

J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 3

Escalade en salle de bloc 2

Auteur

Pascal Burnand, chef de discipline alpinisme / excursions à skis

Conditions cadres

Durée de la leçon	60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	A partir de 6 ans
Taille du groupe	4 à 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. 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 utiliser correctement ses pieds

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
3'	Suspension à deux bras avec déplacement des pieds Les deux bras sont suspendus à une prise et sont tendus. Déplacer les pieds de manière à toucher le plus de prises possible. Répéter l'exercice avec d'autres prises.		
3'	Le chimpanzé qui planifie Le grimpeur prend la position du chimpanzé (voir première leçon). Le partenaire au sol demande: «arrives-tu à prendre la prise X?» Le grimpeur essaie alors de déplacer ses pieds pour atteindre la prise indiquée. Le partenaire au sol demande alors: «arrives-tu cette fois-ci à prendre la prise Y?» Etc.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Grimper en se concentrant sur les pieds Effectuer des traversées, mais les pieds ne peuvent être engagés qu'en position «frontale»: on appuiera la pointe du chausson d'escalade sur la prise. Les carres externes et internes sont interdites.		
10'	Grimper comme un chat (1) L'exercice est le même que le précédent, mais il doit être effectué sans faire le moindre bruit en posant un pied sur une prise.	Par groupe de deux. Celui qui ne grimpe pas écoute son partenaire grimper. Au moindre bruit de pied, changement de rôle.	
10'	Grimper comme un crabe Utiliser les carres internes et externes des chaussons d'escalade. Par exemple, le pied droit utilise la carre interne et le pied gauche la carre externe, puis inversement.		
15'	Concours: grimper comme un chat (2) Grimpe en traversée. Marquer une prise de départ et une prise d'arrivée. L'exercice est le même que le précédent, mais on y ajoute la dimension «temps». Il s'agit d'effectuer une traversée entre les deux prises marquées sans faire de bruit avec les pieds. Le moniteur chronomètre le parcours. Le gagnant sera celui qui aura mis le moins de temps. Pour corser l'exercice, on ajoutera par exemple 3 secondes par «bruit de pied».	Le concours est organisé pour la classe. Pendant qu'un élève grimpe, les autres l'observent.	

PARTIE FINALE

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