**Un engagement réfléchi vers une autonomie en sports de nature**

Illustration en Escalade

Conception de notre démarche d’enseignement au collège Nathalie SARRAUTE, Aubagne :

Préambule :

Notre préoccupation première est de prendre en compte les motivations des pratiquants pour leur permettre de s’engager dans l’activité grâce à leurs ressources du moment et de les faire évoluer au cours du cycle d’apprentissage.

Mais quelles peuvent être ces motivations ?

Les activités sportives de nature sont en premier lieu des activités où on se laisse se perdre pour mieux renaître : On entre donc par l’**épreuve** : s’éprouver pour se prouver.

L’épreuve prend vie dès lors que le pratiquant a formulé un projet, défini un objectif. A chaque épreuve, au fil de ses essais et de ses expériences, l’objectif se redéfinit pour raviver la motivation, et avoir des motifs d’agir actualisés.

En escalade en particulier, le motif d’agir premier est de s’élever pour aller vers… , prendre de la hauteur, tester ses émotions face vide environnant, et se laisser prendre par la sensation de vertige. Comment vais-je réagir à cette épreuve ? Cela renvoi à la gestion de ses émotions pour poursuivre l’ascension et revenir sur le plancher des vaches sain et sauf.

Les individus réagissent tous différemment face à cette épreuve de la hauteur. D’ailleurs, les alpinistes de la première heure en ont fait autant en leur temps en choisissant chacun leur objectif en fonction de leurs capacités physique et psychologique.

Au fil des expériences, les objectifs gagnent en audace tout en conservant un niveau de sécurité optimal. L’audace est synonyme de défi. La hauteur fixée peut augmenter ou être tester sur différents profils (Dalle, Dièdre, Vertical, Dévers plus ou moins prononcé, Toit). L’audace appelle ensuite à la performance qui permet de se mesurer socialement. Dès lors les règles de l’escalade du « libre » s’invitent dans pratique pour avoir des bases communes et pouvoir comparer les prestations entre elles.

Puis enfin, la compétition interindividuelle va pour certains devenir un autre moteur de progrès.

Plus les individus avancent dans la pratique plus ils vont modeler leur pratique en fonction de leur caractère, en fonction de ce qu’ils sont, de leurs aspirations.

**Un des objectifs des cycles en EPS sera d’aider les élèves à articuler entre eux les paramètres liés à l’engagement et à la difficulté pour modeler la forme de pratique que chacun consent réaliser.**

Analyse de l’existant pédagogique en escalade :

Parmi toute la littérature pédagogique en escalade, les programmes anciens et nouveaux et les différentes propositions qui sont faites aux élèves sur le terrain, il est intéressant de remarquer que les élèves sont souvent mis en projet, oui mais de quelle teneur ? Ces projets sont essentiellement axés sur le niveau de voies à atteindre (la cotation), c’est un projet de performance, ou bien pour les élèves les plus en difficulté verticale (vertige et/ou surpoids) l’enseignant adapte et propose des projets de hauteur à atteindre pour les amener à une réussite partielle.

Une seconde adaptation qui est la plupart du temps proposée dans la négociation au coup par coup en fonction des sensibilités, est la manière dont l’élève accepte d’être assuré.

En moulinette, les enseignants qui sont sensibles à la fiabilité de la performance valident une voie si elle a été grimpée avec un nœud magique ou dispositif équivalent ; avec la manière ou le style. Pour autant, combien de fois, certains élèves n’arrivent pas à accepter ce mode d’assurage et préfèrent être assuré « sec » quitte à invalider une performance au sens strict du terme.

On voit par ces constats qu’il n’y a pas que la performance qui est en jeu dans cette activité et que les enseignants sont détenteurs d’une culture qu’ils distillent peu à peu ou pour mieux dire déverrouillent au fur et à mesure que des résistances se présentent à eux.

*Détour notionnel :*

*D’un point de vue sociologique, la culture est le développement d’une activité ou d’un art à un moment donné de l’histoire. Il n’en a pas toujours été ainsi. Les pratiquants au fil des années ont dû franchir des étapes, affiner des règles pour arriver au niveau de culture contemporain.*

*Les nouveaux pratiquants dans une activité ont souvent besoin de repasser par certaines étapes du développement de la discipline pour se l’approprier, s’acculturer même ne serait-ce qu’un bref instant.*

Propositions :

Mais que distillent-ils ces enseignants ? Sur quels paramètres, quelles règles implicites et/ou explicites jouent-ils pour adapter la pratique à chacun des élèves ? Et s’il nous était possible de laisser les élèves jouer eux-mêmes avec ces paramètres pour qu’ils adaptent leur pratique à ce qu’ils sont et ce qu’ils veulent devenir ?

Se mettre en projet en sport de nature c’est en fait se fixer un objectif à atteindre en prenant en compte les données du milieu et en les confrontant à ses propres ressources. Pour faire simple, les ressources seront d’ordre physique et psychologique.

L’idée est de partir et revenir par un itinéraire plus ou moins difficile à réaliser. Dès lors apparait la notion d’engagement et celle de difficulté.

En escalade en particulier, l’**engagement** prend forme au niveau de la place qu’on a dans la cordée donc **la façon dont on veut être assuré** et la taille de la voie qu’on envisage donc **la hauteur d’évolution**.

La **difficulté** quant à elle renvoie à la cotation de la voie. On parle aussi pour définir une difficulté de son **intensité** et de sa **complexité**. Plus une voie va induire une déformation du corps, plus elle sera complexe et plus les prises seront dures à tenir, plus elle sera intense. Pour offrir la plus grande amplitude de sollicitation aux élèves, on manipulera la difficulté sous l’angle de la cotation mais aussi sous l’angle de la complexité. Dès lors on proposera aux élèves de grimper soit avec une seule couleur de prises ; modalité appelée **« Couleur »** (forte complexité des mouvements), soit en libérant la pose des pieds sur toutes les prises du couloir et conserver les mains sur une seule couleur ; modalité appelée **« Mixte »** (le corps se déforme moins dans cette modalité car les pieds peuvent faire plus d’étapes pour être montés : complexité moyenne), et enfin en autorisant une prise en plus par tiers de voie ; modalité appelée **« Mixte Joker »** (l’action prépondérante des membres supérieurs et ainsi conservée dans cette modalité de manière ponctuelle et réfléchie : faible complexité). Le tout en conservant la référence à l’échelle des cotations.

NB : Nous n’allons pas jusqu’à la modalité appelée « Arc en ciel », toutes prises car d’une part la multitude de prises de mains rend l’activité de lecture difficile pour les élèves et d’autre part une voie est ouvert avec une intention. La modalité « arc en ciel » ne permet pas de conserver le sens de la voie. Elle est toutefois utilisée dans les premières séances pour permettre l’accès au sommet du mur par « tous les moyens » mais elle est vite dépassée par les propositions ci-dessus.

Dans cette conception de l’action pédagogique, en ayant identifier 4 paramètres modulables, les élèves vont pouvoir définir leur forme de pratique préférentielle en fonction de leurs émotions. Ils pourront ainsi formuler leur projet en termes d’engagement et de difficulté.

Mais si on en restait là, on s’adresserai à tous certes car on leur permettrait d’entrer dans la pratique par leur niveau de ressources mais l’action d’enseignement/apprentissage ne serait pas très efficace. Les élèves pourraient se contenter de rester dans leur zone de confort et de parcourir le cycle à ce niveau de sollicitation.

Pour repousser la zone de confort de chacun, on part d’une hypothèse soutenue par un barème de notation incitatif et d’un guidage individualisé interactif.

L’hypothèse est la suivante : dès lors qu’on permet à une personne d’entrer dans une pratique signifiante à son niveau de ressources, alors il trouvera la force d’aller plus loin si deux conditions sont réunies : Si le pas en avant qui lui sera demandé, est négocié donc accepté et d’autre part s’il est d’un niveau suffisamment proche de son niveau de départ pour lui permettre de monter la marche. Par-là, on espère conserver **le besoin vital de progrès** de tout individu.

Le soutien viendra d’une confrontation fréquente au barème qui l’incitera à choisir une modalité de pratique plus audacieuse pour obtenir une note valorisée au fil des séances.

Enfin au niveau du guidage, nous avons développé très récemment un document numérique d’aide à la formulation du projet pour inciter les élèves à entrer dans cette démarche et surtout de les soutenir en leur proposant des conseils de projet futur en les aidant à faire des choix d’engagement et de difficulté.

En conclusion, permettre aux apprenants de formuler leurs projets d’actions grâce à la manipulation de paramètres significatifs, c’est les former à la prise d’initiatives réfléchies. Par extension, cette formalisation trouve application en course d’orientation mais pourrait aussi être utilisée dans d’autres sports de nature. Plus loin encore, savoir extraire du réel les données et les mettre en relation c’est apprendre à s’orienter et à faire des choix éclairés.

En tant qu’adulte, lorsque nous pratiquons une activité, nous l’adaptons à notre niveau de forme du moment, mais aussi à notre niveau d’acceptation des risques donc du niveau d’engagement que l’on consent, la plupart du temps de façon inconsciente.

L’intensité et l’engagement seront différents si je suis étudiant(e) hyper-entrainé(e) compétiteur(trice) ou si quelques années plus tard, je suis chargé(e) de famille, patron de ma boîte et pratiquant(e) une fois par mois. C’est tout à fait logique mais comment fait-on pour faire le même sport en conservant le plaisir tout en se préservant ?

Cette conception se propose de contribuer à relever ce défi.

L’équipe EPS du collège Nathalie SARRAUTE, Aubagne

Autre production : Article Scénario didactique niveau 1 : De l’épreuve à l’initiation à la performance en escalade