

# Découvrir l'escalade à l'école



# Une semaine d'escalade dans votre salle de sport

Avec le projet climbing@school, le Club Alpin Suisse (CAS) installe dans votre école un mur d'escalade mobile, fournit tout le matériel nécessaire et assure l'encadrement des jeunes par un moniteur ou une monitrice. Pendant plusieurs jours, les élèves peuvent découvrir l'escalade dans le cadre des cours d'éducation physique tout en développant leur confiance, leur esprit de coopération et le plaisir de bouger. Une base solide est ainsi établie, qui permet de mobiliser ces compétences dans la vie quotidienne.



## Présentation du projet

L'escalade sportive est une activité complète. Ces dernières années, elle est parvenue à s'imposer comme discipline scolaire. Avec ce projet, le CAS souhaite promouvoir l'escalade sportive à l'école et permettre aux élèves de découvrir cette discipline directement dans leur infrastructure.

Un mur d'escalade mobile est installé le lundi matin et démonté le vendredi après-midi. Les classes peuvent l'utiliser du lundi après-midi au vendredi midi, selon un horaire défini en concertation avec le moniteur ou la monitrice du CAS. Les séances d'escalade sont encadrées par un moniteur ou une monitrice d'escalade, qui accompagne les élèves, garantit la sécurité et apporte un appui dans l'organisation des activités.

Cette formule permet aux enseignants et enseignantes de découvrir comment intégrer l'escalade dans les cours d'éducation physique. Le ou la spécialiste du CAS peut également répondre aux questions liées à la pratique de l'escalade en milieu scolaire, ainsi qu'à la formation.

## Valeur pédagogique

L'escalade à l'école est bien plus qu'une simple activité sportive. Elle favorise le développement physique, social et cognitif des élèves. La paroi d'escalade devient ainsi un outil pédagogique à la fois riche et polyvalent.

En grim pant, les élèves doivent réfléchir aux mouvements à effectuer pour progresser sur la paroi, ce qui développe la concentration, la ténacité et l'autonomie. En assurant leurs camarades, ils apprennent à prendre des responsabilités, à communiquer et à se faire confiance mutuellement.

Sur le plan physique, l'escalade renforce la musculature, améliore la coordination et l'équilibre, et permet de mieux percevoir son corps et son tonus musculaire. Elle sollicite l'ensemble du corps et favorise une meilleure gestion de l'effort.

Cette activité contribue aussi au développement de plusieurs capacités transversales du Plan d'études romand (PER), notamment la collaboration, la communication, les stratégies d'apprentissage et la pensée créatrice.

En escalade, la sécurité est prioritaire. Les élèves découvrent les règles fondamentales de sécurité, apprennent les bases de l'assurance et développent un comportement responsable lors des activités sportives.

L'escalade présente en outre un avantage pédagogique important: chacun progresse à son rythme. Les élèves qui rencontrent parfois des difficultés dans d'autres disciplines sportives peuvent également vivre rapidement des expériences de réussite en escalade.

## Public cible

Le projet peut être réalisé à tous les niveaux scolaires. Il est particulièrement bénéfique à partir de l'âge de dix ans, car les élèves peuvent déjà s'assurer mutuellement. Les plus jeunes peuvent par exemple être assurés par des élèves plus âgés.



# Organisation pratique

L'école:

- planifie le déroulement de la semaine avec le moniteur ou la monitrice du CAS
- établit un horaire d'utilisation du mur d'escalade
- informe tous les utilisateurs de la salle, notamment les clubs externes
- organise une équipe de montage et de démontage (8 à 10 adultes et jeunes dès 15 ans)

Le mur est livré le lundi matin par le moniteur ou la monitrice du CAS et monté avec l'aide d'une équipe d'environ 8 à 10 adultes ou jeunes dès 15 ans (enseignants, concierge, personnel communal). Au moins quatre personnes doivent pouvoir travailler en hauteur sur l'échafaudage.

Les cours d'escalade ont lieu ensuite pendant toute la semaine. L'école organise l'horaire des classes en collaboration avec la monitrice ou le moniteur. Chaque séance dure au minimum 40 minutes.

Le mur est démonté le vendredi après-midi, également avec l'aide de l'équipe de montage.

En dehors des heures d'utilisation à l'école, la structure peut être utilisée par d'autres groupes uniquement en présence d'une personne qualifiée.



## Conditions et infrastructure

- **Hauteur:** 6 m (hauteur de salle requise: minimum 6,30 m. Si la hauteur est inférieure, le mur peut être monté à 5 m)
- **Largeur:** 6 m
- **Profondeur:** environ 3 m (distance entre le mur d'escalade et le mur de la salle)
- **Profondeur occupée hors utilisation:** environ 3 m
- **Profondeur nécessaire pendant l'activité:** environ 5 à 6 m
- **Poids total:** environ 2000 kg

Le mur est installé contre l'un des côtés de la salle, généralement devant les espaliers ou structures de gymnastique. Le sol est protégé par des panneaux en bois placés sous les pieds de l'échafaudage. Chaque pied supporte une charge maximale d'environ 400 kg.



## L'offre

### 5 jours

Leçons avec un moniteur ou une monitrice d'escalade

Prix: CHF 2'200.-\*

### 10 jours

Leçons avec un moniteur ou une monitrice d'escalade

Prix: CHF 3'800.-\*

\*Prix en francs suisses, TVA incluse.

Une offre sans encadrement est possible sur demande.

## Assurance et responsabilité

- L'assurance du CAS couvre les dommages et accidents résultant d'une installation ou d'un montage incorrect du matériel, dans les limites légales (sous réserve du point 3).
- Le CAS décline toute responsabilité pour les accidents survenant en dehors des périodes encadrées par la monitrice ou le moniteur du CAS, notamment en cas d'utilisation incorrecte de l'installation.
- L'école est responsable des accidents résultant d'un ancrage insuffisant ou instable (voir conditions d'infrastructure). L'assurance accident relève de la responsabilité de l'école ou des élèves.

### Contact et inscriptions

**Direction du projet:**  
Club Alpin Suisse CAS  
www.sac-cas.ch  
+41 31 370 18 04  
jeunesse@sac-cas.ch

**Adresse postale:**  
Club Alpin Suisse CAS  
climbing@school  
Monbijoustrasse 61  
3000 Berne 23

**Partenaire:**  
La réalisation de ce projet  
est rendu possible grâce  
au «Fonds Stéphane Zeller –  
Fondation Philanthropia».

