

Commission Nationale d'escalade

Contenu de Formation Qualification « Ouvreur Club sur SAE »

Contenu :

Partie théorique :

Caractéristique des SAE
Le matériel d'ouverture
Les techniques d'ouverture, les différentes étapes
Le public concerné

Partie pratique :

Apprentissage de l'ouverture de voies et de blocs en fonction de différents paramètres définis préalablement (public, thème, niveau)

- Public concerné

La formation est ouverte à toutes les personnes souhaitant s'initier à l'ouverture sur SAE. Elle est ouverte aux licenciés de la FFCAM.

Commission Nationale d'escalade

Formation Qualification « Ouvreur Club sur SAE »

Exemple de déroulement d'une session de formation

Jour 1

9h à 12h : Accueil des candidats + Théorie

⇒ **Présentation de la formation**

- Vérification documents (Fiches d'inscription ; licences etc.....)

⇒ **Les SAE**

- Caractéristiques
 - Les SAE avec corde.
 - Les différents types (Bois / Résine).
 - Les Normes.
 - Les Pans
 - Les différents types.
 - Les Normes.
 - Les prises
 - Constitutions
 - Fabrication
 - Contraintes d'utilisation

⇒ **L'ouverture de voies**

- La technique
 - Utilisation du matériel spécifique.
 - Gestion des prises.
 - Démarche.

La démarche

Les différentes étapes

1) Avant de tracer une voie, l'ouvreur doit se poser les questions suivantes :

- Pour qui :
 - Quel public : Jeune ; adulte ; débutant ; initié ; grimpeur occasionnel ; grimpeur régulier ; etc... ?
- Avec quel objectif ?
- De quel niveau ?

2) Définir un objectif

- a) Un niveau de difficulté.
- b) Un niveau de difficulté associé à un objectif pédagogique.

Objectifs pédagogiques (thèmes) :

- apprentissage de l'escalade en tête
- Gestion des repos
- Coordination
- Rythme
- Observation
- Découverte et apprentissage d'un mouvement
 - Jeté ; croisé ; opposition ; utilisation des pieds (carre internes, externe) ; pointe ; talon.
 - Lolotte ; drapeau
 - Rétablissement; pied-main; Changement de main etc.....
- Découverte et apprentissage d'une préhension
 - Trous (bidoigts, monodoigts, etc.) ; arqué ; plat ; Inversée

Escalade. Contenu « Qualification d'Ouvreur Club sur SAE »- Page-2

Validation Comité Directeur du :

- Epaule
- Pince
- Découverte d'un profil
 - Dalle, vertical, dévers.

Lorsque l'objectif est défini, **il faut le respecter** :

3) Choisir le support (le secteur de la SAE le mieux adapté pour atteindre mon objectif)

4) Choisir les prises

Cette étape est très importante, elle conditionne en grande partie la réussite de votre travail. L'ouvreur doit prendre le temps de bien choisir ses prises et de faire une première sélection en fonction de l'objectif qu'il s'est fixé.

5) Tracez une première trame. C'est en quelque sorte un brouillon. Même avec beaucoup d'expérience, une voie n'est jamais totalement satisfaisante après un premier jet.

6) Essayer la voie en y apportant les modifications nécessaires.

Renouvelez les étapes 5 et 6 jusqu'à ce que la voie convienne.

7) L'ouvreur pourra vérifier que l'objectif est bien atteint en questionnant les personnes qui grimperont dans sa voie.

⇒ Préparation

Le travail d'ouverture durant la formation doivent tenir compte des contraintes éventuelles données par le responsable de la SAE

- Définir les besoins spécifiques à la SAE.
- Rédiger un plan d'ouverture.
- Former les équipes d'ouvriers (binôme ou individuel)
- Définir les objectifs par ouvrier ou équipe d'ouvriers.

Chaque ouvrier choisit un objectif qui ne sera pas connu des autres ouvriers.

13h à 18h : Pratique sur la SAE

- 13h à 13h45 : Préparation du matériel + choix des prises.
- 13h 45 à 16h : Ouverture.
- 16h à 17h30 : Essais ; chaque groupe grimpe dans les voies des autres groupes
- 17h à 18h: Bilan de la journée.

Respect des consignes / Respect des thèmes / Difficultés rencontrées / Points à améliorer (comment ?)
Préparation de la 2^{ème} journée.

Jour 2

9h à 12h et de 13h à 18h : Pratique sur SAE

Retour sur les voies ouvertes le 1^{er} jour.

- 9h à 11h30 : Travaux pratiques

Les exercices proposés seront les mêmes que ceux du premier jour (objectif ; voies à thèmes, etc....). Des modifications seront proposées en fonction des compétences et de l'expérience des stagiaires.

Durant cette journée, les stagiaires travailleront seuls.

- 11h30 à 12h30 : Bilan et préparation de la deuxième partie de journée.

- 13h30 à 17h : Suite du travail d'ouverture

Le nombre de voies ouvertes par chaque stagiaire n'est pas limité.

Chacune de ces voies devra répondre à des objectifs différents.

- 17h à 18h : Bilan de la formation