

# Outil d'aide à l'observation et à l'évaluation : Trois niveaux d'acquisitions

| Principes Opérationnels | Les <u>règles pour agir</u> en escalade                                                   | Aucune acquisition                                                                                                      | Acquisitions de Niveau 1                                                                                                                      | Acquisitions de Niveau 2                                                                                                  | Acquisitions de Niveau 3                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conserver son équilibre | S'équilibrer                                                                              | Ne sait pas se pencher sur le côté, pas changer de position d'équilibre<br>Se maintient dans une position hyperstatique | Sait se pencher sur le côté, <u>en trouvant une position d'équilibre</u> , pour attraper une prise avec la main (et avec le pied)             | Sait se contenter d'un équilibre relatif<br><br>Sais se rééquilibrer en cas de perte partielle d'équilibre                | Sait trouver une position d'équilibre qui permet de déclencher, conduire et conclure une action <u>à partir d'une zone d'appui réduite</u> |
|                         | Contrôler le déplacement de son centre de gravité                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                                            |
|                         | Utiliser ses mains avec précision                                                         | Ne saisit que les grosses prises à pleines mains                                                                        | Sait crocheter et pincer des grosses prises avec mes doigts                                                                                   | Sait pincer, crocheter la partie utile des petites prises<br>Sais utiliser une grosse prise pour réaliser un blocage      | Sait utiliser des prises avec des trous (bi-doigts) et des réglottes (phalangettes)                                                        |
|                         | Utiliser ses pieds avec précision                                                         | Tâtonne (sans regarder) à la recherche des prises, son pied glisse régulièrement de la prise                            | Sait conduire (du regard) son pied sur les grosses prises<br>Sais appuyer sur les grosses prises                                              | Utilise des carres de pied sur des prises saillantes<br>Utilise l'adhérence (s'il a des chaussures pouvant le permettre)  | Sait utiliser <u>avec précision</u> ses pieds dans des angles variés et adaptés<br>Utilise l'adhérence...                                  |
| Agir pour se déplacer   | Utiliser ses jambes pour économiser ses bras. Coordonner ses actions                      | Grimpe en tirant sur ses bras<br>C'est toujours l'action des bras qui déclenche la poussée (incomplète) des jambes      | Grimpe en associant une <u>poussée des jambes</u> et une traction des bras                                                                    | Grimpe en utilisant au mieux sa poussée de jambes, ses bras servent surtout à s'équilibrer                                | A des actions amples<br>Sait combiner des actions de bras et de jambes (pivoter, transférer, regrouper...)                                 |
|                         | Utiliser ses mains dans un grand rayon d'action latéral et une grande amplitude verticale | Les mains restent presque toujours dans une zone au-dessus de la tête                                                   | Sait les utiliser régulièrement au niveau de la ligne des épaules<br>S'allonge pour attraper une prise au-dessus de lui                       | Sait utiliser ses mains jusqu'au niveau du bassin<br><br>Utilise des prises éloignées verticalement et latéralement       | Utilise des prises de main jusqu'à la limite de son équilibre sur un appui                                                                 |
|                         | Utiliser ses pieds dans un grand rayon d'action                                           | Ne monte jamais ses pieds au-dessus de la ligne des genoux                                                              | Sait monter utilement un pied au niveau de la ligne des genoux                                                                                | Sait monter un pied utilement au-dessus de la ligne des genoux<br>Sait utiliser une prise dans l'espace latéral           | Utilise <u>efficacement</u> de grands écarts latéraux de pieds                                                                             |
|                         | Disposer d'un répertoire moteur varié et adaptable au projet de déplacement               | Epaules et bassin restent toujours face à la paroi<br><br><u>Les deux bras sont toujours sollicités</u>                 | <u>Sait « charger un pied » et pousser sur cette jambe</u><br><u>Sait libérer un pied ou une main pour les conduire vers une prise proche</u> | Sait orienter utilement son bassin en fonction des prises utilisées<br><br>Sait se déplacer sur des trajectoires obliques | Sait combiner des poussées et des tractions sur des trajectoires obliques<br>Sait conduire toutes ses actions avec précision               |
|                         | Rythmer ses actions                                                                       | S'arrête à chaque prise utilisée                                                                                        | Dans un passage facile, enchaîne quelques mouvements avant de s'arrêter                                                                       | Sait se déplacer de façon continue entre deux P.M.E. dans une voie facile pour son niveau                                 | Sait accélérer dans les passages physiquement plus difficiles dans une voie de son niveau                                                  |

| Principes d'Action<br>(en temps que grimpeur)                                                      | Les <u>règles pour agir</u><br>efficacement en escalade | Aucune acquisition                                                                              | acquisitions de<br>niveau 1                                                                                                       | acquisitions de<br>niveau 2                                                                                                               | acquisitions de<br>niveau 3                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S'informer<br><br>et<br><br>analyser                                                               | Utiliser son champ visuel                               | Ne voit que les grosses prises en face de ses yeux.                                             | Voit les prises dans une zone orientée vers le haut                                                                               | Sait balayer du regard les prises de la voie<br>Repère les points de mousquetonnage                                                       |                                                                                                                          |
|                                                                                                    | S'informer                                              | Recherche des grosses prises de main proches de son visage                                      | Peut faire l'inventaire des prises de main et <u>de pieds</u> à sa disposition                                                    | <u>Peut trouver un trajet à son niveau en fonction de l'orientation des prises et de la configuration du mur</u>                          | Peut trouver plusieurs passages adaptés à son niveau                                                                     |
|                                                                                                    | Choisir son chemin                                      | Ne choisit rien, monte toujours de grosse prise en grosse prise jusqu'à ce qu'il soit bloqué    | Peut trouver une P.M.E. «évidente»<br>Peut aller d'une P.M.E. à une autre P.M.E. <u>sur une voie facile</u> pour son niveau       | Sait trouver le passage suivant tout en grim pant sur une voie facile pour son niveau                                                     | Peut trouver l'itinéraire réalisable économiquement à partir des points d'ancrage et des points de repos                 |
|                                                                                                    | Utiliser des sensations kinesthésiques                  | Ne "sent" rien avec ses pieds, ses genoux, ses bras                                             | Sent s'il est allongé vers le haut                                                                                                | Sait s'allonger au maximum et se regrouper<br>Perçoit rapidement les pertes d'équilibre                                                   | Sait rechercher la bonne sensation sur les prises avec les doigts, les bonnes positions de pieds                         |
| S'engager<br>pour faire des<br>choix de<br>trajectoire<br><br>Décider<br>d'une action<br>raisonnée | Accepter de prendre des positions obliques              | Reste toujours très vertical                                                                    | Grimpe sur des trajectoires quasi verticales                                                                                      | Accepte les déséquilibres latéraux (utiles à sa progression)                                                                              | N'hésite pas à utiliser des positions très inclinées latéralement ou en arrière utiles à sa lecture ou à son déplacement |
|                                                                                                    | Accepter de se déplacer sur des trajectoires obliques   |                                                                                                 | Sait s'allonger latéralement pour attraper une prise éloignée avec la main ou le pied                                             | Accepte les positions de profil<br>Se déplace sur des trajectoires obliques ou sinueuses                                                  |                                                                                                                          |
|                                                                                                    | Avoir confiance dans le matériel et son partenaire      | Refuse de lâcher les prises pour se faire bloquer.<br>Se cramponne aux ancrages et aux dégaines | Accepte de se faire bloquer et de s'asseoir dans son cuissard<br>Accepte de redescendre sans se cramponner à la corde             | Accepte un vol de 1m (0,5m + 0,5m) <u>sans s'accrocher à la dégain</u><br>Accepte de descendre en rappel                                  | Accepte de faire un saut («jump») pour saisir une prise éloignée.                                                        |
|                                                                                                    | Accepter une prise de risque raisonnée                  | Refuse de se décoller du mur<br>Refuse tout engagement même limité                              | Hiérarchise les voies réalisées<br>Accepte de grimper en moulINETTE (corde non tendue) dans un niveau proche de son niveau limite | Connait la cotation de son niveau limite<br>Accepte de s'engager, en tête, dans des situations déjà connues, mais limites pour son niveau | Accepte de s'engager, en tête, dans des situations inconnues proches de son niveau limite                                |

| Principes de gestion :<br>En temps que grimpeur | Les <u>règles pour agir</u> efficacement en escalade    | Aucune acquisition                                                                                                                                 | Acquisitions de Niveau 1                                                                                                                     | Acquisitions de Niveau 2                                                                                                            | Acquisitions de Niveau 3                                                                                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Etre<br>En<br>Sécurité                          | S'encorder<br><br>Ne jamais rompre la chaîne d'assurage | Ne sait pas faire un noeud de huit                                                                                                                 | Sait mettre et boucler son cuissard et faire son noeud                                                                                       | Sait mousquetonner correctement<br>Sait s'installer sur un rappel et redescendre en étant assuré du bas                             | Sait mousquetonner rapidement avec une seule main.<br>Sait installer un rappel après une ascension en tête et redescendre auto-assuré |
|                                                 | Respecter les consignes de sécurité                     | Ignore les consignes<br>Se me met ou met les autres en danger                                                                                      | Vérifie que la chaîne d'assurage est totalement bouclée avant de partir                                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |
|                                                 | Communiquer clairement                                  | Ne communique pas<br>Redescend sans avertir<br>Ne connaît pas le vocabulaire                                                                       | Signale quand il veut monter et redescendre et <u>attend une réponse ou un signal avant d'agir</u>                                           | Utilise avec son partenaire un code commun (ex : avale, bloque, sec, du mou, tu peux y aller...)                                    |                                                                                                                                       |
| Gérer son<br><br>Energie                        | Alterner effort et repos                                | Grimpe sans s'arrêter jusqu'au blocage devant une difficulté:<br>Reste "tétanisé" sur le mur                                                       | Grimpe sans précipitation et sans crispation                                                                                                 | Sait se placer et se déplacer en utilisant avant tout ses jambes<br><br>Sait relâcher une jambe ou un bras dans un passage "facile" | Sait se reposer avant un passage difficile.<br><br>Garde les bras bien allongés le plus souvent possible                              |
| Doser et                                        | Optimiser ses positions de moindre effort               | Ne sait pas relâcher ses bras quand il est en appui sur les pieds : a toujours les deux bras fléchis et contractés                                 | <u>Sait relâcher un bras</u> quand il est bien en appui sur les deux pieds                                                                   | Sait alterner les efforts d'un bras à l'autre, dans une voie de son niveau.                                                         | Sait trouver une position qui lui permet d'alléger au maximum les efforts bras-mains                                                  |
| Rythmer ses efforts                             | Rester calme et maître de soi                           | S'affole très vite :<br>N'entend pas les conseils,<br>Ne répond pas aux questions<br>Refuse de lâcher les prises et de s'asseoir dans son cuissard | Communique avec son assureur<br>Entend ses conseils<br>Informe son assureur de ses difficultés<br>S'assoit dans son cuissard pour se reposer | Conduit ses gestes calmement<br><br>Sait désescalader en cas de difficulté dans une voie facile                                     | Conduit ses gestes calmement pour désescalader jusqu'à une P.M.E. en cas de difficulté dans une voie de son niveau                    |
| Respecter le<br>(hors SAE !)                    | Milieu naturel                                          | Dégrade le site, abandonne ses déchets sur place                                                                                                   | Emporte ses déchets, respecte les propriétés et les accès                                                                                    | Connait et respecte le site et ses évolutions naturelles (nidification...)                                                          | Entretient le site (déchets...)                                                                                                       |

| Principe<br>Opérationnel<br>En temps<br>qu'assureur     | Les <u>règles pour</u><br><u>agir</u> efficacement                                       | Aucune acquisition                                                                                                                                      | Acquisitions de<br>Niveau 1                                                                                                                                                                          | Acquisitions de<br>Niveau 2                                                                                                                                                                                                                                                           | Acquisitions de<br>Niveau 3                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se placer                                               | Se positionner pour parer une chute en traversée                                         | Ne suit pas les déplacements latéraux du grimpeur                                                                                                       | Reste derrière le grimpeur et empêche toute chute arrière (s'il a les pieds à moins de 1m de haut)                                                                                                   | Conserve ses mains entre ses hanches et ses omoplates, prêt à le retenir et à amortir sa chute                                                                                                                                                                                        | Peut parer efficacement un partenaire qui a les pieds à 1,50 m du sol en accompagnant la chute                                                                |
| Se déplacer pour parer                                  | Se positionner pour parer une chute lors d'une ascension                                 | Reste toujours au même endroit, loin du mur sur des jambes raides                                                                                       | Stable et sait «s'asseoir» pour bloquer une chute et contrer la traction vers l'avant                                                                                                                | Sait se placer contre le mur hors du couloir de chute pour l'assurance en tête                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
| Manoeuvrer efficacement la corde pour régler sa tension | Avaler la corde sans jamais la lâcher<br><br>Laisser le grimpeur libre de ses mouvements | Ne sait pas avaler la corde: a toujours plus de 1 m de «mou» devant lui<br><br>Ne tient pas le brin inférieur<br><br>Ne sait pas utiliser le descendeur | En moulinette, avale et donne la corde au rythme du grimpeur: corde un peu "flottante", ne «tracte» pas son assuré<br><br>A toujours une main qui tient le brin libre de la corde sous le descendeur | Sait assurer un camarade en tête:<br><br>Le parer jusqu'au premier point de mouquetonnage<br><br>Gérer son placement et les mouvements de corde, sans gêner sa progression (« mou » suffisant).<br><br>En moulinette, sait régler la tension de corde pour permettre une désescalade. | Sait anticiper les mouvements du grimpeur<br><br>Peut faire un assurage «dynamique» lors d'un vol en tête (s'il n'y a aucun risque de retour au sol ou autre) |

|                                                                                                |                                                                |                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Principe d'Action<br><br>En temps qu'assureur<br><br>Analyser le risque de chute et sa valence | S'informer de la progression<br><br>S'informer des difficultés | Ne regarde pas le grimpeur | En atelier poulie (ou moulinette), sait régler en permanence la tension de corde | Signale immédiatement un risque de retour au sol (escalade en tête)<br><br>Repère les signaux de fatigue et de stress (tremblements des pieds, immobilité dans une position coûteuse en énergie, hésitations nombreuses et « fébrilité ») | Suit la progression du grimpeur et interprète ses mouvements pour anticiper sur l'assurage (position, mouvement, soutien psychologique...) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Quelques postures et comportements significatifs de ces niveaux

### Niveau 0:

Equilibre « hyperstatique » en 4 appuis

Recherche limitée à l'espace proche du visage

Visage et poitrine collés face à la paroi, tronc vertical

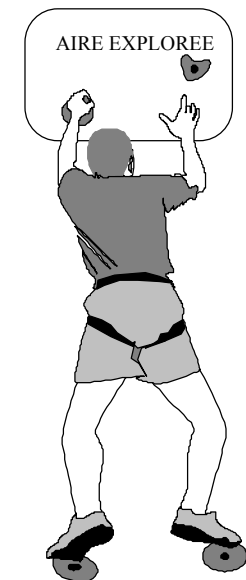
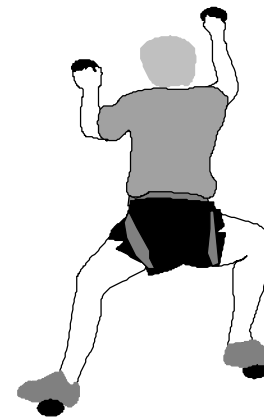
(Bassin éloigné du mur: pas au-dessus des appuis)

Progression selon une trajectoire passant par les grosses prises

Moteur du déplacement: traction simultanée des 2 bras sur saisie de prises au-dessus de la tête avec perte d'équilibre lors des déplacements

Pieds non conduits vers les prises (raclements, glissements) et appuis sur la voute plantaire

Ne sait pas contrôler la tension de la corde quand il assure



### Niveau d'acquisition n°1:

S'équilibre avant de déplacer une main

Explore visuellement une aire plus vaste

Incline le tronc latéralement pour atteindre une prise « éloignée »

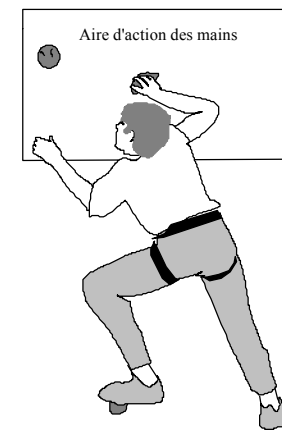
Trouve un passage « facile »

Progresses en échelle verticale: avant du pied conduit sur la partie utile d'une grosse prise et poussée sur la prise

Accepte les déplacements latéraux

Escalade en tête, dégaines posées, sur une paroi positive, mousquetonne à bout de bras tendu, ne s'engage au-dessus du point de mousquetonnage

Sait contrôler la tension de la corde quand il assure en moulinette



## niveau d'acquisition n°2 :

Recherche visuellement une trajectoire à partir d'une réelle position de moindre effort  
Progresse sur des trajectoires variées

S'équilibre avant de conduire ses pieds et ses mains vers une prise

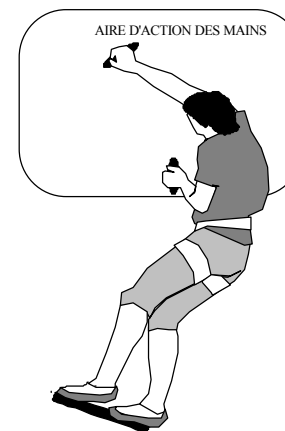
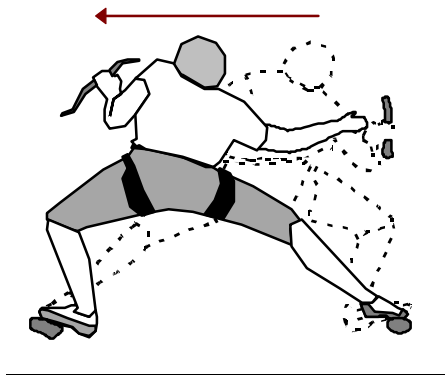
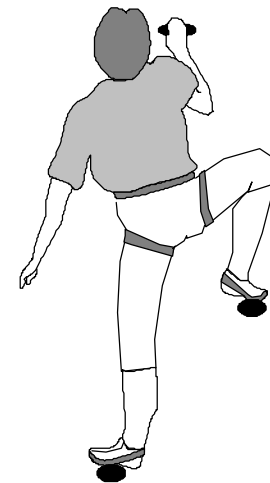
Relâche un membre dans un passage facile pour son niveau

Sait se déplacer bassin de profil et sur carres externes dans une voie de son niveau

Sait s'allonger latéralement (transfert latéral)

Escalade en tête sur une paroi verticale

S'engage pieds au niveau du point de mousquetonnage dans une voie facile pour son niveau



Niveau d'acquisition n°3 :

S'équilibre autour de positions complexes sur appuis réduits

Trouve des placements afin de libérer efficacement une main ou un pied

Séquentialise ses déplacements entre: temps de repos+lecture / déplacement continu, de P.M.E. en P.M.E.

Dispose d'un très grand rayon d'action avec les mains et les pieds

Conduit ses actions sans tâtonnement

Dispose d'un répertoire moteur varié

Utilise efficacement de petites prises de main et de pied

S'engage pieds nettement au-dessus du point de mousquetonnage

