

**CHAMP** Gecko

## Bloc

## TECHNIQUE/PHYSIQUE/MOTRICITÉ Acquérir

<b>Organisateur</b> Salles d'escalade / OJ	<b>Qualification</b> Moniteur J+S Escalade sportive	<b>Participants</b> enfants dès 7 ans
<b>Niveau</b> avancés bas	<b>Discipline</b> bloc	Durée 10 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement- répétition partie principale - conclusion
<b>Description</b> - animation et première formation - introduction au bloc et apprentissage des mouvements	- Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!	<b>Aspects sécurité</b> - éviter de trop solliciter les doigts ! - taille des groupes (salles d'escalade)
<b>Objectifs</b> - bloc - apprentissage et exercices ludiques : jeux de bloc - motiver les enfants pour l'escalade - acquérir et appliquer des mouvements de base et les premières expériences		<b>Astuces</b> - mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme - créer des expériences positives - rire - apprendre - se donner - expérimenter, vivre et sentir ses propres limites

DL	Domaine - QUOI	Objectif global - POURQUOI / Sujet - QUOI EXACTEMENT	Description - COMMENT
1	Sécurité	<b>OBJECTIFS</b> Sécurité en bloc, communication	Introduction
	Bloc	<b>OBJECTIFS</b> Acquérir des mouvements et de l'expérience	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, gagner en confiance, travail en équipe	S'entraider au bloc, coopération
2	Sécurité		Répétition L1
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 1 (acquérir) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, l'entraide comme aspect social	Coopération
3	Généralités		Répétition L2
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les mouvements appris, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Tonus / stabilité 1 (acquérir)	
4	Généralités		Répétition L3
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Positionnement des pieds 1 (acquérir) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Équilibre	
5	Généralités		Répétition L4
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Positionnement des pieds 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Adresse / agilité	
6	Généralités		Répétition L5
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Prises / préhension 1 (acquérir) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Tonus / stabilité 1 (appliquer)	
7	Généralités		Répétition L6
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Prises / préhension 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Souplesse	
8	Généralités		Répétition L7
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Bouger et positionner son corps 1 (acquérir) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Endurance	
9	Généralités		Répétition L8
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Bouger et positionner son corps 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Adresse / créativité	
10	Généralités		Répétition L9
	Escalade, technique	<b>OBJECTIF</b> Escalade finale	Petit concours adapté aux enfants
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions	Petit concours adapté aux enfants

<b>PREUVE DE CAPACITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportement adéquat au mur de bloc (sécurité, communication)</li> <li>- Grimper et bouger au mur de bloc (min. 3 mouvements de la leçon "Se mouvoir dans la verticalité")</li> <li>- Technique et précision des pieds (min. 2 mouvements de la leçon "Positionnement des pieds")</li> <li>- Technique et précision de préhension (min. 2 mouvements de la leçon "Prises / préhension")</li> <li>- Variété des mouvements (min. 2 mouvements de la leçon "Bouger et positionner son corps")</li> <li>- Physique / motricité (1 mouvement de chaque leçon "Tonus / stabilité", "Équilibre", "Adresse / agilité", "Souplesse", "Endurance", "Adresse / créativité")</li> <li>- 90% de présence (obligation des précenses)</li> </ul>
---------------------------	---



## CHAMP Bouquetin Bloc TECHNIQUE/PHYSIQUE/MOTRICITÉ Appliquer

<b>Organisateur</b> Salles d'escalade / OJ	<b>Qualification</b> Moniteur J+S Escalade sportive	<b>Participants</b> enfants dès 9 ans
<b>Niveau</b> avancés moyen	<b>Discipline</b> bloc	Durée 10 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement - répétition - partie principale - conclusion
<b>Description</b> - introduction au bloc - apprentissage des mouvements et développement des capacités		<b>Aspects sécurité</b> - éviter de trop solliciter les doigts ! - taille des groupes (salles d'escalade)
<b>Objectifs</b> - bloc - mouvements plus complexes - motiver les enfants pour l'escalade - appliquer les mouvements de base et les expériences - compétence coordinative et condition physique		<b>Astuces</b> - mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme - créer des expériences positives - rire - apprendre - se donner - mettre en avant la performance - 1er âge d'or pour l'apprentissage (coordination et technique)

- Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!

DL	Domaine - QUOI	Objectif global - POURQUOI / Sujet - QUOI EXACTEMENT	Description - COMMENT
1	Sécurité	<b>OBJECTIFS</b> Sécurité au bloc, communication	Introduction
	Bloc	<b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, gagner en confiance, travail en équipe	S'entraider aux blocs, coopération
2	Sécurité		Répétition L1
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social	Coopération
3	Généralités		Répétition L2
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 3 (créer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Tonus / stabilité 2 (appliquer)	
4	Généralités		Répétition L3
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Positionnement des pieds 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Équilibre	
5	Généralités		Répétition L4
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Positionnement des pieds 3 (créer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les bases et un répertoire de mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Adresse / orientation	
6	Généralités		Répétition L5
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Prises / préhension 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Entraînement de la force avec son propre poids corporel	Exercices spécifiques à l'escalade
7	Généralités		Répétition L6
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Prises / préhension 3 (créer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir les bases et un répertoire de mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Souplesse	
8	Généralités		Répétition L7
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Bouger et positionner son corps 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Endurance	Durée plus longue des exercices
9	Généralités		Répétition L8
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Bouger et positionner le corps 3 (créer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir les bases et un répertoire de mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Adresse / créativité	
10	Généralités		Répétition L9
	Escalade, technique, physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Escalade finale	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents

<b>PREUVE DE CAPACITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportement adéquat au mur de bloc (sécurité, communication)</li> <li>- Bouger et grimper au mur de bloc (min. 4 mouvements de la leçon "Se mouvoir dans la verticalité")</li> <li>- Technique et précision des pieds (min. 3 mouvements de la leçon "Positionnement des pieds")</li> <li>- Technique et précision de préhension (min. 3 mouvements de la leçon "Prises / préhension")</li> <li>- Variété des mouvements (min. 3 mouvements de la leçon "Bouger et positionner son corps")</li> <li>- Physique / motricité (1-2 mouvements de chaque leçon "Tonus / stabilité", "Équilibre", "Adresse / orientation", "Souplesse", "Endurance", "Adresse / créativité", "Entraînement de la force avec son propre poids corporel")</li> <li>- 90% de présence (obligation des précenses)</li> </ul>
---------------------------	---



## CHAMP Singe Bloc / Mur d'escalade TECHNIQUE/PHYSIQUE/MOTRICITÉ Créer

<b>Organisation</b>	<b>Qualification</b>	<b>Participants</b>
Salles d'escalade / OJ	Moniteur J+S Escalade sportive	enfants dès 11 ans
<b>Niveau</b>	<b>Discipline</b>	<b>Durée</b>
avancés élevé	bloc, escalade en moulINETTE	5 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement - répétition - partie principale - conculsion
<b>Beschrieb</b>	- Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!	<b>Aspects sécurité</b>
- introduction à l'escalade en moulINETTE - suite de l'apprentissage des mouvements ainsi que développements de capacités et d'habilités		- éviter de trop solliciter les doigts ! - taille des groupes (salles d'escalade)
<b>Objectifs</b>		<b>Astuces</b>
- grimper et assurer en moulINETTE avec contreassurage / contrôle - entraînement de la force, de la technique et des mouvements - motiver les enfants à grimper à long terme - acquérir des mouvements, les mettre en pratique et les faire varier - améliorer sa coordination et sa condition physique		- mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme - créer des expériences positives - mettre en avant la performance - 1er âge d'or pour l'apprentissage (coordination et technique)

DL	Domaine - QUOI	Objectif global - POURQUOI / Sujet - QUOI EXACTEMENT	Description - COMMENT
1	Sécurité	<b>OBJECTIFS</b> Nœuds, baudrier, mousqueton, contrôle du partenaire	Introduction, brochure "grimper en sécurité"
	Escalade en moulINETTE	<b>OBJECTIFS</b> Nœuds, assurage, maniement de la corde, communication	Grimper en moulINETTE (avec contre-assurage)
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, gagner en confiance, travail en équipe	S'entraider pour les nœuds, l'assurage et le maniement de la corde
2	Sécurité	<b>OBJECTIFS</b> Consolider les aspects de sécurité	Répétition L1
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 1 (acquérir) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social	Coopération
3	Sécurité	<b>OBJECTIF</b> Consolider les aspects sécurité	Répétition L2
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Tonus / stabilité (appliquer)	
4	Généralités		Répétition L3
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Positionnement des pieds 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Adresse / équilibre	
5	Généralités		Répétition L4
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Positionnement des pieds 3 (créer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les bases et un répertoire de mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Entraînement de la force avec son propre poids corporel	
6	Généralités		Répétition L5
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Prises / préhension 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Orientation / différenciation / souplesse	
7	Généralités		Répétition L6
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Prises / préhension 3 (créer) <b>OBJECTIFS</b> Appliquer les bases et un répertoire de mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Entraînement de la condition physique orienté vers la technique	
8	Généralités		Répétition L7
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Bouger et positionner son corps 2 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Endurance	Plus longue durée des exercices, escalader / désescalader
9	Généralités		Répétition L8
	Escalade, technique	<b>FOCUS</b> Bouger et positionner son corps 3 (appliquer) <b>OBJECTIFS</b> Acquérir et appliquer les bases des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Physique / motricité	<b>OBJECTIFS</b> Adresse / créativité	
10	Généralités		Répétition L9
	Escalade, technique, physique / motricité	<b>OBJECTIF</b> Escalade finale	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents
	Personnalité	<b>OBJECTIFS</b> Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents

<b>PREUVE DE CAPACITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportement adéquat au mur de bloc et au mur d'escalade (sécurité, communication, contrôle du partenaire)</li> <li>- Sait faire correctement les nœuds d'encordement et d'assurage, baudrier, maniement de la corde M</li> <li>- Bouger et grimper sur le mur de bloc (min. 4 mouvements de la leçon "Se mouvoir dans la verticalité")</li> <li>- Technique et précision des pieds (min. 3 mouvements de la leçon "Positionnement des pieds")</li> <li>- Technique et précision de préhension (min. 3 mouvements de la leçon "Prises / préhension")</li> <li>- Variété des mouvements (min. 3 mouvements de la leçon "Bouger et positionner son corps")</li> <li>- Physique / motricité (2 mouvements de chaque leçon "Tonus / stabilité", "Adresse / équilibre", "Orientation / différenciation / souplesse", "Endurance", "Adresse / créativité", "Entraînement de la force avec son propre poids corporel")</li> <li>- 90% de présence (obligation des précenses)</li> </ul>
---------------------------	---