



Concept de Formation

Escalade Thérapeutique Suisse

Introduction et objectif

Le programme de formation « Escalade Thérapeutique Suisse » de l'Association Escalade Thérapeutique Suisse offre aux praticiens de différentes disciplines la possibilité d'acquérir des bases théoriques et pratiques ainsi que des connaissances approfondies pour des interventions thérapeutiques ciblées sur des murs d'escalade et de bloc, et de les adapter à leur propre clientèle.

L'escalade thérapeutique est une méthode thérapeutique qui utilise des exercices sur un mur d'escalade et/ou un mur d'escalade de bloc afin d'atteindre des objectifs spécifiques individuels dans les domaines physique, mental, cognitif et/ou émotionnel.

Des effets thérapeutiques peuvent être obtenus dans tous les domaines de la santé, par exemple pour réduire les symptômes, améliorer la fonctionnalité au quotidien ou renforcer les ressources existantes. Les interventions sont instruites et encadrées par des thérapeutes qualifiés et s'appuient sur un diagnostic médical ou une anamnèse. Les interventions choisies reposent sur les connaissances et les compétences spécialisées des thérapeutes, ainsi que sur les données scientifiques actuelles.

L'escalade thérapeutique est utilisée dans le cadre de la rééducation, de la thérapie et de la prophylaxie en milieu hospitalier, semi-hospitalier et ambulatoire.

Le programme de formation est proposé de manière facultative sous la forme d'un certificat « Spécialiste en Escalade Thérapeutique Suisse » sous l'égide de l'Association Escalade Thérapeutique Suisse (voir fiche d'information séparée sur la formation avec certificat) et combine un transfert de connaissances fondé sur des preuves et acquis par la pratique ainsi qu'une expérience personnelle.

Objectifs de la formation

Le programme de formation «Escalade Thérapeutique Suisse» habilite les participants :

- Accompagner et traiter avec compétence les clients, individuellement ou en groupe, en hospitalisation complète, partielle ou ambulatoire, dans les différentes phases de la rééducation, de la prévention et de la thérapie par l'escalade thérapeutique. Vous apprenez à mettre en œuvre les mesures de manière ciblée et individuelle.



- Posséder les compétences pédagogiques et psychologiques nécessaires ainsi que des connaissances médicales et thérapeutiques approfondies afin de conseiller et d'accompagner les clients de manière professionnelle dans le cadre de l'escalade et du bloc thérapeutiques. L'objectif est d'obtenir des améliorations fonctionnelles au niveau de la motricité et de la posture, de favoriser la santé mentale et/ou d'encourager des changements de comportement à long terme.
- Être capable de proposer l'escalade et le bloc thérapeutiques dans un cadre sécurisé, conformément aux règles de sécurité en vigueur.
- Analyser votre travail thérapeutique et évaluer le déroulement et le succès du traitement.

Ce programme de formation met particulièrement l'accent sur l'application pratique de l'escalade thérapeutique, afin que les participants puissent ensuite mettre en œuvre et appliquer directement les contenus appris dans leur quotidien thérapeutique.

Groupe cible

- Physiothérapeutes
- Ergothérapeutes
- Thérapeutes en psychomotricité
- Thérapeutes du sport et du mouvement
- Psychologues et psychothérapeutes
- Thérapeutes complémentaires titulaires d'un diplôme fédéral, d'un examen professionnel supérieur ou d'un diplôme universitaire
- Médecins

Conditions d'admission

- Qualification professionnelle de base conformément à la liste ci-dessus
- Les autres personnes intéressées sans profession thérapeutique de base et les thérapeutes en formation peuvent participer à un cours spécifique sur demande. Les modules doivent en principe être accessibles à ces personnes par intérêt, mais le contenu de la formation s'adresse à des professionnels et la participation aux modules ne donne pas le droit de proposer de l'« escalade thérapeutique » si aucune profession thérapeutique de base correspondant aux groupes cibles n'est exercée.
- Pour les modules de perfectionnement, la participation préalable au module de base 1 (escalade thérapeutique) est obligatoire.
- Le module de base 2 (assurance et sécurité en moulinette) n'est obligatoire que pour la formation avec certificat.
- Les personnes qui peuvent justifier d'au moins deux jours de formation continue en escalade thérapeutique au cours des cinq dernières années précédant leur



inscription au module concerné peuvent faire valider ces heures dans les modules correspondants ou équivalents après évaluation individuelle par le comité de formation continue de l'Association Escalade Thérapeutique Suisse. Le contenu de la formation continue correspondante tel qu'indiqué dans l'attestation de participation est déterminant à cet égard.

Structure de la formation

La formation est structurée de manière modulaire et comprend des modules de base, des modules de perfectionnement et des modules d'approfondissement.

Les modules de base 1 (escalade thérapeutique en bloc) et 2 (assurage et sécurité en moulinette) constituent les exigences préalables pour la formation avec certificat (voir fiche d'information Formation avec certificat de spécialiste en escalade thérapeutique en Suisse). Sans viser le certificat, le module de base 2 est facultatif et particulièrement utile si l'on souhaite ensuite travailler avec un assurage par corde dans le cadre de la thérapie.

Les modules de perfectionnement sont choisis en fonction de la profession et s'adressent aux thérapeutes des domaines professionnels concernés.

Les modules d'approfondissement permettent d'acquérir des connaissances spécialisées dans des domaines particuliers ou peuvent être suivis par des participants extérieurs au groupe cible, par simple intérêt. Selon leur contenu, ces modules s'adressent également explicitement à d'autres professionnels, tels que les moniteurs d'escalade, les travailleurs sociaux ou les pédagogues.

Les modules de base sont validés par un certificat s'appuyant sur des contenus liés à la sécurité. Les cours sont proposés sous différents formats, parfois combinés :

- Présence : le cours est donné sur place en mode de présence.
- En ligne : le cours a lieu en ligne en groupe.
- E-learning : le matériel de cours est mis à disposition via une plateforme d'apprentissage et doit être traité avant les jours de présence. L'e-learning ne remplace pas l'auto-apprentissage, mais permet un enseignement théorique supplémentaire sans cours de présence.

Parallèlement au contenu de la formation, il est important pour une thérapie de haute qualité sur le mur d'escalade/de bloc que les utilisateurs aient une solide expérience de l'escalade. Nous recommandons donc vivement d'acquérir une **solide expérience de l'escalade en pratiquant régulièrement** le bloc et/ou l'escalade pendant au moins



plusieurs mois et en apprenant/intériorisant consciemment les facteurs efficaces et les mouvements/techniques d'escalade.

Aperçu des modules

Modules de base

Module de base 1: Escalade Thérapeutique en bloc - 3 Tage

- Expérience personnelle, technique d'escalade, positions de base
- Facteurs des effets et possibilités de développement, y compris l'expérience personnelle
- Sécurité et assurage conformément aux normes de l'ASSE, y compris les techniques de chute, en tenant compte des diagnostics/limitations
- Différences entre l'escalade à la corde et le bloc, avec leurs avantages et inconvénients respectifs
- Construction/équipement d'un mur d'escalade thérapeutique et création de voies thérapeutiques
- Évaluations et mise en place du traitement, adaptations aux situations thérapeutiques, par exemple dans la salle d'escalade
- Limites de l'escalade thérapeutique
- Indications et contre-indications
- Droit et assurances
- Compréhension du rôle en tant que thérapeute
- Etudes scientifiques

Ce module comprend 8 unités d'enseignement de 45 minutes par jour (pauses non comprises), soit un total de 18 heures, auxquelles s'ajoutent 3 heures de préparation en ligne.

Module de base 2: Assurage et sécurité en moulinette - 1 Tag

La condition préalable est d'avoir des connaissances et de l'expérience en matière d'escalade et d'assurage en moulinette (conformément aux normes de l'ASSE).

- Mise à niveau/vérification de l'assurage en moulinette
- Dispositifs d'assurage adaptés et mesures pour équilibrer les différences de poids, connaissance du matériel
- Introduction et avantages/inconvénients des dispositifs d'auto-assurage
- Compréhension des rôles thérapeute/client, initiation progressive à l'escalade en hauteur, y compris expérience personnelle
- Particularités de la configuration de l'équipe, contrôle du partenaire et communication sur la paroi dans le cadre d'une situation thérapeutique
- Assistance par traction sur la corde, eClimber



- Cours sur les chutes en moulinette
- Difficultés/situations d'urgence sur le mur d'escalade (blocages, particularités de la descente en rappel)

La durée de ce module est de 8 unités d'enseignement de 45 minutes (pauses non comprises).

Module de perfectionnement

Ergothérapie et Thérapie psychomotrice - 3 jours

- Sens fondamentaux liés à l'escalade thérapeutique
- Contenus théoriques sur les diagnostics et troubles fréquents et leurs possibilités d'amélioration pratiques
- Exercices pratiques, idées de jeux et expérience personnelle sur les possibilités d'application en ergothérapie et en thérapie psychomotrice
- Présentation et élaboration personnelle d'études de cas

La durée de ce module est de 8 unités d'enseignement de 45 min par jours (pauses non comprises)

Indications musculo-squelettiques - 3 jours

- Exercices spécifiques pour toutes les parties du corps et nombreux objectifs
- Y compris la scoliose
- Présentation et élaboration personnelle d'études de cas

La durée de ce module est de 8 unités d'enseignement par jours (pauses non comprises)

Indications neurologiques - 2 jours

- Exercices adaptés pour le renforcement fonctionnel, l'amélioration de l'équilibre, de la sensibilité et de la spasticité
- Exercices cognitifs pour l'attention, la perception physique et de l'espace, la mémoire, la planification des actions
- Application dans les cas de maladie de Parkinson, sclérose en plaques, traumatisme crânio-cérébral, accident vasculaire cérébral
- Présentation et élaboration personnelle d'études de cas

La durée de ce module est de 8 unités d'enseignement de 45 min par jours (pauses non comprises)



Maladies psychiques - 5 jours

- Principes fondamentaux de l'escalade thérapeutique dans le cadre de maladies psychiques : indications/contre-indications, facteurs déterminants, études
- Exercices pratiques en rapport avec les pathologies abordées dans le cours et leur application à des cas concrets
- Défis psychologiques/psychiatriques dans le cadre de groupes et de séances individuelles
- Expérience personnelle des qualités de l'escalade telles que : plaisir/joie, performance, social/groupe, peur/courage, planification/structure, corps, limites, confiance, estime de soi, autobienvieillance, etc.
- Évaluation de l'expérience : application de différentes techniques d'intervention verbale et création d'une base pour le transfert de la thérapie dans la vie quotidienne

La durée de ce module est de 8 unités d'enseignement de 45 min par jours (pauses non comprises)

Modules d'approfondissement

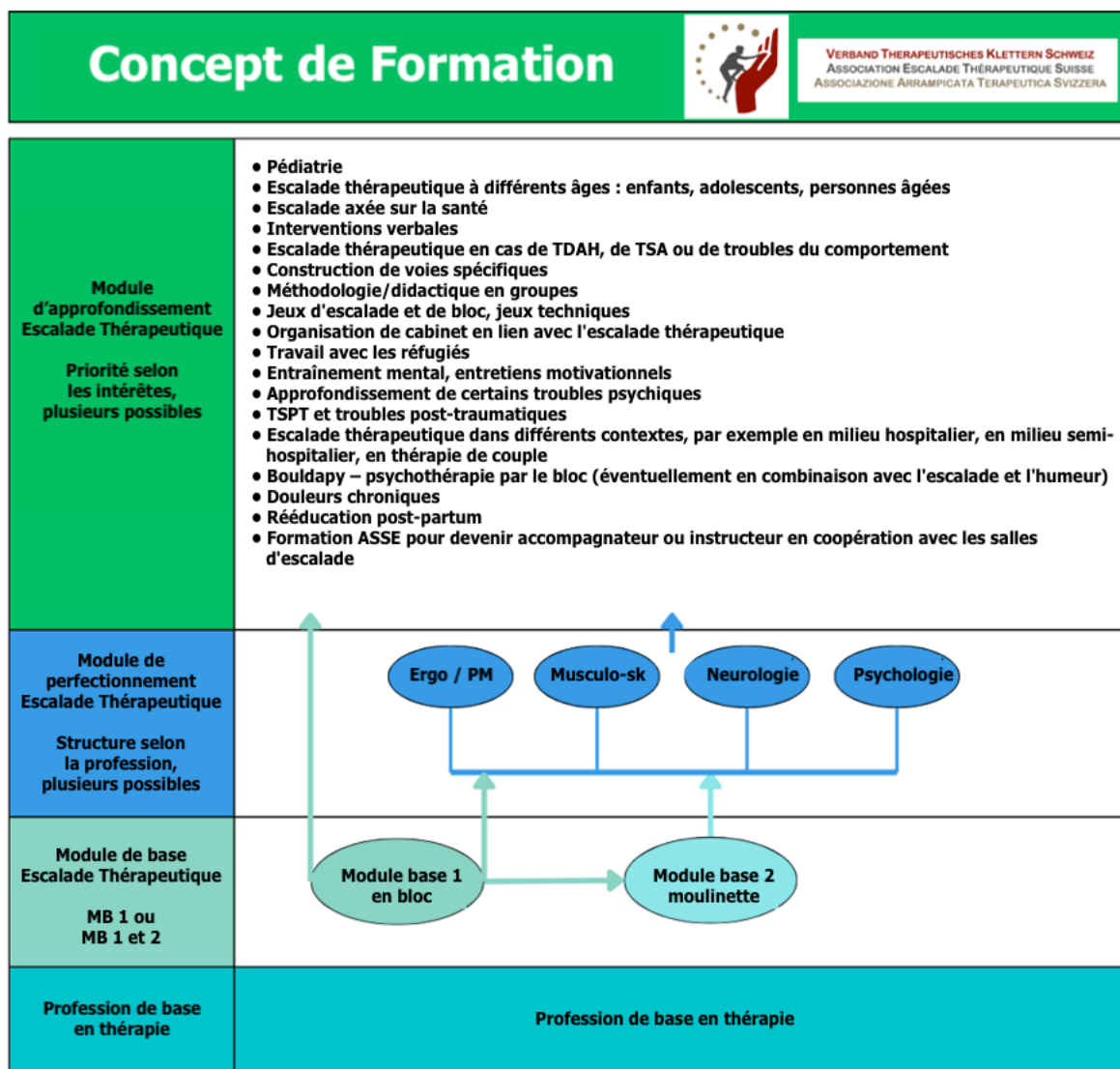
Exemples de thèmes, liste non exhaustive

- Pédiatrie
- Escalade thérapeutique à différents âges : enfants, adolescents, personnes âgées
- Escalade axée sur la santé
- Interventions verbales
- Escalade thérapeutique en cas de TDAH, de TSA ou de troubles du comportement
- Construction de voies spécifiques
- Méthodologie/didactique en groupes
- Jeux d'escalade et de bloc, jeux techniques
- Organisation de cabinet en lien avec l'escalade thérapeutique
- Travail avec les réfugiés
- Entraînement mental, entretiens motivationnels
- Approfondissement de certains troubles psychiques
- TSPT et troubles post-traumatiques
- Escalade thérapeutique dans différents contextes, par exemple en milieu hospitalier, en milieu semi-hospitalier, en thérapie de couple
- Bouldapy – psychothérapie par le bloc (éventuellement en combinaison avec l'escalade et l'humeur)
- Douleurs chroniques
- Rééducation post-partum



- Formation ASSE pour devenir accompagnateur ou instructeur en coopération avec les salles d'escalade

Tout comme les thèmes, le contenu des modules varie et est communiqué à l'avance.



Accomplissement de modules individuels

Il est possible de participer à certains modules à titre de formation continue. Les participants reçoivent une attestation de participation.



Langue

La langue d'enseignement dépend du lieu où se déroule le cours et peut être en une ou deux langues. Pour l'instant, les cours sont organisés en allemand et en français.

Conditions de qualification pour la formation certifiée en Escalade Thérapeutique en Suisse

Ces informations sont détaillées dans la fiche d'information sur la formation avec certificat en Escalade Thérapeutique Suisse.

Inscription

Le formulaire d'inscription et les conditions contractuelles sont disponibles sur www.escalade-therapeutique.ch.

Dispositions particulières

En règle générale, les cours ont lieu à partir de 6 participants et un deuxième formateur est appelé à partir de 8 à 10 participants. Le nombre maximum de participants est compris entre 12 et 16 selon le module. Des exceptions sont possibles..

Responsabilité pour tous les cours

Les formateurs sont responsables du bon déroulement des cours dans le cadre des dispositions légales. Toute responsabilité supplémentaire, notamment en cas de dommages, est exclue. Dans le cas contraire, l'assurance est à la charge des participants.