/ S'équilibrer, accepter un déséquilibre pour progresser sur la voie
- 3/ Lire les voies : pour mieux grimper
pour mieux utiliser les prises
pour mieux aider
- 4/ Doser et rythmer ses efforts lors de la progression
- 5/ Gérer la sécurité

Compétences générales

- . Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir : transfert de poids, centre de gravité au-dessus des appuis, propulsion des jambes, équilibration, information, adhérence
- . Gérer ses efforts avec efficacité et sécurité : position de moindre effort, gestion de l'effort
- . Situer son niveau de capacités motrices pour formuler un projet : choix des voies par rapport à la cotation, anticipation, engagement
- . Identifier dans sa pratique, des éléments de la culture sportive : vocabulaire concernant la pratique et le matériel
- . Assurer des rôles différents : grimpeur, assureur
- . S'approprier des règles de fonctionnement : règles de sécurité, utilisation correcte du matériel



Propositions de mises en œuvre

1/ Grimper en utilisant les pieds et les mains

Pour privilégier le rôle des pieds :

Grimper,

uniquement en carre externe et en carre interne.
mains à plat sur un plan incliné.
En n'utilisant que des pincettes en prises de main.
par 2 en se tenant la main.
en alternant grands et petits pas.
En variant les prises de pieds (de plus en plus petites).

Pour privilégier le rôle des mains :

Grimper,

en variant les prises de mains : formes et tailles.
En attrapant de différentes manières les prises (en crochet, en inversé...).
En tenant la prise avec de moins en moins de doigts (dissociation).

L'EGYPTIEN : Atteindre la prise la plus éloignée en grim pant de profil.

Consignes :

Monter sur la prise départ et essayer d'atteindre la prise N°3 en grim pant de profil.
Grimper chacun son tour.

Critères de réussite :

Je marque 1 point en tout si j'atteins la prise N°1
Je marque 2 points en tout si j'atteins la prise N°2
Je marque 3 points en tout si j'atteins la prise N°3

L'ADDITION : Atteindre dans l'ordre la prise 1, la prise 2, la prise 3.

Consignes :

Grimper en suivant le trajet suivant :

DEPART, PRISE 1, PRISE 2, PRISE 3, DEPART

Toucher les prises numérotées avec la main sans poser le pied dessus.
Grimper chacun son tour.

Critères de réussite :

Je marque 1 point si j'atteins la prise N°1
Je marque 2 points si j'atteins la prise N°2
Je marque 3 points si j'atteins la prise N°3



craie.

Consignes :

Utiliser les prises à l'intérieur de la figure tracée à la craie et placer son corps à l'intérieur de la figure.

Aucune partie de son corps ne doit sortir des limites tracées à la craie.

Compter jusqu'à 3 avant de reposer les pieds au sol.

Grimper chacun son tour.

Un observateur regarde si aucune partie du corps ne sort de la figure.

Essayer sur les 2 figures

Critères de réussite :

Je marque 1 point si je réussis à me placer dans la figure sans qu'une partie de mon corps ne dépasse de la figure tracée à la craie, et si je me maintiens 3s.

LES CIBLES : Toucher les cibles choisies par l'équipe.

Consignes :

4 cibles différentes, attribuer un certain nombre de points à chaque cible en fonction de la hauteur par rapport au sol.

Chaque équipe choisit dans un temps donné des cibles à atteindre ; pour que les points des cibles soient validés, il faut que les deux joueurs de l'équipe touchent la cible chacun à leur tour et descendent sans sauter.

Critères de réussite :

L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

CUEILLETTE DE L'EDELWEISS : Aller chercher l'edelweiss (foulard) pour le ramener à son équipe en n'utilisant pas les prises indiquées.

Consignes :

Sur le mur, des prises ou des zones indiquées à la craie sont interdites.

2 équipes s'affrontent : le numéro appelé de chaque équipe (un par équipe) monte décrocher l'edelweiss pour le ramener sans utiliser les prises interdites.

Critères de réussite : L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

LE MANCHOT : Atteindre le sommet en utilisant une seule main.

Consignes :

Sur un plan incliné :

Grimper avec une main dans le dos, ou une balle dans la main.

Critères de réussite :

Atteindre le sommet de la voie en gardant la main dans le dos ou sans avoir lâché la balle.

Variantes :

Grimper avec un ballon placé devant soi, sous le pull.

Sur une pente très faible, grimper sans les mains.

Grimper en posant les mains à plat à côté des prises (rôle équilibreur des bras).



2/ S'équilibrer, accepter un déséquilibre pour progresser sur la voie

Pour favoriser le transfert du poids du corps :

Grimper,

toujours bras tendus ou jambes tendues.
en montant les pieds le plus haut possible sans changer les mains.
uniquement en croisée (mains ou pieds).
en déplaçant le poids du corps d'une prise à l'autre.
en éloignant le bassin de la paroi.
en plaçant les épaules en arrière.

LA QUEUE DU DIABLE : Attraper le foulard de son adversaire.

Consignes

Se déplacer sur la poutre en direction de son adversaire pour lui prendre son foulard.

Ne pas tomber.

Critères de réussite :

Le diable qui réussit le premier à arracher le foulard de son adversaire a gagné.

Variantes :

Se croiser dans des positions différentes sans tomber.

SEQUENCE HABILLAGE : S'habiller tout au long du parcours.

Consignes :

Effectuer le parcours sans mettre les pieds par terre et enfiler les vêtements accrochés.

Critères de réussite :

Arriver au bout du parcours sans tomber et en ayant revêtu tous les habits rencontrés le long du parcours.

PRISONNIERS : Effectuer une traversée main attachée à son partenaire.

Consignes :

Par 2, attacher la main droite à la main gauche de son partenaire avec un foulard.

Effectuer la traversée sans poser les pieds au sol.

Critères de réussite :

Réussir la traversée en gardant les mains attachées et sans poser les pieds au sol.

LE CROISEMENT : Se croiser sur le parcours.

Consignes :

Diviser l'équipe en 2. Démarrer de chaque côté du mur d'escalade.

Effectuer la traversée en croisant ses partenaires sans toucher le sol avec les pieds.

Critères de réussite :

Atteindre la fin de la traversée sans avoir touché le sol



LES STATUES : Reproduire avec exactitude la position réalisée par son partenaire.

Consignes :

Le premier grimpeur crée une statue originale (position immobile).

Le deuxième grimpeur observe et reproduit la statue.

Le contrôleur vérifie et valide la fidélité de la reproduction.

Critères de réussite : Réaliser la posture de son partenaire.

JACQUES A DIT : Réaliser ce que Jacques a dit.

Consignes :

Jacques a dit : d'enlever la main gauche, la main droite, le pied gauche, le pied droit, le pied droit et la main gauche...de tenir avec quatre doigts, trois, deux, un de chaque main.

Critères de réussite :

Tenir sur le mur toute la durée du jeu en effectuant les changements d'appui sans tomber au sol.

L'ARTISTE : Réaliser un dessin.

Consignes :

Chaque joueur doit dessiner un élément du dessin avec la main gauche puis avec la main droite.

Critères de réussite :

Je marque 1 point si j'ai réussi à dessiner une partie du dessin avec la main droite **ou** la main gauche.

Je marque 2 points si j'ai réussi à dessiner une partie du dessin avec la main droite **et** la main gauche.

L'EQUILIBRISTE : S'équilibrer sur 3 appuis puis sur 2 appuis.

Consignes :

Se placer sur les 4 prises indiquées par une croix puis lâcher :

1) la main droite et compter jusqu'à 5

2) la main gauche et compter jusqu'à 5

3) le pied droit et compter jusqu'à 5

4) le pied gauche et compter jusqu'à 5

5) la main droite et le pied droit et compter jusqu'à 5

6) la main gauche et le pied gauche et compter jusqu'à 5

Critères de réussite : Je marque 1 point à chaque fois que je lâche une prise sans tomber. Je peux obtenir 6 points en tout.



3/ Lire les voies : pour mieux grimper, pour mieux utiliser les prises, pour mieux aider

L'AVEUGLE : Réaliser le parcours indiqué sur le mur les yeux bandés.

Consignes :

Réaliser le parcours les yeux ouverts, puis le répéter les yeux bandés.

Guider oralement l'aveugle.

Réaliser le parcours le plus vite possible les yeux bandés.

Critères de réussite : toucher le foulard qui se trouve à la fin du parcours.

LA PHOTOCOPIE : Reproduire le déplacement d'un partenaire.

Consignes :

Par 2 : Le premier effectue un passage sur le parcours.

Le second mémorise le parcours puis l'effectue de la même façon.

Critères de réussite :

Avoir réussi à reproduire exactement le même.

L'ADDITION : Reproduire le mouvement réalisé précédemment, ajouter un mouvement supplémentaire, pour construire la plus longue traversée possible et la plus variée possible.

Consignes :

Un point de départ et un point d'arrivée matérialisés en traversée.

Un premier grimpeur passe et fait deux mouvements.

Le grimpeur suivant reproduit le même mouvement et ajoute un mouvement.

Le troisième reproduit les deux mouvements et en ajoute un autre ainsi de suite.

Critères de réussite :

Atteindre la prise d'arrivée.

LA REPETITION : Répéter un passage toujours de la même façon.

Consignes :

Par 2 : le premier grimpe une partie de la voie, redescend, le second observe les prises utilisées.

Refaire 3 fois la voie en utilisant de la même façon les prises.

Critères de réussite :

Avoir répéter 3 fois la voie en grimpant de la même façon.

Variantes :

Répéter le même passage en changeant de méthode à chaque fois.

PARTITION : Montrer à l'avance toutes les prises que l'on pense pouvoir utiliser.

Consignes :

Par 2 : le premier grimpeur annonce à son partenaire les prises qu'il va utiliser pour effectuer la voie.

Le second vérifie que son partenaire utilise les prises annoncées.

Critères de réussite :

Avoir effectuer la voie en n'utilisant que les prises annoncées.

PRISES TOUCHÉES, PRISES TENUES : Réaliser la voie en utilisant obligatoirement les prises touchées.

Consignes :

Le grimpeur effectue sa traversée, chaque fois qu'une prise est touchée de la main, elle doit être tenue et utilisée pour la progression (il faut bien choisir sa prise à l'avance, certaines peuvent être inutilisables).

Critères de réussite : Respect des consignes

4/ Doser et rythmer ses efforts lors de la progression

LA COURSE AUX TRESORS : Ramasser le plus grand nombre d'objets posés sur le parcours.

Consignes :

Ramasser les objets du parcours, 1 seul à la fois, aller le déposer dans le cerceau de son équipe et aller chercher un autre objet.

Ne pas mettre les pieds au sol.

Critères de réussite :

Ramener plus d'objets que l'autre équipe.

LA PHRASE CACHEE : Reconstituer la phrase.

Consignes :

Aller lire les mots écrits sur les étiquettes accrochées sur le parcours, les mémoriser.

Ne pas mettre les pieds par terre.

Revenir au point de départ et écrire la phrase trouvée après avoir mis les mots dans l'ordre.

Critères de réussite :

Réussir à écrire la bonne phrase.

L'ASCENSEUR : Ramasser le plus possible de dégaines au pied du mur et les accrocher au point d'ancrage en 1 minute.

Consignes :

Se placer sur le mur.

Ramasser l'objet au sol sans mettre pieds à terre.

Accrocher la dégainé au point d'ancrage

Recommencer pour accrocher toutes les dégaines au point d'ancrage en 1 minute.

Critères de réussite :

Je marque 1 point pour chaque dégainé accroché au point d'ancrage.

L'ECUREUIL : L'écureuil devra réaliser la traversée en essayant de déposer ses graines (mousquetons) sur la dégainé qui lui rapportera le plus de points possibles.

Consignes :

L'écureuil a 3 mousquetons ; il emporte chaque fois un mousqueton qu'il dépose sur la dégainé la plus éloignée qu'il pourra atteindre.

Critères de réussite :

Réaliser un maximum de points en ayant respecté toutes les consignes.

LE RELAIS VERTICAL : Sous forme de relais, aller toucher le plus rapidement possible, le foulard de la couleur de son équipe.

Consignes :

Chaque équipe se tient à 3m des espaliers, un grimpeur de chaque équipe dans le cerceau de départ.

Au signal, aller toucher le foulard.

Redescendre sans sauter et aller taper dans la main du joueur suivant.

Critères de réussite :

L'équipe ayant terminé la première son relais a gagné.

LE PUZZLE : Reconstituer le puzzle en entier.

Consignes :

Chaque joueur grimpe chacun son tour pour aller chercher un morceau de puzzle.

On ne peut ramener qu'une pièce à la fois.

Grimper chacun son tour.

Critères de réussite :

Je marque 1 point si je redescends avec mon morceau de puzzle.

L'équipe marque 1 point de plus si elle réussit à reconstituer le puzzle en entier.

RALENTI – ACCELERE : Maîtriser son rythme d'escalade : vite ou lent.

Consignes :

Les grimpeurs grimpent en respectant le rythme de la musique (vite sur musique rapide, lent sur musique lente).

Les observateurs contrôlent le respect de la consigne.

Critères de réussite :

L'observateur confirme s'il y a eu ou non variation évidente du rythme d'escalade.

5/ Gérer la sécurité

MONTER - DESCENDRE : Monter, descendre en utilisant les prises.

Consignes :

Grimper en visualisant les prises, descendre en regardant où poser les pieds.

Ne pas dépasser, avec les mains, la ligne tracée à 3m.

Ne pas sauter en arrivant au sol mais poser un pied après l'autre.

Critères de réussite :

Respect des consignes

GRIMPER EN MOULINETTE :

Le grimpeur monte en respectant les couleurs des prises de la voie.

Premier assureur : Au fil de l'ascension du grimpeur, l'assureur avale la corde, tout en restant sur une ligne tracée au sol.

Second assureur : Juste derrière le premier assureur, avale lui aussi la corde à mesure que le premier le fait, il contre assure et est prêt à parer à toutes éventualités.

Pour la descente le grimpeur utilise les prises et les assureurs laissent doucement glisser la corde entre leurs mains.

LA CONFIANCE REGNE : Prendre confiance dans le matériel, en son assureur

En moulinette, perdre volontairement ses appuis, les reprendre : se suspendre, penduler, se basculer.



Compétences en fin de cycle 3

1/ Grimper en utilisant les pieds et les mains	Utiliser les mains dans toutes les directions et en variant la tenue des prises.
	Grimper en plaçant mes pieds de façon variée : en bout, interne, externe.
	Combiner poussée des pieds et traction des bras.
2/ S'équilibrer Accepter un déséquilibre pour progresser sur la voie	Lors d'un déplacement, s'arrêter 5s en équilibre sur un plan incliné et sur un plan vertical.
	Sur plan incliné ou vertical libérer le bon appui pour accomplir une action.
	Sur plan incliné ou vertical progresser avec des transferts de poids et en acceptant des appuis avec des moments de déséquilibre.
3/ Lire les voies pour mieux grimper pour mieux utiliser les prises pour mieux aider	Grimper en éloignant son visage de la paroi et en reculant son buste pour prendre des informations.
	Grimper en recherchant des points de repos pour anticiper sa progression sur plusieurs pas.
	Observer la paroi et verbaliser son cheminement en anticipant sur l'utilisation des prises.
	Grimper en ayant mémorisé les conseils donnés.
	Prendre des informations visuelles et tactiles pour utiliser au mieux les prises avec ses mains et ses pieds.
	Echanger des informations avec son partenaire en utilisant un vocabulaire précis et commun.



<p>4/ Doser et rythmer ses efforts lors de la progression</p>	<p>Grimper en continu et en gérant ses efforts.</p>
<p>5/ Gérer la sécurité</p>	<p>Savoir respecter et faire respecter les règles élémentaires de sécurité.</p>
	<p>Savoir conseiller un camarade à redescendre en « aveugle ».</p>
	<p>Savoir utiliser le matériel d'escalade en moulinette : baudrier, corde, nœud en huit double, descendeur.</p>



UTILISATION DU MATERIEL SPECIFIQUE POUR S'ASSURER ET ASSURER SON PARTENAIRE

Enfiler correctement le baudrier :

Le baudrier est formé de 3 parties importantes : la boucle, la ceinture et les cuisses.

Pour le mettre :

- 1 - Présenter le cuissard de façon à ce que la boucle à laquelle se fixe le mousqueton soit toujours sur le ventre (pontet devant).
- 2 - Passer ensuite les jambes dans la ceinture puis dans chacune des cuisses correspondantes.
- 3 - Ajuster à la taille et serrer la ceinture en faisant un retour dans la boucle de serrage.

Tous les vêtements doivent être dans le cuissard

- 4 - Vérifier que les sangles ne forment pas de vrille.
- 5 - Retour sécuritaire de la sangle dans les boucles si nécessaire.



Savoir faire un nœud en huit :



Faire une boucle.

Passer le brin libre sous la corde.

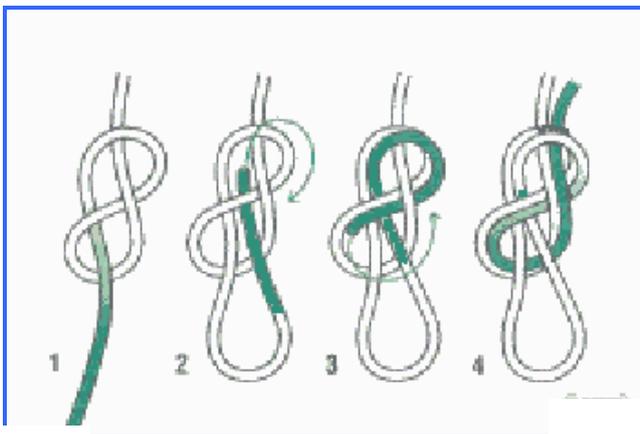
Passer dans la boucle par le dessus et sortir dessous

Tirer sur la corde.

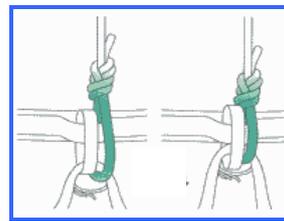


Savoir faire un double huit :

- 1/ Préparer un nœud en huit.
- 2/ Suivre avec le brin libre le trajet de la corde, en rentrant là où le brin libre sort.
- 3/ Le brin du double huit suit côte à côte le brin initial.
- 4/ Finir avec les deux brins en parallèle.



S'encorder avec le double huit :

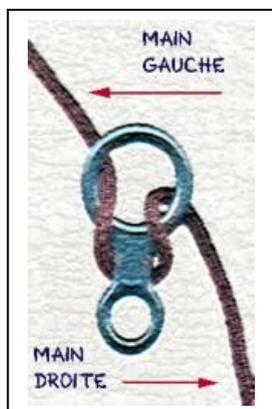


Préparer le nœud en huit sur la corde à hauteur de la ceinture

Passer la corde sur le cuissard : double nœud, brins parallèles.

Faire un nœud d'arrêt.

Placer la corde sur le huit, fixer le huit sur le baudrier :



Pour plus d'informations :

http://ww2.ac-poitiers.fr/eps/IMG/doc/escal_niv1.doc



REGLES DE SECURITE

SANS MATERIEL

Placer des tapis au pied du mur.

Ne pas dépasser la ligne matérialisée à 2m50 ou 3 m du sol avec les mains.

Ne pas grimper l'un sous l'autre et ne pas stationner sous le grimpeur au pied du mur.

Ne pas mettre les doigts dans les points d'assurage.

Désescalader pour descendre et ne pas sauter. Si on ne peut pas désescalader, se repousser du mur pour ne pas se blesser au contact des prises, au moment de la chute.

AVEC MATERIEL (en moulinette)

1. Le grimpeur et l'assureur doivent :

- Savoir s'équiper correctement :
- Enfiler correctement leur baudrier.
- S'encorder au bon endroit sur le baudrier avec un nœud de huit.
- Savoir utiliser un mousqueton à vis et un descendeur.

2. L'assureur doit :

- Se placer debout près du mur et non assis ou allongé, loin du mur.
- Vérifier le serrage, la fermeture du baudrier et le nœud de huit de son grimpeur avant le départ de celui-ci.
- Avaler la corde au fur à mesure de la progression du grimpeur.
- Rester attentif au maniement de la corde et ne jamais la lâcher.
- Ne pas jouer avec le grimpeur : le lâcher brutalement (pour provoquer une chute), le faire balancer (Tarzan), l'entortiller avec la corde, l'empêcher de descendre (en bloquant la corde).
- Contrôler la vitesse de son partenaire lors de la descente en moulinette : ne jamais lâcher le brin de corde sous le frein d'assurage.

3. Le grimpeur doit :

Avant de grimper

- Vérifier le matériel de l'assureur (baudrier, huit, mousqueton).
- Faire vérifier son encordement et son nœud par l'assureur.
- Prévenir l'assureur de son départ : « assurage prêt ? ».

Pendant sa progression

- Contrôler le mou de la corde.

Lors de la descente

- Se retenir aux prises pour créer du mou et sauter pour chuter de plus haut.
- Descendre avec de grands bonds en appui sur le mur.
- Se retenir mains dans les plaquettes ou sur la corde.
- Laisser un nœud de huit sur la corde, une fois la voie terminée.



LEXIQUE ESCALADE

A

Adhérence : technique qui utilise la poussée du chausson à plat sur une dalle pour supporter le grimpeur là où il n'y a pas de prises de pieds.

A-vue : réussir à enchaîner une voie dès le premier essai, sans connaître les difficultés. Cet exercice requiert une bonne lecture de la voie et sert de référence pour le niveau maximum d'un grimpeur.

Avaler (la corde) : c'est tirer le mou de la corde jusqu'à ce qu'elle soit tendue.

Appui : pose du pied ou de la main, l'escalade c'est progresser sur des appuis.

Assurer : Gérer la corde utilisée par le grimpeur pour assurer sa sécurité.

Assurage dynamique : Assurage dynamique par opposition à l'assurage statique ou "sec". Lorsque le grimpeur chute, celui qui l'assure doit faire un pas vers l'avant puis bloquer la corde afin qu'il ne subisse pas une secousse trop brutale. Lorsque quelqu'un n'assure pas dynamique, on dit qu'il "sèche"...

B

Baudrier : harnais utilisé par le grimpeur pour s'encorder et être retenu en cas de chute. Ensemble de sangles enserrant la taille et les cuisses permettant de s'attacher à une corde.

Bloc : ...de pierre ou de résine sur lequel on réalise des pas d'escalade sans assurance courts et intenses.

Blocage : mouvement qui consiste à se tenir d'une main sur une prise, le temps pour l'autre main d'aller chercher la prise suivante.

C

Cachou : nom donné à une prise minuscule pour les doigts ou pour les pieds.

Chaussons : Nom donné aux chaussures d'escalade, dotés d'une semelle en gomme afin d'augmenter l'adhérence. Ils doivent bien tenir le pied afin d'en augmenter la précision.

Continu, continuité : escalade soutenue, sans véritable repos, qu'il faut gérer grâce au rythme et à la respiration.

Carre (interne ou externe) : bord gauche ou droit du chausson qui détermine un placement du corps en conséquence.

Crocheter : Action qui sert à équilibrer son corps dans des positions déversantes. On peut se servir de la pointe ou du talon de son chausson.

Cuissard : Voir baudrier.



[Equipe EPS 1^{er} degré Seine-Saint-Denis](#)



D

Dégaine : deux mousquetons joints par une sangle, permettant de relier les points d'ancrages de la voie à la corde.

Nœud : Le nœud de *huit* est celui que l'on utilise pour relier la corde à son baudrier.

P

Pas : Le pas correspond à un mouvement pour se déplacer.

Pied-main : mouvement où le pied va prendre la place de la main sur la prise.

Pince, pincette : type de préhension et donc, de prise

Penduler : Se balancer au bout de la corde

Point de repos : Point où l'on peut soulager un bras, une jambe après un passage difficile. Point d'assurage que l'on a utilisé pour se reposer avant de reprendre l'escalade.

R

Rappel : Un rappel désigne une corde installée sur une zone verticale, pour la montée ou la descente d'une voie.

S

Sec : à l'origine "prends-moi sec ", c'est à dire tendre de la corde ou ravalé le mou, l'urgence des situations l'a raccourci. On peut dire aussi prends-moi, suivant les circonstances.

Spit : plaquette en acier que l'on fixe pour pouvoir assurer la progression des grimpeurs.

T

Traversée (trav.) : à l'origine, c'est une partie de l'ascension qui se déroule à l'horizontale ou en oblique.

Transfert de poids : déplacer le poids du corps d'une prise à l'autre

V

Voie : Cheminement à suivre sur une paroi. Chaque voie a une cotation et un nom. Certaines voies comportent plusieurs longueurs (voir Relais). Chaque longueur comporte plusieurs spits distant d'1 ou 2 mètres.

Vol : Chute (assurée) du grimpeur de tête.

