

J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 5

Escalade en salle avec la corde

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon	90 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	A partir de 7 à 8 ans
Taille du groupe	2 à 3 enfants par moniteur
Env. du cours	Salle d'escalade avec cordes déjà préparées pour les moulinettes. Paroi avec de grosses prises rapprochées.
Aspects de sécurité	Par souci de sécurité, cette leçon nécessite un grand nombre de moniteurs (2 à 3 élèves par adulte). De plus, les enfants arrivent rarement à assurer correctement un camarade avant l'âge de 7 à 8 ans. Matériel nécessaire: cordes, baudriers, mousquetons à vis, évent. chaussons d'escalade

Objectifs/But d'apprentissage

- Apprivoiser la hauteur.
- Appliquer les exercices vus dans les leçons précédentes dans des parois nécessitant l'usage de la corde.

Indications

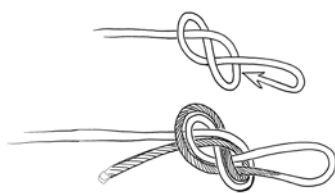
Les leçons en salle d'escalade sont souvent bruyantes et relativement stressantes pour le moniteur. Il est conseillé de faire grimper les élèves 3 par 3. Pour un grimpeur, deux personnes assurent. Les élèves d'un même groupe seront de poids plus ou moins égal.


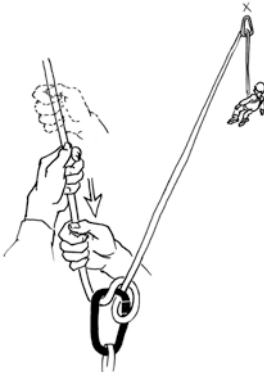
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Comment enfiler le baudrier Montrer au élèves comment enfiler le baudrier: est-il à la bonne taille? Est-il fermé correctement?		Cordes, baudriers spéciaux pour enfants, mousquetons à vis, évent. chaussons d'escalade

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Nœud de huit Enseigner le nœud de huit à l'aide d'images: «Le serpent fait le tour de l'arbre, puis rentre dans le puits». Passer la corde dans le baudrier, puis «On va maintenant transformer la route en autoroute: pour cela, on va construire une deuxième route à côté de la première.» Une fois le nœud fini, le brin qui sort du nœud doit au moins avoir la largeur de deux mains. Qui arrive à refaire le nœud les yeux fermés?	Voir aussi le document 30.950.1020 disponible sous www.jeunesseetsport.ch > Alpinisme > Documents à télécharger > Aide-mémoire > Alpinisme avec des enfants. 	
10'	Le demi-nœud d'amarre Idem que pour le nœud de huit.	Idem	

10'	<p>Assurage en chaîne Les élèves apprennent à utiliser correctement le demi-nœud d'amarre, afin de pouvoir assurer leur partenaire.</p>	<p>Voir aussi le document 30.950.1020 disponible sous www.jeunesseetsport.ch > Alpinisme > Documents à télécharger > Aide-mémoire > Alpinisme avec des enfants.</p> 	
20'	<p>Escalade en moulinette Pendant que le partenaire assure, le grimpeur monte de deux ou trois mètres et se suspend à la corde. Position correcte: le fessier en l'air, jambes tendues et pieds appuyés contre la paroi. L'assureur fait ensuite descendre le grimpeur, de manière à ce que ce dernier apprenne la descente en moulinette. Une fois ce mouvement bien acquis, le grimpeur montera un peu plus haut, redescendra, montera encore un peu plus haut, et ainsi de suite, jusqu'à arriver en haut de la paroi.</p>	<p>Attention! Ne jamais obliger les enfants à grimper plus haut qu'ils ne le veulent!</p>  <p>L'assurage à la descente</p>	
20'	<p>Répétition des exercices Il s'agit maintenant d'appliquer les exercices déjà vu, mais sur une paroi plus haute, en utilisant la corde!</p>	<p>Voir leçons 2 à 4</p>	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Grimpe à l'aveugle Pour finir la leçon, les élèves essaieront de grimper quelques mètres avec un bandeau sur les yeux.</p>		