

Pierre CLARAC
Moniteur Escalade B.E
Educateur Spécialisé D.E

7, Bd Chancel
13008 Marseille
Tel : 04.91.73.92.29

www.escaladecalanques.com

Escalade, outil du travail social.

Ma double compétence de moniteur d'escalade et d'éducateur spécialisé, me permet aujourd'hui de proposer une activité escalade riche de contenu éducatif. Ma formation et mon expérience d'éducateur spécialisé m'amène à aborder l'escalade comme un véritable étayage dans la relation individuelle et la gestion des groupes. Mon travail de moniteur d'escalade m'a permis de maîtriser les techniques d'encadrement et les fondements de cette activité.

J'organise des sorties ou des cycles d'initiation à la journée ou à la demi-journée. La proximité du site des calanques et les nombreuses falaises que j'y ai moi-même équipé spécialement pour ce type de séance, garantit une réelle dimension aux sorties proposées.

La pratique de l'escalade

De l'Alpinisme est née l'escalade. Longtemps considérée comme dangereuse et marginale, cette pratique est aujourd'hui une activité sûre et codifiée qui a fait de la sécurité la priorité de son processus de démocratisation. Le matériel a évolué et présente maintenant une solidité à toute épreuve. D'autre part, l'éthique, devenue plus commerciale et les falaises plus adaptées proposant des itinéraires sécurisés en font une pratique, maintenant, accessible à tous publics.

C'est une activité riche de part son contenu et les situations qu'elle propose font vivre à ses pratiquants des expériences souvent très constructives. Cette notion de construction et les différents aspects de cette pratique permettent d'envisager de faire de l'escalade avec des publics en difficultés dans le cadre d'une prise en charge éducative.

« La tête et le corps, une cordée réversible.. ». Patrick Berhault

Le grimpeur doit « déchiffrer un passage », trouver une suite de prises, pour pouvoir progresser et atteindre son but, c'est-à-dire, le haut ! Il doit utiliser son corps, faire travailler ses muscles, mais aussi gérer les angoisses dues à cette « locomotion verticale », la présence du vide ou la peur de la chute...l'apprenti grimpeur va devoir développer des stratégies pour optimiser ses capacités motrices et prendre conscience de ses capacités : ce double travail du corps et de l'esprit est à la base des éléments éducatifs de l'escalade.

Activité de pleine nature

Pratiquer l'escalade sur un support naturel est très important. Le contact avec le rocher, la marche d'approche, les aléas du climat, le soleil ou le vent, enfin toute les confrontations avec la nature vont amener le grimpeur à modifier ses comportements. Cette rencontre avec ce nouvel environnement va permettre de développer les capacités d'adaptation du sujet au milieu naturel : c'est déjà un travail nécessaire dans le processus d'intégration et le bien être de l'individu.

J'ai moi-même équipé, c'est-à-dire nettoyer et poser des ancrages pour les cordes, plusieurs secteurs très intéressants pour la pratique de l'initiation à l'escalade. Souvent rapide d'accès et pourtant au cœur des calanques, ces rochers nous permettront de faire de l'escalade dans les splendides décors des calanques. C'est aussi un moyen de travailler sur le respect de l'environnement et l'harmonie avec la nature.

Travail du corps

Le travail physique prend une part importante dans la pratique de l'escalade. La force musculaire, la souplesse ou ses capacités motrices sont les moyens qui permettent de se donner les outils de l'action.

C'est une activité complète qui demande une utilisation rationnelle et une synchronisation des diverses parties du corps. (Bras/jambes)

Faire de l'escalade c'est aussi la possibilité de réapprendre à « aimer son corps ». C'est d'en faire un outil du travail de valorisation de soi (mon corps réussit, mon corps existe !...)

Travail de la tête :

Grimper, c'est aussi faire travailler sa tête : trouver les solutions physiques mais aussi être amené à répondre au défi psychique...aller chercher les étayages nécessaires à l'apaisement des conflits générés par la situation (effort, gestion de la peur, dépassement de soi)

Notion d'effort :

La pratique de l'escalade est étroitement liée à la notion d'efforts. Sur une falaise, le grimpeur doit être actif et sa participation ne peut pas être passive...on entend souvent dire : « ici, on ne peut pas tricher, ni avec soi-même ni avec le rocher... », L'individu va devoir se mettre en scène et donner le meilleur de lui-même pour arriver. On retrouve les schémas classiques du dépassement de soi et tous les aspects bénéfiques de ce type d'activité. Par le travail de la motivation et de l'envie, le moniteur met le sujet en position favorable pour faire l'effort et l'aide à réussir par l'apport de supports techniques ou d'un soutien moral. La répétition et l'apprentissage des situations vont permettre d'établir un lien entre l'effort à fournir et le plaisir de la récompense. (Avoir réussi, être arrivé) En escalade, si le support (la voie) est adapté aux possibilités d'un individu motivé, l'effort n'est jamais vain... Celui qui fait l'effort

de monter est toujours reconnu par le groupe et récompensé pour lui-même.

Respect de la Loi :

Le rapport à la loi est un élément important des composantes de l'escalade. L'activité est organisée autour de règles de sécurité très importantes. Ne pas respecter ces fondamentaux peuvent mettre directement la vie du grimpeur en danger. Cette confrontation à une situation de « mort » rend souvent évident l'apprentissage des comportements de sécurité ou de la loi interne de l'escalade. Celle-ci amène l'individu à évoluer dans un cadre précis et à le confronter plus globalement à la notion de loi. Le moniteur est ici le garant de la loi, celui qui maîtrise l'activité et qui permet la réussite tout en « s'appuyant » sur la loi.

Notion de Confiance :

Quand le grimpeur arrive en haut d'une voie, il est content de lui, et récompensé par la sensation de l'objectif atteint. Il vient de poser un acte important dans le processus de valorisation de sa personne. Il a réussi quelque chose de concret, qu'il peut regarder, mesurer et contempler...et cela lui appartient. Il construit un capital confiance qu'il va pouvoir ensuite développer. De même, dans la situation d'escalade, chaque grimpeur « assure » l'autre : il « tient » la corde avec un système de sécurité certes, mais il a « la vie » de son compagnon de cordée à bout de bras...le moniteur, garant de cette sécurité, met en place le cadre de cette situation : il fait travailler pour atteindre cet objectif : utilisation du matériel, mouvements techniques et positions, mais le grimpeur doit faire confiance à son assureur et ce dernier, non seulement doit mériter cette confiance mais en plus il doit « donner » de la confiance au grimpeur pour l'aider à réussir sa tâche. C'est un rapport très important dans l'activité qui permet de l'ancrer dans une réelle dimension éducative. C'est la mise en évidence de l'importance de la relation à l'autre, la collaboration, l'échange et la confiance.

Gestion de la peur :

La situation d'escalade est intimement liée à la notion de gestion de la peur : le grimpeur doit « canaliser » ses angoisses pour pouvoir donner libre cours à l'expression de la gestuelle du corps.

On peut ici parler de travail mental, c'est-à-dire que le grimpeur doit établir un juste compromis entre l'activité physique et l'évolution de son mental. Quand il grimpe, l'individu est soumis à un important travail psychique : il doit évoluer entre une situation de « dérive » (manque de prise, peur, solitude...) et un cadre (réussite, bonnes méthodes...) On assiste alors à un processus de mentalisation, un travail du psychisme, qui va amener le grimpeur à se fabriquer l'étayage nécessaire (technique et psychique) pour pouvoir arriver en haut. Il va alors élaborer un travail de compromis. Dans ce but, il s'appuie sur son corps (le physique), le code (la technique) et les autres (le groupe). Il va donner la possibilité à son psychisme en détresse de s'extérioriser. La réussite, fruit de ce travail, permettra de valoriser l'individu, de renforcer son capital de confiance et de structurer une meilleure image de soi chez le sujet.

Contenus de séances :

Dans la mise en place d'un projet escalade, il paraît important de respecter certains paramètres :

- mise en place de séances d'escalade sur sites naturels.
- Groupes restreints (5 jeunes max)
- Objectifs personnalisés : avec chaque personne, les objectifs et le contenu de séance sont différents.
- Objectifs de groupe : créer une dynamique de groupe, notion d'équipe.
- Grilles évaluation : Chaque séance est inscrite sur une fiche de sortie proposant une évaluation individualisée et globale du groupe avec pour objectif de construire un outil fiable de travail sur l'escalade.

Logistique et organisation :

- Travailler, collaborer et élaborer avec les autres intervenants de l'institution. Pouvoir permettre de transposer les acquis dans d'autres contextes.
- Elaboration d'un projet commun autour de l'activité
- Participation réunions et échange sur le contenu de l'activité
- Paiement sur Factures et numero SIRET ou temps partiel éducateur spécialisé.
- Assurance responsabilité Civile Professionnelle.
- Matériel complet à disposition.
- Possibilité transport minibus 9 places

Contactez moi pour que nous puissions ensemble organiser cette activité.

Pierre CLARAC