

Document	Edition	Date (validité)
<b>0702</b>	01.03.2025	01.01.2025
<i>DTESA</i>		

Cen comp sport A

## **Grimper (5 m à la perche verticale ou 4.5 m à la corde)**

Document 0702 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

### **1 Informations**

Le grimper de perche sert à contrôler le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Il s'agit de tester l'adresse et la technique des conscrits au grimper de perche à l'aide du chronométrage. Le grimper de perche est effectué sous forme de test dans le cadre de l'école d'officiers (EO). Il fait aussi partie intégrante de la formation MSM lors de l'EO. Le grimper de perche est aussi effectué lors de l'école de recrues (ER), l'école de sous-officiers (ESO) et du stage de formation pour chef de cuisine (SF C cuis), mais en général sous forme d'entraînement/exercice. Lorsque l'on procède à une évaluation, les directives sont les mêmes que celles utilisées à l'EO. Si la salle n'est pas équipée de perche verticale, le test peut être effectué sur une corde.

Pour effectuer le test du grimper de perche/corde, il faut avoir un responsable de test (MSM). Tout assistant supplémentaire accélère le déroulement du test, permettant de grimper à plusieurs perches/cordes en même temps.

### **2 Disposition d'exécution**

#### **2.1 Installation**

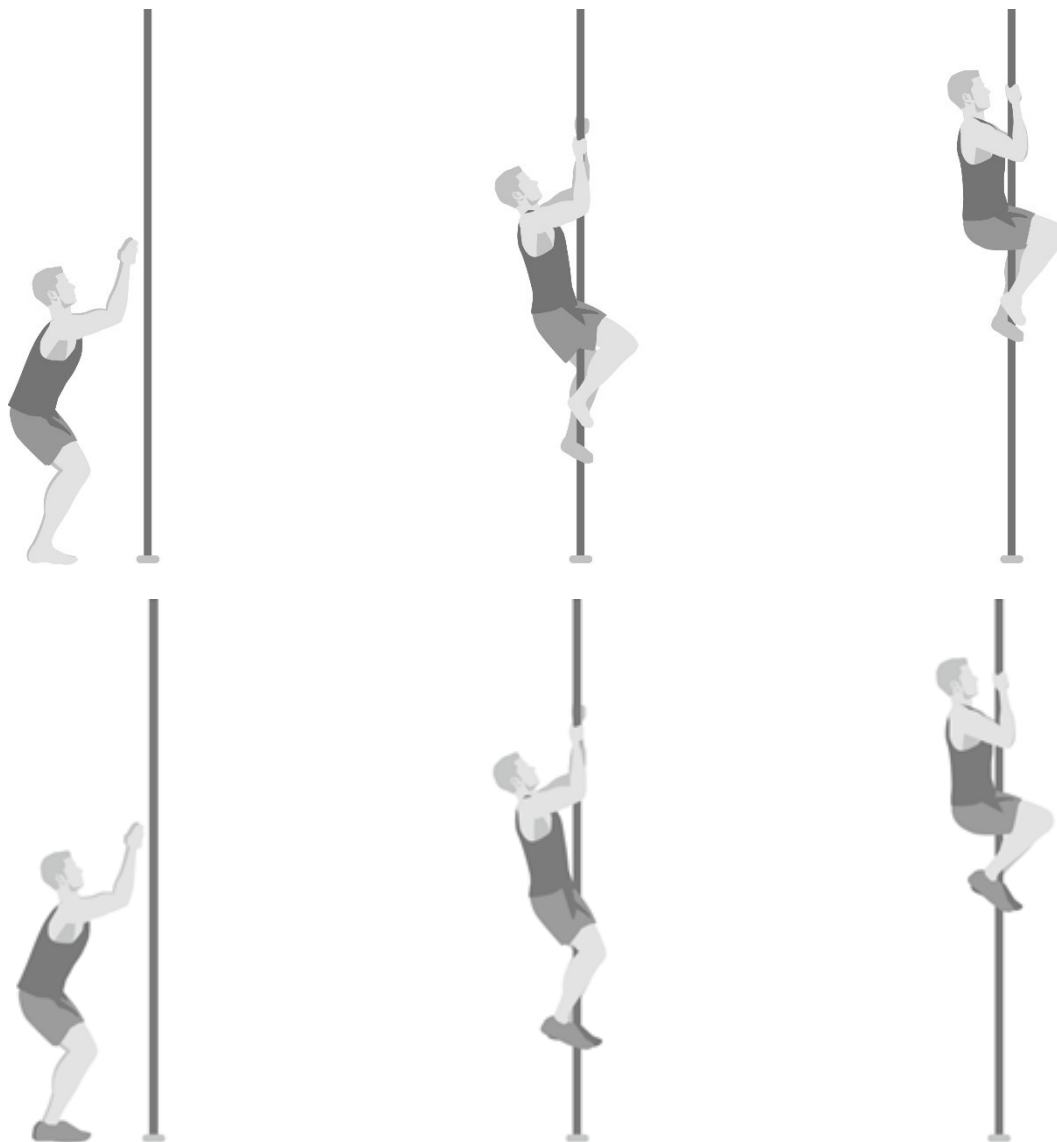
La perche verticale/corde est préparée avec une marque à 5/4.5 m du sol. Un petit tapis se trouve sur les deux côtés de la perche/corde.

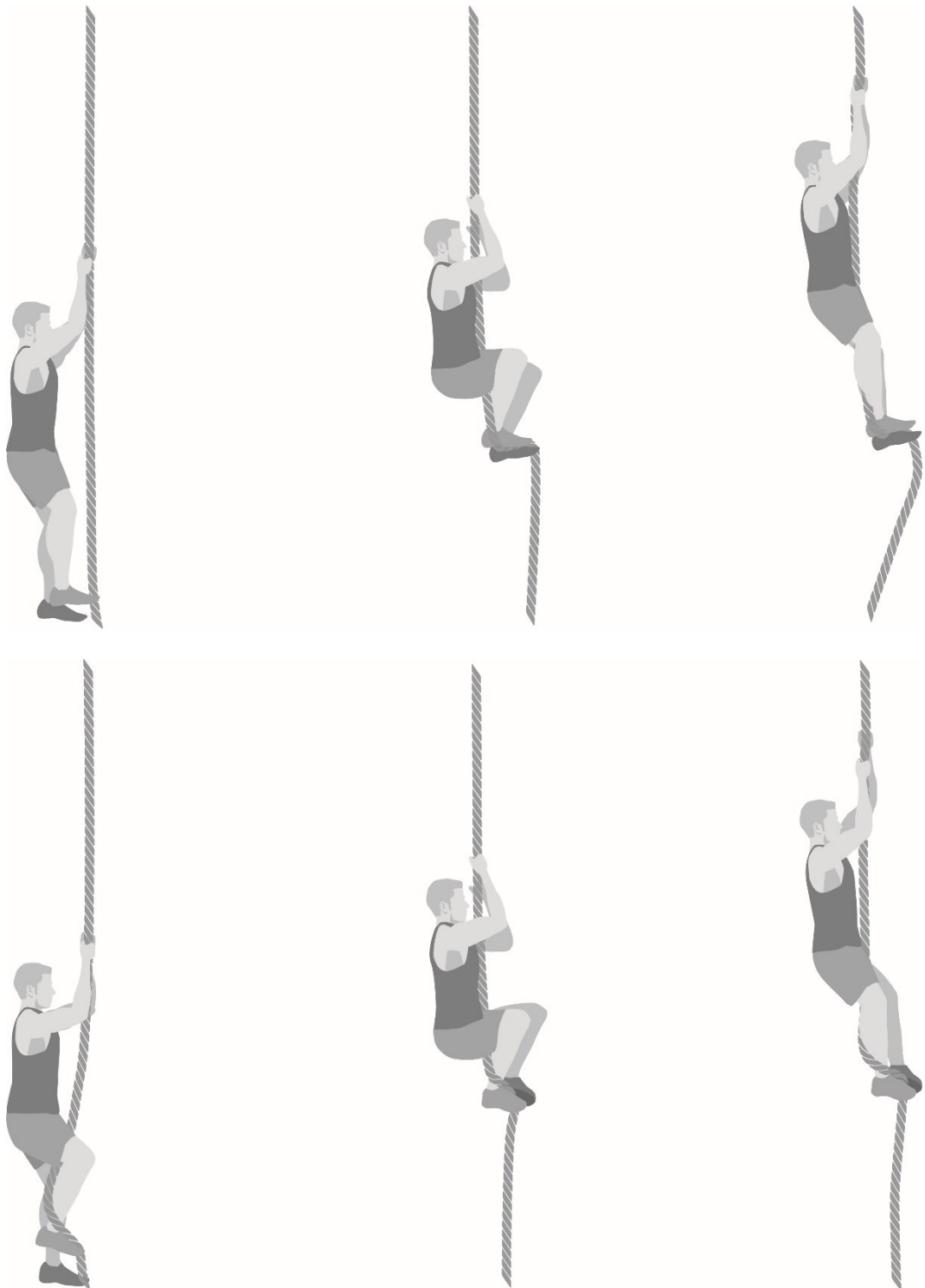
#### **2.2 Exécution**

Le participant peut choisir de faire le test avec ou sans chaussures. Il est interdit de toucher la perche avant le signal de départ. Au commandement du responsable du test, le participant grimpe à la perche/corde jusqu'à la marque qui se trouve à 5/4.5 m du sol (grimper à deux perches/cordes est interdit). Un simple contact de la marque suffit pour arrêter le temps.

Conseil: Il est conseillé de sauter à pieds joints le plus haut possible au départ. Les techniques de grimpe sur une perche verticale les plus courantes sont soit le coup de pied de la jambe arrière et la plante du pied de la jambe avant appuyées contre la perche, soit les deux plantes du pied. Grimper à une corde est plus complexe. Deux variantes sont couramment utilisées: l'enroulage («S-wrap») ainsi que le crochet («J-haken»). Dans la première variante, il s'agit de s'accrocher à la corde le plus haut possible avec les deux mains (placées proches l'une de l'autre) tout en gardant la corde entre les cuisses. La corde est ensuite enroulée autour de la jambe la plus faible. Elle fait pratiquement le tour du mollet et passe par-dessus le pied (et forme ainsi un «s»). L'autre pied (le fort), vient s'appuyer sur la corde au niveau du premier pied, et la bloque. Il s'agit ensuite d'attraper à nouveau la corde le plus haut possible en donnant une impulsion sur la pointe des pieds. Les pieds relâchent ensuite la corde et les jambes sont projetées vers le haut (genoux et épaules pratiquement à la même hauteur). La

corde est à nouveau bloquée entre les pieds comme décrit ci-avant. Dans la technique du crochet, il s'agit également de s'accrocher à la corde le plus haut possible en se tenant au préalable debout à côté de la corde. Les mains sont proches l'une de l'autre, ce qui permet de stabiliser l'ensemble du corps. La jambe est ensuite fléchie jusqu'à la poitrine en laissant la corde descendre à gauche du corps. Le pied droit vient ensuite attraper la corde en-dessous du pied gauche et vient la fixer sur ce dernier. La corde forme un angle de plus de 90° (forme de «j»). Lorsque la corde est fixée au pied, les mains viennent à nouveau attraper la corde le plus haut possible et la procédure recommence depuis le début (il est possible de changer de côté).





### 2.3

#### **Essais**

Trois, le meilleur compte.

### 2.4

#### **Mesurage**

Le temps est chronométré du signal de départ jusqu'au moment où le participant touche la marque située à 5/4.5 m du sol. Le temps est mesuré au 1/10 de secondes près (arrondir mathématiquement).

### 2.5

#### **Contrôle**

Le responsable du test contrôle que les participants ne touchent pas la

perche/corde avant le signal de départ. Le temps tourne du signal de départ jusqu'au moment où le participant touche la marque située à 5/4.5 m du sol. Les résultats sont saisis électroniquement ou inscrits sur une feuille d'évaluation puis retranscrits plus tard électroniquement.

Lorsque le grimper de perche/corde est utilisé comme entraînement/exercice, les participants peuvent se contrôler mutuellement (chronométrage). Mais les dispositions d'exécution restent les mêmes.

## **2.6 Matériel**

Perche verticale (5 m) ou corde fixée au plafond (4.5 m), 2 petits tapis, 1 chronomètre (chronomètres supplémentaires pour un contrôle individuel des participants lorsque le grimper de perche est utilisé comme entraînement / exercice), feuille d'évaluation grimper avec de quoi écrire, éventuellement un appareil pour enregistrer les données de façon électronique.

## **3 Evaluation**

Pour tous les tests sportifs, des formulaires d'évaluation et des programmes d'évaluation sous forme électronique sont mis à disposition:

[www.mil-sport.ch](http://www.mil-sport.ch)

Téléchargements -> Examens -> Outils d'évaluation -> Tabelle d'évaluation grimper (perche)

Téléchargements -> Examens -> Outils d'évaluation -> Tabelle d'évaluation grimper (corde)

#### 4 Barème d'évaluation

L'évaluation du grimper de perche/corde (5/4.5 m) repose sur un barème qui est différent pour les femmes et pour les hommes.

Pour obtenir la qualification / l'évaluation, il faut au moins avoir atteint le nombre de points indiqué. Les résultats intermédiaires correspondent toujours au nombre de points directement inférieur.

Grimper à la perche verticale (5 m)				
	Hommes	Qual. 1-5	Barème sur 10	Femmes
Excellent	2.70	5.0	10.0	3.90
	2.90	4.9	9.8	4.10
	3.10	4.8	9.6	4.40
	3.30	4.7	9.4	4.70
	3.50	4.6	9.2	5.00
	3.70	4.5	9.0	5.30
Très bon	4.10	4.4	8.6	5.70
	4.50	4.3	8.3	6.10
	4.90	4.2	8.0	6.50
	5.30	4.0	7.7	6.90
Bon	5.90	3.6	7.4	7.50
	6.50	3.3	7.1	8.10
	7.10	3.0	6.8	8.70
Suffisant	7.90	2.9	6.5	9.50
	8.70	2.8	6.2	10.30
	9.50	2.6	5.9	11.10
	10.30	2.4	5.6	11.90
	11.10	2.2	5.3	12.70
	11.90	2.0	5.0	13.50
Insuffisant	12.90	1.8	4.0	14.50
	13.90	1.6	3.0	15.50
	14.90	1.4	2.5	16.50
	15.90	1.2	2.0	17.50
	16.90	1.1	1.5	18.50
	17.90	1.0	1.0	19.50

Grimper à la corde (4.5 m)				
	Hommes	Qual. 1-5	Barème sur 10	Femmes
Excellent	4.10	5.0	10.0	5.90
	4.40	4.9	9.8	6.20
	4.70	4.8	9.6	6.50
	5.00	4.7	9.4	6.80
	5.30	4.6	9.2	7.10
	5.60	4.5	9.0	7.40
Très bon	6.20	4.4	8.6	8.00
	6.80	4.3	8.3	8.60
	7.40	4.2	8.0	9.20
	8.00	4.0	7.7	9.80
Bon	8.90	3.6	7.4	10.70
	9.80	3.3	7.1	11.60
	10.70	3.0	6.8	12.50
Suffisant	11.90	2.9	6.5	13.70
	13.10	2.8	6.2	14.90
	14.30	2.6	5.9	16.10
	15.50	2.4	5.6	17.30
	16.70	2.2	5.3	18.50
	17.90	2.0	5.0	19.70
Insuffisant	19.40	1.8	4.0	21.20
	20.90	1.6	3.0	22.70
	22.40	1.4	2.5	24.20
	23.90	1.2	2.0	25.70
	25.40	1.1	1.5	27.20
	26.90	1.0	1.0	29.70