

# ESCALADE et Obésité

Objectifs: outils pour prendre en compte  
et adapter notre enseignement aux  
élèves en surpoids voire obèses

# Plan:

---

- Présentation d'un cadre didactique et pédagogique applicable à toutes les activités
- Obésité et Escalade

# Cadre didactique proposé

## ▣ Objectif :

-applicable à toutes les activités

-faciliter le choix, l'adaptation des contenus à proposer aux élèves en surcharge voire obèses.

-permettre une prise en compte des élèves en surcharge voire obèses pour un enseignement adapté

**1) Constat, caractéristiques problème(s) rencontré(s)**

**2) Hypothèse explicatives**

**3) Transformations visées/compétences visées**

**4) Contenus d'enseignement**

# Obésité et Escalade

## Cadre didactique

### **I) Constat, caractéristiques problème(s) rencontré(s)**



- l'élève obèse, lorsqu'il grimpe, a peur de chuter. Il est angoissé et reste souvent très vite bloqué sur les premières prises, en tension sur les mains,
- Ses bras tétanisent,
- la fatigue et l'épuisement arrivent vite,
- le déplacement vertical et/ou horizontal pose problèmes,
- il assure volontiers le rôle d'assureur.

# Obésité et Escalade

## Cadre didactique

### 2) Hypothèses explicatives

- **Affectif** : a peur du regard des autres

les baudriers ne sont pas toujours à sa taille, et sont souvent inconfortables

il a peur de chuter et de ne pouvoir être assuré par les autres

Par contre, il se sent valorisé dans le rôle d'assureur qu'il maîtrise généralement bien

- **Moteur** : Manque d'amplitude articulaire pour déplacer ses appuis pieds

l'équilibre est instable car le centre de gravité est en arrière des appuis du fait du volume corporel

- **Cognitif** : Ne connaît pas les postures et positions pour se reposer

- **Energétique** : Manque de tonicité générale; la dépense énergétique est trop importante pour se maintenir sur les appuis manuels ou pédestres.

# Cadre didactique (suite)

## 3) Transformations visées/compétences visées

- accéder à une pratique de grimpe , se sentir en confiance , assurer sa sécurité et celle des autres
- prendre du plaisir dans l'activité
- connaître ses possibilités, ses limites et s'engager dans l' itinéraire le plus adapté à ses ressources
- construire des équilibres et des appuis stables pour sortir une voie – favoriser la poussée des pieds
- gérer l'énergie dépensée: vers une continuité des appuis et vers une diminution des temps d'effort

# Cadre didactique (suite)

## 4) **Contenus d'enseignement**

Choisir des contenus pour répondre à ces différents objectifs

Adaptation du matériel pour les élèves obèses

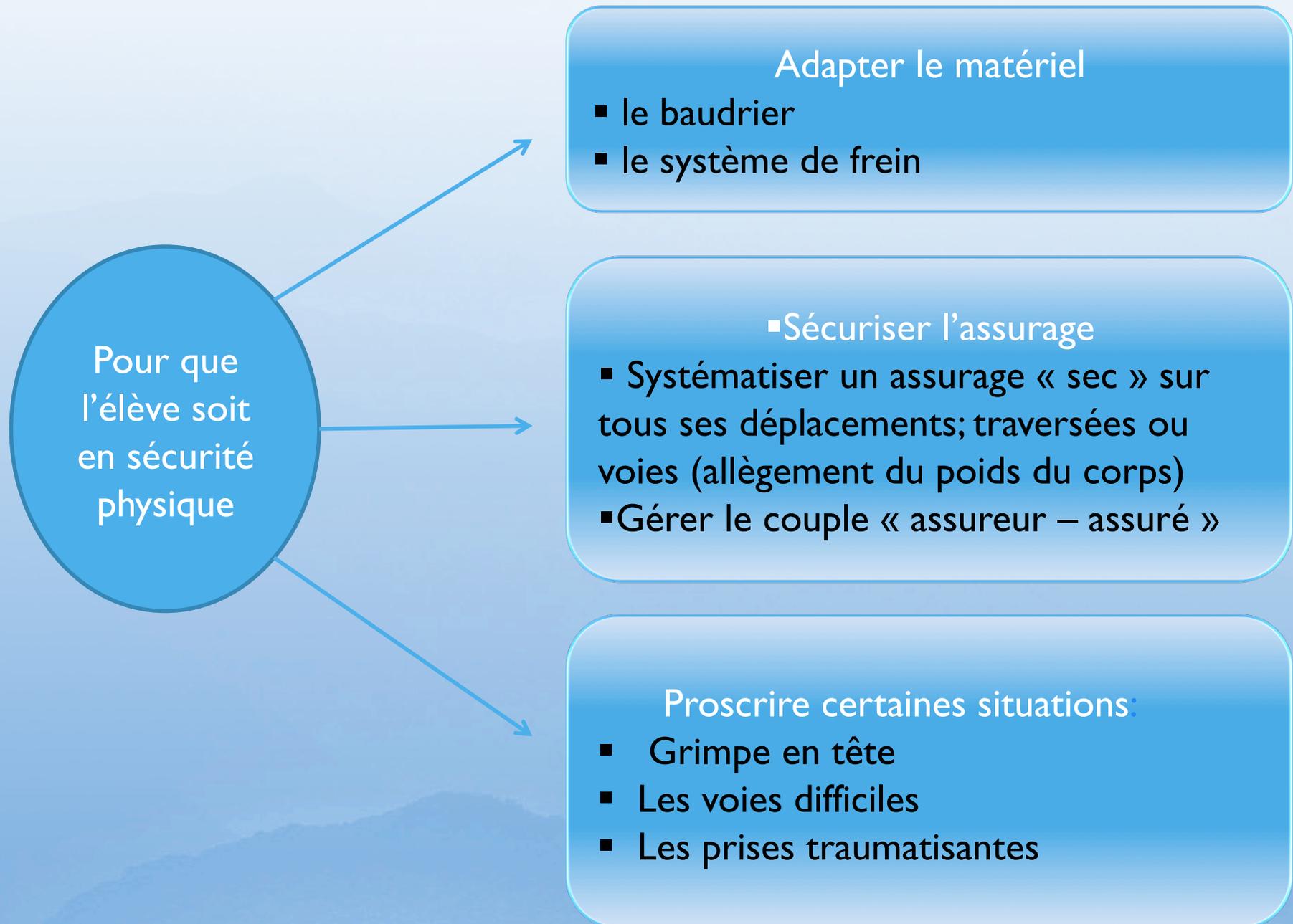
Utilisation de variables didactiques et pédagogiques pour adapter l'activité

Proscrire certaines situations

# Objectifs de cycle, compétences à viser pour les élèves en surpoids voire obèses

- 1 ) Evoluer dans l'activité en toute sécurité c'est-à-dire pour l'élève en surpoids : assurer sa sécurité et celle de son ou de ses assureurs lorsqu'il est grimpeur**  
**Résoudre le problème d'équilibre «grimpeur - assureur »**
  
- 2) Favoriser l'intégration de l'élève obèse au sein d'un groupe**  
**Lui donner des outils pour s'engager en confiance dans l'itinéraire le plus adapté à ses ressources**
  
- 3) Construire des équilibres et des appuis stables permettant des déplacements continus et économiques**

## I ) Assurer la sécurité physique de l'élève:



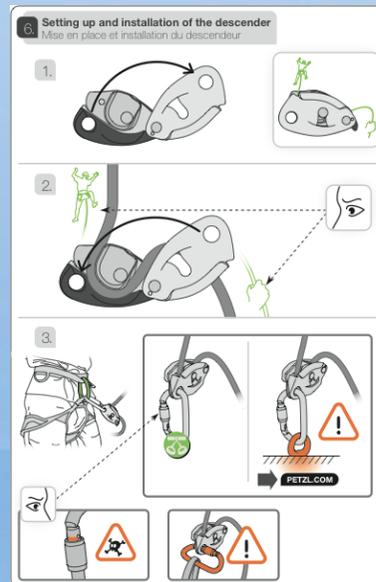
## ❑ Adapter le matériel

### ➤ Baudrier



Utiliser un baudrier adapté à l'élève obèse (éviter le cisaillement au niveau de cuisses et de la taille)  
Baudrier d'ouvreur ou Baudrier OVERSIZE iZEO 4XL spécialement conçu pour les personnes à fort gabarit le dossier et les sangles de cuisses sont plus larges et en mousse, ce qui offre un confort supplémentaire  
en vente sur internet: [contact@cilac.com](mailto:contact@cilac.com)

### ➤ utilisation d'un tube ou d'un grigri



Ces systèmes de frein sont plus efficaces que le huit

Sécurité accrue avec le grigri : blocage de la corde en cas de chute  
la notice d'utilisation vendue avec le grigri est claire ainsi que le dessin explicatif du passage de la corde, sur le grigri : **vérification obligatoire au sol et avant la grimpe, du blocage effectif de la corde, par l'enseignant**

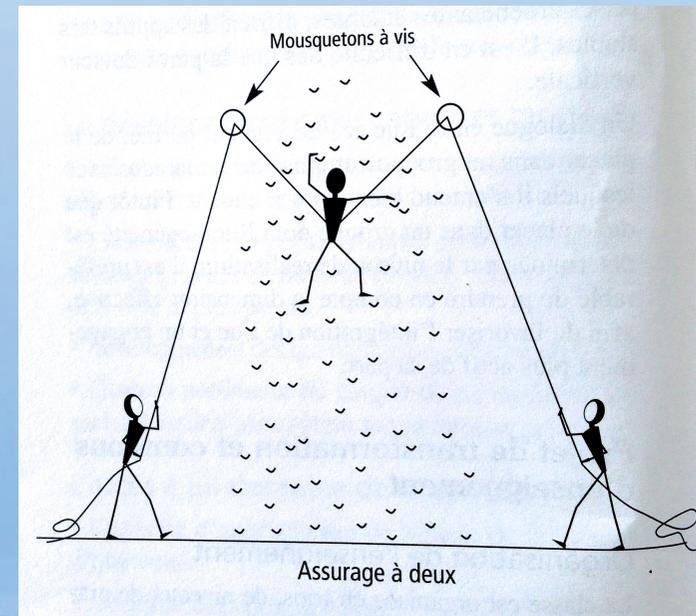
**NE JAMAIS UTILISER SUR GRIMPE EN TETE**

## □ Résoudre le problème d'équilibre « assureur – assuré »

- assurance par un élève de poids équivalent : différence de poids < 15kg
- assurance par deux élèves: un assureur et un contre-assureur : le contre-assureur tient la corde à deux mains sous les mains de l'assureur N°1 **et ne doit jamais tenir le baudrier de l'assureur**
- assurance avec un point fixe au sol (ex:double ancrage sur pieds de barres parallèles)
- assurance par deux élèves sur 2 cordes différentes et sur 2 points d'ancrage différents, ce qui nécessite de bloquer 3 voies  
**les cordes ne doivent jamais se toucher**

### • Consignes de sécurité: pour l'assureur

assurance près du mur, un pied sur le mur  
descendre sur ses appuis = s'asseoir dans son baudrier pour être plus stable – pieds écartés



## ❑ Proscrire certaines situations

### ➤ **Interdire de grimper en tête**

Pour les élèves de collège, l'assurage se fera en moulinette « assurage sec »

Pour les élèves de lycée, les séances et évaluation devront être réalisées en mouli-tête ou moulinette, « assurage sec »

Toute réception brutale au sol peut entraîner des lésions au niveau vertébral et/ou au niveau des articulations des chevilles et des genoux

### ➤ **Interdire les voies difficiles**

Interdire les voies en dévers ou en surplomb, qui augmentent le travail en surcharge

### ➤ **Interdire les prises traumatisantes**

Interdire les prises en mono doigts ou bi doigts, traumatisantes pour les articulations

## 2 ) Assurer la sécurité affective de l'élève

Favoriser son intégration dans un groupe

Solliciter l'engagement émotionnel de façon progressive:

- du déplacement horizontal vers un déplacement vertical
- du plan incliné vers le plan vertical

Pour que l'élève soit en sécurité affective

Instaurer un climat motivationnel :

- interventions/ encouragements
- valorisation de ses compétences
- autonomie au sein du groupe

Mettre en place les conditions lui permettant d'être en réussite, de prendre du plaisir en grim pant, et de s'engager dans l'itinéraire le plus adapté à ses ressources

## **□ Faciliter son intégration**

- Le choix de ou des partenaires par l'élève en surpoids, lui permet d'agir en confiance et lui donne la possibilité de s'engager
- Chaque secteur de voies doit proposer plusieurs niveaux de difficultés (voies de niveau 3 à voies de niveau 5A/ 5C), ceci afin de multiplier la diversité et de donner la possibilité à chaque élève du groupe de grimper à son niveau

## **□ Solliciter de façon progressive son engagement émotionnel**

- Adapter les supports de grimpe
  - Privilégier les déplacements horizontaux dans un premier temps: de la traversée à 0,50m du sol vers l'ascension de plus en plus haute
  - Privilégier les déplacements sur supports positivement inclinés
  - grimpe sur espalier(s)
  - grimpe sur échelle: possibilité de fixer une échelle de chantier en aluminium
- proposer des parcours de difficulté croissante, dès qu'il y a réussite sur un parcours
  - varier les hauteurs de parcours
  - diminuer le nombre de prises, mais les garder toujours crochetantes

## □ Instaurer un climat motivationnel

- Travail en groupe de 3 dit « en cordée » pour un esprit d'entraide et de solidarité : développer l'esprit collectif : ex situation « réussir par équipe (en accrochant au sommet de chaque voie un drapeau de son équipe) le plus d'ascension au sommet. Concours du plus grand nombre de drapeaux par équipes ; il réalise les voies les plus faciles en tant que grimpeur et les plus dures en tant qu'assureur » ou réalise une voie aménagée à ses possibilités
- rechercher une autonomie de l'élève obèse au sein de son groupe : Chaque élève doit passer dans les 3 rôles : parcours de grimpe adapté mais exigences d'équipement, d'assurage, de mousquetonnage, lovage de cordes..... identiques pour le groupe
- mettre en évidence les progrès, si minimes soient-ils: exemple de situation: «noter à la craie, la hauteur atteinte et à chaque tentative , essayer de battre son record » et valoriser les actions dans lesquelles il est en réussite ( assurage.....)

## □ Permettre à l'élève obèse de s'engager en toute lucidité dans des parcours adaptés à ses ressources

- identifier et verbaliser les difficultés rencontrées
- diminuer les temps d'effort
- autoriser les temps de repos dans le baudrier lors de l'ascension

### 3 ) Construire des équilibres et des appuis stables

- ❑ Construire des points d'appui équilibrés
  - utiliser des prises de mains crochetantes
  - utiliser des prises pieds de grandes surfaces de contact
  
- ❑ Favoriser le transfert d'appuis et les équilibres stables
  - diminuer l'écartement des prises en verticalité (15 à 20 cm)
  - augmenter la densité des prises: surtout les prises pieds
  
- ❑ Favoriser la continuité des déplacements
  - combiner l'ensemble des variables didactiques et pédagogiques, afin de mettre l'élève obèse en situation de sortir une voie avec un moindre coût énergétique: éviter toute situation de blocage sur les prises et diminuer l'intensité de l'effort ce qui implique une valorisation des appuis et des déplacements pieds.
  - proposer des voies de cotation 3 ou 4A

Chaque enseignant a la possibilité de modifier les voies: modifier, rajouter des prises; il n'y a aucune restriction sécuritaire ni besoin de commission de sécurité

Ne pas hésiter à faire appel aux enseignants référents escalade, présents dans chaque secteur de l'île, si besoin est :

## Cotations des voies et caractéristiques principales

Cotations des voies	support	forme des prises	sens d'utilisation des prises
3	incliné	grosses - crochetantes	horizontal
4a / 4b	incliné vertical	crochetantes	horizontal
4c / 5a	vertical	plus petites: crochetantes à plat	horizontal vertical
5b / 5c	vertical dévers dièdre surplomb	variée	horizontal vertical inversé réglette

Pour plus de renseignements veuillez trouver les référents académiques APPN pour l'escalade : Benjamin BIGA (collège Bédier) ; Muriel BIZE ; Thierry CAILLAUD (collège ; Rachid CHERIF (Collège Terrain fleury) ; Béatrice THIERRY (Lycée Jean Inglo)

# IMPORTANT: Projet de transformation

Utilisation de variables didactiques et pédagogiques pour adapter les situations à l'élève en surpoids voire obèse, pour qu'il puisse:

Assurer sa sécurité et celle des autres

Rechercher une continuité des déplacements

Prendre plaisir et s'engager dans l'activité

**SORTIR UNE VOIE**