



## J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 9

# L'excursion en montagne

### Auteur

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

### Conditions cadres

Durée de la leçon	Demi-journée ou journée
Niveau	<input checked="" 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
Env. du cours	Excursion dans un environnement alpin (voir dans le Jura) avec si possible un petit «sommet» à la clé.
Aspects de sécurité	La longueur de l'excursion doit être adaptée à l'âge des enfants. On choisira un terrain où les chutes sont exclues.

### Objectifs/But d'apprentissage

- Apprendre à se déplacer en montagne.
- Apprendre à jouer avec la montagne et ses éléments (eau, rocher, vent, neige, etc.).

### Indications

Cette leçon est basée sur la découverte de la montagne, et non sur la difficulté et la technique.

Les enfants seront équipés de chaussures de marche.

Le moniteur aura préalablement reconnu le terrain et préparé l'excursion.

Il est prévu d'alterner la marche avec des jeux... voici un exemple:

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Préparer le sac à dos avant de partir en excursion: qu'est-ce que l'on prend avec? Qu'est-ce qui reste à la maison?		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
½-jour à 1 jour	<b>Alterner les moments de marche (30 min à 1 heure) avec des moments de jeux</b> Voici quelques exemples de jeux qui peuvent enrichir une randonnée en montagne: <ul style="list-style-type: none"><li>- Traverser un ruisseau: où se situe la traversée la plus facile? Qui arrive à traverser sans se mouiller? Est-il possible de traverser deux par deux en se donnant la main? trois par trois? quatre par quatre? Qui arrive à construire le barrage le plus efficace?</li><li>- Sur un terrain parsemé de bloc, reprendre les jeux de la leçon 6. (Voir aussi le document 30.950.1020 disponible sous <a href="http://www.jeunesseetsport.ch">www.jeunesseetsport.ch</a> &gt; Alpinisme &gt; Documents à télécharger &gt; Aide-mémoire &gt; Alpinisme avec des enfants.)</li><li>- Question géographie: où se situe le Nord? &gt; montrer une boussole et son fonctionnement. Quelle est la distance jusqu'à ce gros caillou? &gt; estimer des distances. Combien de temps vais-je mettre jusqu'à ce point? &gt; évaluer des temps de marche.</li><li>- Orientation, par groupe de deux: A dessine le «plan» de l'endroit où il se trouve. Il cache un bonbon à un endroit précis et marque l'emplacement sur son plan à l'aide d'une croix. B doit retrouver le bonbon à l'aide du plan de A. Changer les rôles. Prévoir des feuilles, des crayons et des sous-mains.</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Construction de kerns: qui arrive à construire le plus beau kern en un temps donné? Travailler par groupe de 2, 3, ou 4.</li><li>- Après dîner, effectuer une partie de cache-cache (déterminer un périmètre de sécurité).</li><li>- Observation des nuages: regarder les nuages et leur donner des noms suivant leur forme...D'où vient le vent à l'endroit où je me trouve? Est-ce la même chose avec le vent d'altitude? Observer le déplacement des nuages.</li><li>- Dessiner la fleur que l'on trouve la plus belle (prévoir des feuilles et des crayons de couleur).</li><li>- Sur un névé peu raide: effectuer des glissades dans la neige (attention à la sécurité!). Apprendre à freiner en cas de glissade ou de chute: Qui arrive à s'immobiliser le plus vite possible quand le moniteur crie «stop»?</li><li>- Se coucher sur le dos et fermer les yeux pendant une minute: qu'est-ce qu'on entend? Promeneurs, vent, ruisseau, etc.</li></ul>		
--	--	--	--