

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

1/2022

## Rencontre

→ [plusport.ch](https://plusport.ch)

Escalade pour tous





## Escalade pour tous

L'escalade et le bloc sont aujourd'hui tendance. Mais honnêtement, vous imaginez-vous des enfants en situation de handicap mental les pratiquer? L'escalade permet de développer de multiples compétences positives comme la concentration, l'équilibre, la responsabilité et une meilleure tolérance à la frustration. Sans oublier l'importance de l'intégration sociale dans la salle d'escalade.

Näfels est la porte d'entrée du pays de Glaris. Le soleil a déjà franchi les rochers escarpés si typiques de cette vallée. Des voix d'enfants retentissent devant la Lintharena – un grand centre sportif polyvalent. La porte de la salle d'escalade attenante s'ouvre et un groupe de garçons et de filles envahit l'entrée. Les dix élèves de l'école de pédagogie curative Balm à Schänis s'assoient sur le long banc

contre le mur. Ils sont accompagnés de leur enseignante Franziska Heuberger qui a remarqué il y a deux ans l'appel d'offres de PluSport Glaris pour un événement découverte de l'«escalade de bloc pédagogique pour les écoles». L'idée l'a tout de suite enthousiasmée et elle a contacté les deux initiatrices. Dominique Kühnhanss est l'une d'elles et encadre la partie pédagogique du bloc. Le bloc est une forme d'escalade et s'appelle également «bloc sur rocher» en allemand. Contrairement à l'escalade avec corde, le bloc se pratique à hauteur de saut.

L'escalade est à la mode. PluSport fait la promotion de ces disciplines sportives depuis plusieurs années et s'est fixé pour objectif de permettre à toute personne intéressée d'avoir accès à une offre sportive adaptée, indépendamment de sa situation. Pour ce faire, l'organisation faîtière coopère avec un grand nombre de salles

d'escalade en Suisse ainsi qu'avec le Club Alpin Suisse dans le cadre de l'inclusion.

Dominique Kühnhanss est passionnée d'escalade et monitrice. «J'ai vite compris», dit-elle, «que l'escalade avait beaucoup à offrir physiquement et mentalement.» C'est pourquoi l'escalade est un excellent outil pédagogique et convient particulièrement aux enfants et aux adolescents. Elle éveille le plaisir de la découverte et la curiosité, tout en satisfaisant l'envie d'activité physique et de jeu. Elle apprend à gérer ses propres limites, à s'armer de courage et à être fier de

ses performances personnelles. De plus, les salles d'escalade sont un lieu de rencontre et d'exercice adapté à tous qui permet facilement l'inclusion.

Entre-temps, après avoir trouvé les bons chaussons d'escalade adaptés aux petits comme aux grands pieds, tout le monde peut entrer dans la salle. Le programme commence par l'échauffement et le rappel des règles les plus importantes, car la sécurité de chacun est primordiale. Après l'échauffement, la classe se divise en trois groupes et fait les exercices de bloc sous la direction de la monitrice et de l'assistant-e. Il s'agit

L'entraînement à l'escalade commence toujours par un échauffement.



alors d'escalader une voie donnée en fonction de la couleur des prises.

Kühnhanss explique qu'elle a dû démarrer prudemment le cours. «Les exercices et les voies d'escalade ont été simplifiés au maximum afin de permettre à chacun de faire une expérience valorisante. Au début, la tolérance à la frustration était très faible et le risque de voir les enfants se renfermer trop grand. Les adaptations ont permis aux enfants d'apprendre pas à pas et d'y prendre plaisir peu à peu.» Franziska Heuberger

souligne les grands progrès accomplis par ses protégés. «C'est formidable de voir comment les enfants sont parvenus à surmonter leur peur des débuts, à améliorer leur équilibre et leur concentration. Cela a un effet positif sur la vie de tous les jours et sur l'école.»

À la fin de la leçon de sport, les enfants sont épuisés et tous les visages rayonnent. Yanick, 10 ans, en est persuadé: «Bientôt, nous serons si forts que vous viendrez vous entraîner chez nous.»



## Avez-vous envie, vous-même ou l'un de vos proches, d'essayer ce sport?

Sur [plusport.ch/fr/sport/trouver-des-offres-sportives](https://plusport.ch/fr/sport/trouver-des-offres-sportives), vous trouverez diverses offres de camps sportifs ou d'entraînements réguliers.



*Si vous avez des questions sur le handicap et les possibilités, veuillez contacter la cheffe de projet Caroline Käser: [kaeser@plusport.ch](mailto:kaeser@plusport.ch) ou 044 908 45 00.*

---

### Impressum

#### Édition et rédaction

PluSport Sport Handicap Suisse  
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil  
T 044 908 45 00  
[mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch)

**Impression** Cavelti AG, 9201 Gossau

**Tirage** 50 000 exemplaires / parution 4 fois par an

**Abonnement** Inclus dans le montant du don dès CHF 5.–



---

### Antenne Romande

Avenue du Grey 38A  
1004 Lausanne  
T 021 616 55 32

---

### Haus des Sports

Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen  
T 044 908 45 70