

J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 6

De la marche à l'escalade sans la corde

Auteur

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

Conditions cadres

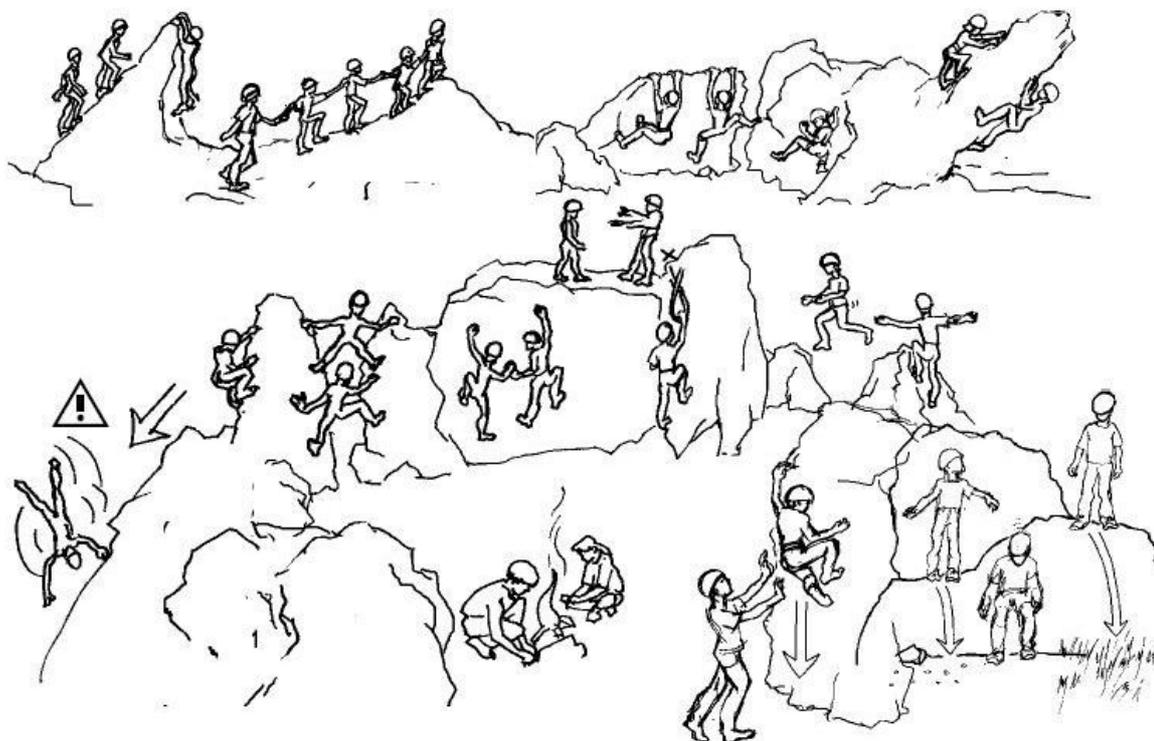
Durée de la leçon	60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	A partir de 7 ans
Taille du groupe	4 à 6 enfants par moniteur
Env. du cours	Terrain si possible plat, parsemé de blocs de rocher de différentes tailles. Les enfants ne grimperont pas à plus de 2,00 m du sol.
Aspects de sécurité	Choisir des blocs qui ne soient pas trop hauts, avertir les élèves d'une mauvaise chute possible, exiger le calme, la concentration et l'observation.

Objectifs/But d'apprentissage

- 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.

Indications

La principale difficulté de cette leçon est la sécurité: veiller à ce que les élèves ne grimpent pas trop haut... une mauvaise chute est toujours possible!





Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Cache-cache Jouer à cache-cache dans le terrain de blocs.		Chaussures de marche ou éventuellement chaussons d'escalade

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Se déplacer d'un bloc à l'autre (1) Les blocs de rochers sont des îles sûres, alors que le terrain alentour est infesté de crocodiles. Se déplacer de bloc en bloc, sans jamais toucher le sol.	Voir aussi le document 30.950.1020 disponible sous www.jeunesseetsport.ch > Alpinisme > Documents à télécharger > Aide-mémoire > Alpinisme avec des enfants.	
10'	Se déplacer d'un bloc à l'autre (2) Même exercice que ci-dessus, mais deux par deux en se donnant la main, puis trois par trois, etc.		
10'	Se déplacer d'un bloc à l'autre (3) Même exercice que ci-dessus, mais individuellement. Lorsque le moniteur crie «stop!», tout le monde s'arrête et reste en équilibre. Qui arrive à garder l'équilibre en fermant les yeux, en soulevant un pied, puis l'autre?		
10'	Conduire un aveugle dans la forêt de blocs Le conducteur guide son partenaire aveugle dans les blocs. Aides possibles: toucher, tenir, par la voix, en lui tenant la main, etc. Inverser les rôles.		
10'	Différentes situations d'escalade Le moniteur montre des mouvements d'escalade dans différents terrains: une dalle, un surplomb, un dièdre, une arête, etc. L'élève essaie d'imiter, éventuellement en étant aidé par les camarades.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Trouver un endroit confortable entre les blocs pour se coucher, fermer les yeux et écouter. Qui arrive à discerner les différents bruits (bruissement des feuilles dans les arbres, vent, avion, promeneurs, etc.)?		