



**Therapeutisches Klettern Schweiz**  
**Escalade thérapeutique Suisse**  
**Arrampicata terapeutica Svizzera**

## Manuel de sécurité et assurance lors de l'escalade thérapeutique

---

Pour l'escalade et le bloc sur des installations d'escalade artificielles, il existe des normes de sécurité obligatoires et testées, notamment celles de l'Association Suisse des Salles d'Escalade – ASSE (anciennement CIME) et du Club alpin suisse (CAS) : "[Grimper en sécurité indoor](#)".

Celles-ci s'orientent surtout vers des situations d'escalade pour des personnes non limitées, des grimpeurs autonomes et des situations familiales ou de groupe. Pour l'escalade thérapeutique dans le cadre de la physiothérapie, il n'existe pas encore de normes ou de directives indiquant de quelle manière et avec quelle formation cette activité peut être pratiquée de manière sûre et responsable.

Le groupe spécialisé en escalade thérapeutique, composé de thérapeutes qui proposent des TK dans des établissements ambulatoires et stationnaires, propose ici comment la sécurité des clients et des thérapeutes peut être garantie lors de la grimpe thérapeutique.

Ce manuel a été relu par des experts du CAS (Rolf Sägesser, responsable des sports de montagne en été) et de l'ASSE (Oliver Hirschi, expert ASSE O'BLOC Ostermundigen et Matthias Bolt, responsable des cours de la salle d'escalade Griffig Uster) et corrigé ou complété en fonction de leurs réactions.

Situation initiale : L'assurance des clients est soumise à d'autres conditions que dans le domaine du sport et des loisirs. Ainsi, le risque de blessure peut être plus élevé ou l'auto-évaluation moins fiable. De plus, les clients ne sont généralement pas formés et le thérapeute assume donc l'entière responsabilité des situations d'escalade. Une brève introduction du thérapeute à l'assurance et à la manipulation du matériel n'est pas considérée comme suffisante pour pouvoir assurer les clients. En outre, l'assurance et la formation nécessaire dépendent de la manière dont l'escalade thérapeutique est effectué.

Il va de soi que tous les murs d'escalade utilisés doivent répondre aux directives de sécurité du bpa et être régulièrement entretenus. Dans le cas d'un mur d'escalade privé, p. ex. dans un cabinet thérapeutique, c'est le thérapeute lui-même qui est responsable de l'installation, dans une clinique et dans une installation d'escalade publique, c'est le gérant.

## Les positions et les modes de déplacement possibles sur le mur d'escalade sont les suivants :

---

- 1 Debout avec un ou deux pieds au sol, mains ou mains et 1 pied sur le mur d'escalade ou autre position devant le mur d'escalade p. ex. à genoux, assis
- 2 Au même endroit, les quatre membres sur le mur d'escalade, plus de contact avec le sol
- 3 Déplacement près du sol ("traversée"), pieds au maximum à 60 cm du sol
- 4 Déplacement sans corde vers le haut selon les définitions du bpa pour le bloc : enfants jusqu'à une hauteur de saut de 2 m, c'est-à-dire une hauteur de paroi de 3 m au maximum ; adultes jusqu'à une hauteur totale de 4 m (avec sortie en haut), respectivement 4,50 m (sans sortie en haut). >>> hauteur de saut maximale recommandée 1.50m
- 5 Déplacement vers le haut (au plus tard lorsque la hauteur du mur/de l'escalade est supérieure à celle du point précédent) avec assurage par corde en moulinette
- 6 Déplacement vers le haut avec un dispositif d'auto-assurage ("Trublu", "Toppas")

	<b>Formation nécessaire</b>	<b>Zone de chute</b>	<b>Exécution</b>	<b>Pratique autonome</b>
<b>1 Au sol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune connaissance particulière de l'assurage n'est nécessaire.</li> <li>• Comme les exercices sur les espaliers</li> <li>• Garder la zone de chute libre</li> <li>• Soutenir manuellement les clients menacés de chute</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• La conformité doit être garantie</li> <li>• Ne faire que des exercices, pas d'escalade</li> <li>• Surveillance idéale</li> </ul>
<b>2 Au mur d'escalade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance pour parer nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libre d'objets &amp; de personnes</li> <li>• Rembourrés en fonction de la hauteur de chute</li> <li>• Tapis de gymnastique simple jusqu'à 60cm de hauteur d'escalade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices le plus près possible du sol : le mur d'escalade a des prises pour pieds juste au-dessus du sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possible si bonne conformité &amp; connaissance des dangers (rester près du sol, espace de chute libre, sol rembourré)</li> <li>• Sauter &amp; atterrir/rouler de manière contrôlée possible.</li> <li>• Surveillance idéale</li> </ul>
<b>3 Se déplacer près du sol sur le mur d'escalade : "traverser"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances et pratique de sécuriser en parant nécessaires : doit pouvoir anticiper les mouvements/les chutes imminentes et la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'espace de chute s'agrandit</li> <li>• Tapis placés sans espace ni décrochement dans toute la zone de chute</li> <li>• Type de tapis selon la hauteur maximale de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices le plus près possible du sol : le mur d'escalade a des prises pour pieds juste au-dessus du sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possible si bonne conformité &amp; connaissance des dangers (rester près du sol, espace de chute libre, sol rembourré)</li> <li>• Sauter &amp; atterrir/rouler de</li> </ul>

	<b>Formation nécessaire</b>	<b>Zone de chute</b>	<b>Exécution</b>	<b>Pratique autonome</b>
	<p>direction de la chute.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une expérience personnelle de l'escalade est un avantage.</li> </ul>	<p>grimpe (tapis de gymnastique, tapis de sol souple)</p>		<p>manière contrôlée possible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surveillance idéale</li> </ul>
<b>4 Déplacement sans corde vers le haut du mur d'escalade, "bloc"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances &amp; expérience approfondies de l'escalade et de l'assurage en parant, afin de pouvoir anticiper les mouvements et les risques de chute éventuels &amp; donner des conseils</li> <li>• Doit être capable de bien évaluer le client et d'évaluer les risques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiller systématiquement à ce que les tapis soient placés sans espaces ni talons &amp; à ce que l'espace de chute soit libre</li> <li>• Tapis correspondant à la hauteur de chute maximale = tapis de sol souple</li> </ul>	<p>N'utiliser que si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est possible de sauter et d'amortir les chutes</li> <li>• En cas de bonne auto-évaluation / auto-perception</li> <li>• Pas de risque accru de blessure</li> <li>• Pour les enfants, éventuellement grimper avec eux ("grimper en cage")</li> <li>• Demander au client de ne grimper que jusqu'à ce qu'il se sente en sécurité et qu'il puisse contrôler son escalade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement pour les clients cognitivement aptes avec une très bonne condition physique et une bonne auto-évaluation.</li> <li>• Tâches d'escalade nettement en dessous de la limite de performance</li> </ul>
<b>5 Escalade vers le haut avec</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation approfondie &amp; pratique : cours de base 1 escalade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libre d'objets et de personnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférable au bloc (niveau 4) du point de vue de la sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque le client a toutes les compétences pour</li> </ul>

	<b>Formation nécessaire</b>	<b>Zone de chute</b>	<b>Exécution</b>	<b>Pratique autonome</b>
<b>corde en moulinette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>en moulinette selon ASSE suivi avec succès</li> <li>• Une courte introduction à l'assurage en moulinette ne suffit pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone d'accès idéalement rembourrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruire le client étape par étape pour s'asseoir dans le baudrier, lâcher les poignées et se mettre en position de rappel.</li> <li>• Réduire au mieux la tension de la corde dans le premier secteur de hauteur</li> </ul>	grimper & a un assureur fiable
<b>6 Escalade vers le haut avec dispositif d'auto-assurage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir mettre correctement le baudrier au client.</li> <li>• S'encorder correctement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libre d'objets &amp; de personnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir dans le baudrier, lâcher les prises et bien instruire l'auto-descente.</li> <li>• Attention à la vitesse de descente !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement si le client est capable d'enfiler correctement le baudrier, de s'encorder et de descendre en toute sécurité.</li> </ul>

### Définitions des termes :

Assurage en parant : Assurage en parant signifie pouvoir amortir une chute du client de manière à ce que celui-ci ne tombe pas en arrière ou sur le côté de manière incontrôlée. Pour cela, il faut assurer (au niveau du centre de gravité du corps) sous les omoplates, sans toucher durablement le client, en se tenant debout dans une position de pas stable (chaussures fermées !), les bras à peu près tendus et les pouces serrés. Pour les clients qui peuvent descendre et sauter en toute sécurité, il est possible de renoncer à l'assurage en parant dans

certaines circonstances. Il faut également renoncer à l'assurance en parant s'il existe une nette différence de taille et de poids entre la personne qui assure et celle qui grimpe. Règle générale : l'assureur pèse au maximum 15-20 kg de moins que le client.

Garder une zone de chute libre : Estimer généreusement la zone de danger pour les collisions. Au sol, se tenir à une distance suffisante de la ligne de chute du grimpeur. Dans l'itinéraire, garder une distance suffisante par rapport aux autres grimpeurs. Tenir compte des chutes pendulaires.

ASSE : Association Suisse des Salles d'Escalade : objectif consolidation des intérêts communs et des standards des installations d'escalade en Suisse, [www.kletteranlagen.ch](http://www.kletteranlagen.ch)