



J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 8

Escalade avec la corde sur une paroi naturelle

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon 80 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé A partir de 8 ans
Taille du groupe 2 à 3 enfants par moniteur
Env. du cours Petite paroi d'escalade de niveau facile à moyen (difficulté environ 3a à 5a).
Aspects de sécurité Port du casque obligatoire. Assurage en chaîne (leçon 4). Maximum 3 élèves par moniteur.

Objectifs/But d'apprentissage

- 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.

Indications

Prérequis pour cette leçon: avoir effectué la leçon 4 (escalade en salle avec la corde).

L'activité suivante nécessite un matériel d'alpinisme traditionnel: baudrier, descendeur, cordes, mousquetons, casque, cordelette, sangle, chaussons d'escalade (si possible), etc.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Comment mettre un baudrier Le moniteur montre à ses élèves comment mettre un baudrier: taille adéquate et fermeture correcte.		Baudrier, descendeur, cordes, mousquetons, casque, cordelette, sangle, chaussons d'escalade (si possible)
10'	Répétition des nœuds appris en leçon 4 Le demi-nœud d'amarre et le nœud de huit doivent maintenant être parfaitement maîtrisés! Qui arrive à faire ces deux nœuds en ayant les mains dans le dos?		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Escalade avec des savates de gymnastique ou des souliers de marche traditionnels (1) Tous les élèves grimpent une à deux fois la paroi avec des chaussures «normales».	Voir aussi le document 30.950.1020 disponible sous www.jeunesseetsport.ch > Alpinisme > Documents à télécharger > Aide-mémoire > Alpinisme avec des enfants. En général, les élèves grimperont par groupe de trois: pour un grimpeur, deux personnes assurent.	
10'	Escalade avec des savates de gymnastique ou des souliers de marche traditionnels (2) Il s'agit maintenant d'utiliser deux chaussures différentes: le pied droit met une chaussure «normale» et le pied gauche un chausson de grimpe, puis l'inverse.	Idem	



10'	Escalade avec des chaussures de grimpe Même chose que précédemment, mais avec deux chaussures d'escalade. Qu'est-ce qui va le mieux? Pourquoi? Comment?		
10'	Escalade sur une dalle inclinée: Essayer d'escalader le rocher avec une main dans le dos: le grimpeur n'a le droit d'utiliser qu'une seule main!		
20'	Tester des voies plus difficiles: On pourra maintenant essayer d'escalader des voies de plus en plus difficiles! Qui arrive jusqu'en haut de la voie la plus dure? Quelle est la meilleure méthode pour y arriver?		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Pour finir la leçon, grimper un petit bout les yeux bandés (montée et descente).		