



J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 1

Escalade sur les engins de la salle de sport

Auteur

Pascal Burnand, chef de discipline alpinisme / excursions à skis

Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé A partir de 5 ans
Taille du groupe 6 enfants par moniteur
Environnement Salle de sport
Aspects de sécurité Placer des tapis ou des matelas partout où c'est nécessaire

Objectifs/But d'apprentissage

- Apprivoiser la hauteur
- Apprendre à jouer avec son corps dans les trois dimensions
- Jeter les bases d'une gestuelle harmonieuse

Indications

Pour cette leçon, on installera une «forêt d'engins» dans la salle de sport. Ces engins seront disposés de manière à pouvoir passer de l'un à l'autre sans toucher le sol: caisson, barre parallèle, barre fixe, espaliers, cadre suédois, perches, cordes, etc.

Inconvénient: cette leçon nécessite un matériel important.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Traverser les espaliers de gauche à droite, puis de droite à gauche.		
5'	Même exercice, mais la moitié de la classe commence à droite, l'autre à gauche. Les élèves doivent ainsi se croiser au milieu.		
5'	Accrocher beaucoup de sautoirs aux espaliers. Les sautoirs représentent les prises de pied et de main.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Les élèves courent dans la salle en évitant les engins. A un signal donné (par exemple lorsque le moniteur montre un sautoir rouge), les élèves se suspendent à un engin de leur choix. A un autre signal (par exemple un sautoir jaune), les élèves se mettent debout sur un engin. A un troisième signal (par exemple un sautoir bleu), les élèves se couchent sur un engin. A un dernier signal, les élèves se placent sur un engin en ayant la tête plus basse que les pieds.	Individuel	
5'	Traversée de la jungle Traverser librement la forêt d'engins sans jamais toucher le sol.	Individuel	
5'	Cordée de deux Par groupe de deux: A s'encorde à un bout d'une corde à sauter, B s'encorde à l'autre bout. Il s'agit maintenant de traverser la forêt d'engins par cordée de deux élèves.	Par groupe de deux	



5'	Grande cordée A l'aide des cordes à sauter, former une grande cordée de 6 à 8 élèves. Traverser la forêt d'engins de manière à ce que chacun arrive au sommet!		
5'	Aider un malvoyant (attention, exercice difficile) Par groupe de deux: A met un bandeau sur ses yeux. B l'aide à traverser une partie de la forêt d'engins.	Par groupe de deux	
5'	A l'envers Traverser la forêt d'engins en ayant la tête plus basse que les pieds (autant que possible). Se faire aider pour éviter les risques de mauvaise chute.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Chacun s'installe librement et confortablement où bon lui semble dans la forêt d'engins. Lorsque le moniteur touche un élève, ce dernier peut sortir de la salle.		