



J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 7

Le rappel

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon	60 minutes
Niveau	☐ simple ☒ moyen ☐ difficile
Âge recommandé	A partir de 6 ans
Taille du groupe	4 à 6 enfants par moniteur
Env. du cours	Blocs de rochers de 3 à 10 mètres de haut, sur lesquels se trouve un relais confortable qui permette une descente en rappel.
Aspects de sécurité	En cas de danger, encorder les élèves pour éviter une mauvaise chute... Le port du casque est obligatoire.

Objectifs/But d'apprentissage

- Apprendre à se suspendre à une corde.
- Apprivoiser la hauteur et la «peur du vide».

Indications

Cette leçon nécessite un matériel d'alpinisme traditionnel: baudrier, descendeur, corde, mousquetons, casque, cordelette, sangle, etc.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Comment mettre un baudrier Le moniteur montre à ses élèves comment mettre un baudrier: taille adéquate et fermeture correcte.		Baudrier, descendeur, corde, mousquetons, casque, cordelette, sangle.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Suspension à une corde Le moniteur «suspend» son élève à environ deux mètres du sol: celui-ci essaie de prendre la bonne position: postérieur en l'air, jambes plus ou moins tendues, pieds en appui contre le rocher. L'élève essaie ensuite de sautiller, puis de se déplacer à gauche et à droite en marchant, puis en sautant. Important: laisser le temps aux élèves de s'habituer doucement à cette nouvelle position.	Voir aussi le document 30.950.1020 disponible sous www.jeunesseetsport.ch > Alpinisme > Documents à télécharger > Aide-mémoire > Alpinisme avec des enfants.	
10'	Démonstration du principe du rappel Au sol, le moniteur montre le principe du rappel: comment positionner le descendeur sur la corde, comment prendre le rappel, montrer que le descendeur peut chauffer fortement, bref, tous les petits détails qui font qu'un rappel soit correct!	Idem	
30'	Descente en rappel Les élèves ont la possibilité de descendre en rappel de plusieurs hauteurs différentes. Attention: ne jamais forcer un élève à prendre un rappel s'il a peur du vide!!!	Dans l'âge J+S-Kids, on utilisera en principe un contre-assurance avec une corde auxiliaire. La descente avec prusik est réservée à l'élève expérimenté!	