

## J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 2

# Escalade en salle de bloc 1

### Auteur

Pascal Burnand, chef de discipline alpinisme / excursions à skis

### Conditions cadres

Durée de la leçon	60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	A partir de 6 ans
Taille du groupe	4 - 6 enfants par moniteur
Environnement	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. Eviter 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

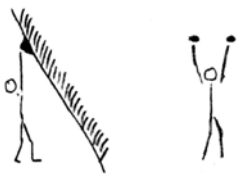

- Apprendre à déplacer son corps dans la dimension verticale
- Jeter les bases d'une gestuelle harmonieuse

### 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 le premier grimpe, le deuxième 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	
3'	<b>Suspension à deux bras</b> Lorsque le moniteur dit «rouge!», tout le monde se suspend, bras tendus, pendant 10 secondes à une prise rouge. Répéter l'opération avec d'autres couleurs.		
3'	<b>Chimpanzé</b> Se suspendre à une prise avec une seule main. Les pieds prennent appui pour que le corps se maintienne dans un parfait équilibre. Le bras qui ne tient pas la prise pend dans le vide et se relâche complètement. Répéter l'opération avec des prises différentes.		



### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Grimper au ralenti</b> Les enfants grimpent librement sur le mur, mais tous les mouvements sont effectués au ralenti «comme à la télévision».	Par groupe de deux	Chaussons d'escalade
5'	<b>Grimpe-chimpanzé</b> A chaque bonne prise, le grimpeur s'arrête pour se mettre dans la position du chimpanzé: la bras qui tient la prise est tendu, l'autre pend dans le vide. Pendant ce temps, le corps est maintenu dans un parfait équilibre et ne bouge pas.	Par groupe de deux. Celui qui ne grimpe pas contrôle si la position du grimpeur est correcte.	
10'	<b>«Grimpe-stop»</b> Le grimpeur se déplace librement sur le mur. Lorsque son partenaire dit «Stop!», le grimpeur s'arrête subitement pendant 5 secondes.	Deux par deux. Celui qui reste au sol vérifie que le grimpeur s'arrête tout de suite au signal donné.	
10'	<b>«Dictée-escalade»</b> Le grimpeur se positionne sur le mur. Celui qui reste au sol lui montre, à l'aide d'une longue baguette, à chaque fois la prochaine prise à prendre (pour les mains et les pieds).	Deux par deux	
15'	<b>Concours d'escalade</b> Au préalable, le moniteur aura accroché des petits billets à la paroi d'escalade. Sur chaque billet figure un certain nombre de points. Le but du jeu est d'en récolter un maximum: chaque fois qu'un grimpeur touche pendant plus de trois secondes un billet, il récolte le nombre de points ad hoc. Pour varier le jeu, donner un départ différent pour chaque billet: «pour toucher ce billet, tu dois partir de cette prise!»	Ce concours s'effectue normalement par classe. Pendant qu'un élève grimpe, les autres le regardent et l'encouragent. A la fin du jeu, compter le nombre de points atteint pour chaque élève.	

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Grimpe libre sans s'arrêter</b> Les élèves doivent grimper pendant 5 minutes sans toucher le sol. Celui qui tombe de la paroi peut aller se doucher.		