



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Sports de montagne

Auteur

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

Conditions cadres

Âge 5 à 10 ans (pour chaque activité, l'âge idéal est indiqué)
Taille du groupe 3 à 6 élèves par moniteur (dépend de la leçon)
Environnement du cours Voir le détail de chaque leçon
Aspects de sécurité Les aspects de sécurité particuliers sont indiqués en détail pour chaque leçon. Attention! Comme les sports de montagne sont une discipline où la sécurité est primordiale, les directives J+S sont strictes: en plus d'un moniteur «J+S-Kids», un moniteur «alpinisme», «excursions à skis» ou «escalade sportive» doit être présent lors de chaque activité avec les jeunes! Si un moniteur a une double reconnaissance, il peut théoriquement fonctionner tout seul, mais il lui est alors vivement conseillé de se faire aider par un autre adulte.

Autres

Les dix leçons présentées ci-après sont construites suivant un ordre chronologique:
La leçon 1 a lieu dans une salle de sport «traditionnelle».
Les leçons 2 à 4 s'effectuent en salle d'escalade de bloc, lieu idéal et très apprécié des enfants en âge J+S-Kids.
La leçon 5 se passe également en salle d'escalade, mais cette fois-ci avec la corde.
Les leçons 6 à 10 se passent en plein air, sur du rocher naturel.
Pour finir, la leçon 11 se passe dans la neige, raquettes aux pieds.

Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Escalade sur les engins de la salle de sport	<ul style="list-style-type: none">- Apprivoiser la hauteur- Apprendre à jouer avec son corps dans les trois dimensions- Jeter les bases d'une gestuelle harmonieuse	Introduction à l'escalade	Simple
2	Escalade en salle de bloc 1	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à déplacer son corps dans la dimension verticale- Jeter les bases d'une gestuelle harmonieuse	Introduction	Simple à moyen
3	Escalade en salle de bloc 2	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à déplacer son corps dans la dimension verticale- Apprendre à utiliser correctement ses pieds en escalade	Basée sur la leçon 2	Moyen
4	Escalade en salle de bloc 3	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à déplacer son corps dans la dimension verticale- Apprendre à charger correctement les bras	Basée sur la leçon 3	Moyen à difficile
5	Escalade en salle avec la corde	<ul style="list-style-type: none">- Apprivoiser la hauteur- Appliquer les exercices vus dans les leçons précédentes dans des parois nécessitant l'usage de la corde	Basée sur la leçon 4	Moyen à difficile
6	De la marche à l'escalade	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à déplacer son corps dans la dimension verticale- Apprendre à se maintenir en équilibre (avec ou sans les mains)- Apprivoiser le rocher- Apprivoiser différentes situations d'escalade	Introduction à l'escalade en plein air	Simple à moyen



7	Le rappel	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à se suspendre à une corde- Apprivoiser la hauteur et la «peur du vide»	Basée sur la leçon 6	Moyen
8	Escalade en paroi naturelle	<ul style="list-style-type: none">- Apprivoiser l'élément «rocher»- Transposer les connaissances acquises en salle sur le rocher naturel- Se déplacer à la verticale- Apprendre à poser ses pieds de manière adéquate sur le rocher	Basée sur la leçon 7	Difficile
9	Excursion en montagne	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à se déplacer en montagne- Apprendre à jouer avec la montagne et ses éléments (eau, rocher, vent, neige, etc)	Basée sur la leçon 8	Simple à moyen
10	Excursion sur une arête	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à se déplacer sur une arête rocheuse- Jouer avec son équilibre- Apprivoiser le vide	Basée sur la leçon 9	Difficile
11	Excursion en raquettes	<ul style="list-style-type: none">- Apprivoiser l'élément «neige»- Apprendre à se déplacer dans la neige, raquettes aux pieds	Introduction à l'excursion hivernale	Moyen

Règles de jeu

- Respecter le nombre d'enfants par moniteur.
- Ne jamais obliger les enfants à dépasser leur propre limite (par exemple, si un élève a peur du vide, le laisser redescendre au lieu de le pousser à monter plus haut).
- Respecter strictement les consignes de sécurité.
- Varier les activités pour ne pas ennuyer les élèves et garder leur attention éveillée.
- Garder en tête les consignes de sécurité propres à l'alpinisme!

Matériel

Dépend du lieu et du type de la leçon... Pour chaque activité, le matériel spécifique est indiqué.