



## J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 4

### Escalade en salle de bloc 3

#### Auteur

Pascal Burnand, chef de discipline J+S Alpinisme/Excursions à skis

#### Conditions cadres

Durée de la leçon	60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	A partir de 6 ans
Taille du groupe	4 à 6 enfants par moniteur
Env. du cours	Salle d'escalade de bloc. Gros matelas sous la paroi. Les enfants ne grimperont pas à plus de 2,50 m du sol. Les murs qui conviennent le mieux sont ceux qui contiennent beaucoup de grosses prises.
Aspects de sécurité	On veillera à faire grimper les enfants le plus possible en traversée, de manière à ce qu'ils restent le plus près possible du sol. Les gros matelas placés juste sous la paroi amortiront les éventuelles chutes. Éviter à tout prix les «trous» ou les espaces vides entre les matelas. On encouragera les enfants à <i>désescalader</i> au lieu de sauter sur les tapis. Les risques de foulures de cheville seront ainsi évités. Exiger le calme et la concentration.

#### Objectifs/But d'apprentissage

- Apprendre à déplacer son corps dans la dimension verticale.
- Apprendre à charger correctement les bras.

#### Indications

Les leçons en salle d'escalade de bloc sont souvent bruyantes et relativement stressantes pour le moniteur. Pour «calmer le jeu», il est conseillé de faire grimper les enfants deux par deux. Pendant que l'un grimpe, l'autre surveille son camarade et tâche d'observer si l'exercice est effectué correctement.

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Exercices classiques d'échauffement des articulations sollicitées en escalade: doigts, poignets, coudes, épaules, etc.)	Le plus possible sous forme de jeux, ou alors par deux, voir par petits groupes.	Chaussons d'escalade
5'	<b>Traverser avec les pieds au sol</b> Effectuer une traversée en prenant différentes prises dans les mains, les pieds restant sur le sol. Charger de plus en plus les bras en plaçant le poids du corps juste sous la prise. <b>Tâche supplémentaire:</b> fermer les yeux juste avant de prendre une prise et «caresser» celle-ci avant de la charger.		
5'	<b>La «grimpe-sugus»</b> Le moniteur tient un sac de bonbons dans ses mains. Il tire un bonbon et le lève bien haut pour que tout le monde puisse voir sa couleur. Les élèves doivent alors se suspendre à une prise de couleur correspondante. <b>Variante 1:</b> la prise doit se trouver plus haut qu'une certaine limite. <b>Variante 2:</b> le moniteur tire deux bonbons de couleur différente. Les élèves doivent alors saisir deux prises de couleur correspondante.		

**PARTIE PRINCIPALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Grimpe-caresse</b> Même exercice qu'à l'échauffement, mais en grim pant sur la paroi. Avant de prendre la prochaine prise, fermer les yeux, caresser la prise pour bien la sentir, puis la charger doucement.		
10'	<b>Parcours de grimpe</b> Même exercice que ci-dessus, mais les prises sont imposées: ne prendre par exemple que les prises rouges, ou que les prises bleues. Les pieds sont «libre», ils peuvent prendre les prises qu'ils veulent.		
10'	<b>Grimper comme une vague</b> Grimper selon le schéma suivant: 1. Bras tendus, monter les pieds le plus haut possible. 2. Déplacer le bassin vers le haut. Les bras restent tendus le plus longtemps possible. 3. Au dernier moment, saisir la prise suivante.		
15'	<b>Grimpe-mémoire:</b> Préparation: le moniteur enregistre dans sa tête une séquence d'escalade de plusieurs mouvements et la répète jusqu'à la savoir par cœur. Devant son groupe, le moniteur répète trois fois la séquence, en veillant à effectuer les mêmes mouvements dans le même ordre (pieds et bras). Pendant ce temps, les élèves essaient d'enregistrer la séquence dans leur tête. Les élèves essaient ensuite de répéter exactement les mêmes mouvements. En cas de faute, le moniteur dit «stop!»	<p>Penser à la taille restreinte des élèves en préparant la séquence de mouvements!</p>	

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Grimpe libre sans s'arrêter</b> Les élèves doivent grimper pendant 10 minutes sans toucher le sol.		