

# Cours de perfectionnement J+S pour les experts : Sport scolaire, Leysin (18.11.18)



**Titre de la leçon:** Leçon pratique sur l'assurage et des idées d'exercices

**Auteur:** Christophe Botfield, chef de cours Alpinisme et expert Sport scolaire

## Conditions cadres

Durée de la leçon : 45 minutes

Niveau  simple  **moyen**  difficile

Âge Pour les 10 – 20 ans

Taille du groupe Maximum 12 élèves en même temps

Env. du cours Sur une structure d'escalade artificielle

Aspects de sécurité **Connaissance du matériel spécifique**

## Objectifs/But d'apprentissage :

- Etre capable d'assurer et d'effectuer le « **CHECK** » correctement avec son partenaire.
- Etre capable de proposer des formes ludiques pour améliorer la technique d'escalade.

## Indications/Remarques :

- Les idées sont tirées d'un dossier créé par Raphaël Jobin, expert J+S Escalade.  
Lien sur le site « Ressources pédagogiques en EPS » :  
<http://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2017/09/atelier8-escalade-jobin-FC-sept-2017-uer-eps-hep-vaud.pdf>
- Pour des questions de sécurité, toujours avoir des tapis de protection posés au pied de la structure d'escalade.

## Contenu :

### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Rappel des aspects de sécurité</b> <b>Le nœud de huit :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Faire le nœud de huit autour d'une longue corde</li><li>☞ Mettre en place une course estafette</li></ul>	Les participants se tiennent de part et d'autre de la grande corde. Créer 2 équipes de 5 pour l'estafette.	<b>Prévoir une longue corde, des assiettes.</b>
10'	<b>Le grigri :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Rappel des points importants pour l'utilisation du grigri</li><li>☞ Par deux, faire le « <b>Check</b> » avant de grimper et contrôler l'efficacité de l'assureur</li><li>☞ Indiquer qu'il est aussi possible d'introduire la boucle dans deux mousquetons à vis inversés sur le baudrier</li></ul>	Former des paires en fonction du poids des participants. Indiquer qu'il est aussi possible d'assurer à deux.	<b>Prévoir 5 « grigri »;</b>



### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<ul style="list-style-type: none"><li>▣ <b>Les postes :</b></li><li>▣ S'entraîner pour grimper en tête</li><li>▣ Grimper avec une main, grimper avec un pied</li><li>▣ Grimper avec des rouleaux autour des bras</li><li>▣ Grimper avec des menottes</li><li>▣ Grimper avec des objets dans une main, puis dans les deux mains</li><li>▣ Grimper à l'aveugle</li><li>▣ Grimper avec un objet posé sur un pied, puis sur les deux pieds</li><li>▣ Grimper avec les deux pieds attachés</li></ul>	<p>Un panneau est au pied de chaque corde indiquant le travail à effectuer.</p> <p>Le maître se tient à disposition durant le tournus des chantiers.</p> <p>Les expert-e-s se mettent par deux.</p> <p>Les équipes tournent librement durant les 20'</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Prévoir un gros élastique</li><li>-Rouleaux tapis</li><li>-Cordelettes et mousquetons</li><li>-Balles de ping-pong et de tennis</li><li>-Des protections pour dormir</li><li>-Des morceaux de Lego et des sautoirs</li><li>-Des sangles et des mousquetons pour attacher les pieds</li></ul>

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Feedback</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▣ Questions et remarques</li><li>▣ Indiquer quelques références</li></ul>		Prendre des livres traitant de l'escalade sportive