

J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 10

Excursion sur une arête

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon	Demi-journée ou journée entière
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	A partir de 7 ans
Taille du groupe	2 enfants par moniteur
Env. du cours	Pour ce thème, choisir une arête rocheuse facile et adaptée aux enfants. Exemples: l'arête des Sommètres (Franches-Montagnes), la Haute-Corde (Alpes Vaudoises), etc.
Aspects de sécurité	Encorder les enfants selon le schéma ci-dessous dès qu'une chute est possible. Le port du casque est vivement recommandé pour la partie «arête» de l'excursion.

Objectifs/But d'apprentissage

- Apprendre à se déplacer sur une arête rocheuse.
- Jouer avec son équilibre.
- Apprivoiser le vide.

Indications

Cette leçon est basée sur la découverte de la montagne. Le point fort de la journée sera l'escalade d'une arête rocheuse facile avec une arrivée sur un sommet. Les enfants seront équipés de chaussures de marches. Le moniteur aura préalablement reconnu le terrain et préparé l'excursion.

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? Par rapport à l'excursion en montagne (leçon no 8), qu'est-ce qui doit être pris en plus? Baudrier, corde, casque, mousquetons, etc.		Baudrier, corde, chaussures de marche, mousquetons, casque, etc.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
½-jour à 1 jour	<p>Partager l'excursion selon le schéma suivant:</p> <ol style="list-style-type: none"> Marche d'approche De la gare (ou du parking) jusqu'au début de l'arête, il s'agit de marcher à un rythme adapté aux enfants. Pour alterner les temps de marche et des pauses, on effectuera les jeux organisés en leçon no 9. Préparation à l'escalade de l'arête: Mettre les baudriers et le casque, s'encorder selon le schéma ci-contre. Demander aux enfants de marcher en ayant toujours la corde tendue. Exiger le calme et la concentration. Marche sur l'arête: Le moniteur assure la plupart du temps sur des assurances naturels (becquets). Arrivée au sommet Faire une pause, profiter de la vue, observer la région, observer le temps qu'il fait (nuages, vent, etc.), profiter de l'instant présent, etc. 		

	<p>5. La descente Beaucoup d'accidents se passent malheureusement à la descente (fatigue, moindre concentration car «on a déjà atteint le sommet»), la prudence est de mise!</p> <p>6. Le retour à la gare (ou au parking) Effectuer une petite rétrospective de la journée: quel a été le point fort? Qu'est-ce qui a été particulièrement plaisant? Quel a été la passage le plus difficile? Ou allons-nous la prochaine fois?</p>		
--	--	--	--