



HERO Gecko

Mur de bloc

TECHNIQUE / FORCE MENTALE Acquérir

Organisation groupes d'entraînement	Qualification Entraîneur de la relève J+S Escalade sportive	Participants enfants dès 7 ans
Niveau chevrons bas	Discipline bloc	Durée 5 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement - répétition - partie principale - conculsion
Description - animation et première formation - bloc et suite de l'apprentissage des mouvements	- Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!	Aspects sécurité - éviter de trop solliciter les doigts ! - taille des groupes (salles d'escalade)
Objectifs - bloc - apprentissage et exercices ludiques : jeux de bloc - formes de mouvements avancées - introduction des phases d'escalade (niveau élevé)		Astuces - 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	OBJECTIFS Sécurité au bloc, communication	Introduction, brochure "grimper en sécurité"
	Bloc	OBJECTIF Acquérir des mouvements et de l'expérience	Variation du terrain
	Personnalité	OBJECTIFS Réduction de la peur, gagner en confiance, travail en équipe	S'entraider au bloc, coopération
2	Sécurité		Répétition L1
	Escalade, technique	FOCUS Se mouvoir dans la verticalité 1 (acquérir) OBJECTIFS Appliquer et créer les mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Personnalité	OBJECTIFS Réduction de la peur, l'entraide comme aspect social	Coopération
3	Généralités		Répétition L2
	Escalade, technique	FOCUS Se mouvoir dans la verticalité 2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer les mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation des mouvements / concentration	Observer, retenir, dessiner
4	Généralités		Répétition L3
	Escalade, technique	FOCUS Positionner les pieds 1 (acquérir) OBJECTIFS Appliquer et créer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation et mise en pratique des mouvements	imiter
5	Généralités		Répétition L4
	Escalade, technique	FOCUS Positionnement des pieds 2 (appliquer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation et perception des mouvements	Décrire / dessiner les prises / mouvements
6	Généralités		Répétition L5
	Escalade, technique	FOCUS Prises / préhension 1 (acquérir) OBJECTIFS Appliquer et créer les mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIF Visualisation	Reconstruire / former
7	Généralités		Répétition L6
	Escalade, technique	FOCUS Prises / préhension 2 (appliquer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation des mouvements, concentration	Observer, retenir, répéter
8	Généralités		Répétition L7
	Escalade, technique	FOCUS Bouger et positionner son corps 1 (acquérir) OBJECTIFS Appliquer et créer mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation et perception des mouvements	Préparer / réaliser un mouvement
9	Généralités		Répétition L8
	Escalade, technique	FOCUS Bouger et positionner son corps 2 (appliquer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation / anticipation	Reconnaître / anticiper les mouvements
10	Généralités		Répétition L9
	Escal., technique, physique / motricité	OBJECTIF Escalade finale	Petit concours adapté aux enfants
	Personnalité	OBJECTIFS Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions	Petit concours adapté aux enfants

PREUVE DE CAPACITÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Comportement adéquat au mur de bloc (sécurité, communication) - Grimper et bouger au mur de bloc (min. 3 mouvements de la leçon "Se mouvoir dans la verticalité") - Technique et précision des pieds (min. 2 mouvements de la leçon "Positionnement des pieds") - Technique et précision de préhension (min. 2 mouvements de la leçon "Prises / préhension") - Variété des mouvements (min. 2 mouvements de la leçon "Bouger et positionner son corps") - Force mentale (1 exercices des leçons "Observation des mouvements / concentration", "Visualisation et mise en pratique des mouvements", "Visualisation et perception des mouvements", "Visualisation", "Visualisation / anticipation") - 90% de présence (obligation des précenses)
---------------------------	---



HERO Bouquetin Mur de bloc / Mur d'escalade TECHNIQUE / FORCE MENTALE Appliquer

Organisation groupes d'entraînement	Qualification Entraîneur de la relève J+S Escalade sportive	Participants enfants dès 9 ans
Niveau chevronnés moyen	Discipline escalade en moulINETTE	Durée 5 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement - répétition - partie principale - conclusion
Description - introduction à l'escalade en moulINETTE - suite de l'apprentissage des mouvements et développement des capacités	- Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!	Aspects sécurité - éviter de trop solliciter les doigts ! - taille des groupes (salles d'escalade)
Objectifs - grimper et assurer en moulINETTE avec contreassurage / contrôle - apprentissage de la condition physique, de la technique et des mouvements - introduction au mouvement standard (niveau élevé) - compétences mentales-tactiques et gestion des émotions		Astuces - mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme - créer des expériences positives - rire - apprendre - se donner - âge axé sur la performance - 1er âge doré pour l'apprentissage (coordination et technique)

DL	Domaine - QUOI	Objectif global - POURQUOI / Sujet - QUOI EXACTEMENT	Description - COMMENT
1	Sécurité	OBJECTIFS Nœuds, baudrier, mousqueton, contrôle du partenaire	Introduction, brochure "grimper en sécurité"
	Escalade en moulINETTE	OBJECTIFS Nœuds, assurage, maniement de la corde, communication	Escalade en moulINETTE (avec contre-assurage)
	Personnalité	OBJECTIFS Réduction de la peur, gagner en confiance, travail d'équipe	S'entraider pour les nœuds, l'assurage et le maniement de la corde
2	Sécurité		Répétition L1
	Escalade, technique	FOCUS Se mouvoir dans la verticalité 2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Personnalité	OBJECTIFS Réduction de la peur, l'entraide comme aspect social	Coopération
3	Généralités		Répétition L2
	Escalade, technique	FOCUS Se mouvoir dans la verticalité 3 (créer) OBJECTIFS Créer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation des mouvements / concentration	Observer, retenir, dessiner
4	Généralités		Répétition L3
	Escalade, technique	FOCUS Positionner les pieds 2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation et mise en pratique des mouvements	Imiter
5	Généralités		Répétition L4
	Escalade, technique	FOCUS Positionnement des pieds 3 (créer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation et perception des mouvements	Décrire / dessiner les prises / mouvements
6	Généralités		Répétition L5
	Escalade, technique	FOCUS Prises / préhension 2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer les mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIF Visualisation	Reconstruire / former
7	Généralités		Répétition L6
	Escalade, technique	FOCUS Prises / préhension 3 (créer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation des mouvements, concentration	Observer, retenir, répéter
8	Généralités		Répétition L7
	Escalade, technique	FOCUS Bouger et positionner son corps 2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation et perception des mouvements	Préparer / réaliser un mouvement
9	Généralités		Répétition L8
	Escalade, technique	FOCUS Bouger et positionner son corps 3 (créer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation / anticipation	Reconnaître / anticiper les mouvements
10	Généralités		Répétition L9
	Escal., technique, physique / motricité	OBJECTIF Escalade finale	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents
	Personnalité	OBJECTIFS Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents

PREUVE DE CAPACITÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Comportement adéquat au mur de bloc et au mur d'escalade (sécurité, communication, contrôle du partenaire) - Savoir faire correctement les nœuds d'assurage et d'escalade, baudrier, maniement de la corde M - Grimper et bouger au mur de bloc (min. 5 mouvements de la leçon "Se mouvoir dans la verticalité") - Technique et précision des pieds (min. 3 mouvements de la leçon "Positionnement des pieds") - Technique et précision de préhension (min. 3 mouvements de la leçon "Prises / préhension") - Variété des mouvements (min. 3 mouvements de la leçon "Bouger et positionner son corps") - Force mentale (1-2 exercices des leçons "Observation des mouvements / concentration", "Visualisation et mise en pratique des mouvements", "Visualisation et perception des mouvements", "Visualisation", "Visualisation / anticipation") - 90% de présence (obligation des précenses)
---------------------------	---



HERO Singe Mur de bloc / Mur d'escalade TECHNIQUE / FORCE MENTALE Créer

Organisation groupes d'entraînement	Qualification Entraîneur de la relève J+S Escalade sportive	Participants enfants dès 11 ans
Niveau chevronnés élevé	Discipline escalad en tête	Durée 5 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement - répétition - partie principale - conclusion
Description - introduction à l'escalade en tête - introduction à l'entraînement spécifique et suite de l'apprentissage des mouvements et des capacités	- Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!	Aspects sécurité - éviter de trop solliciter les doigts ! - taille de groupes (salles d'escalade)
Objectifs - escalade et assurage en moulinette / en tête avec contrôle / encadrement - apprentissage complexe de la technique, des mouvements et de la conditions physique - mouvements standard (niveau élevé) - compétences mentales-tactiques et gestion des émotions		Astuces - mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme - créer des expériences positives - âge axé sur la performance - 1er âge doré pour l'apprentissage (coordination et technique)

DL	Domaine - QUOI	Objectif global - POURQUOI / Sujet - QUOI EXACTEMENT	Description - COMMENT
1	Sécurité	OBJECTIFS Nœuds, baudrier, mousqueton, contrôle du partenaire	Introduction, brochure "grimper en sécurité"
	Escalade en moulinette	OBJECTIFS Nœuds, assurage, maniement de la corde, communication	Escalade en moulinette (avec contre-assurage)
	Personnalité	OBJECTIFS Réduction de la peur, gagner en confiance, travail d'équipe	S'entraider pour les nœuds, l'assurage et le maniement de la corde
2	Sécurité	OBJECTIF Consolider les aspects sécurité	Répétition L1
	Escalade, technique	FOCUS Se mouvoir dans la verticalité 1 (acquérir) OBJECTIFS Appliquer et créer les mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Personnalité	OBJECTIFS Réduction de la peur, l'entraide comme aspect social	Coopération
3	Sécurité	OBJECTIF Consolider les aspects sécurité	Répétition L2
	Escalade, technique	FOCUS Se mouvoir dans la verticalité 2 (appliquer) OBJECTIFS Créer les mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Expérimenter les oppositions, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation des mouvements / concentration	Observer, retenir, répéter
4	Généralités		Répétition L3
	Escalade, technique	FOCUS Positionner les pieds 2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Observation et mise en pratique des mouvements	Imiter
5	Généralités		Répétition L4
	Escalade, technique	FOCUS Positionnement des pieds 3 (créer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation et perception des mouvements	Décrire / dessiner les prises / mouvements
6	Généralités		Répétition L5
	Escalade, technique	FOCUS Prises / préhension2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer les mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIF Gestion des émotions, préparation aux compétitions	Formes ludiques de la compétition
7	Généralités		Répétition L6
	Escalade, technique	FOCUS Prises / préhension3 (créer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation, observation des mouvements, concentration	Observer, retenir, répéter
8	Généralités		Répétition L7
	Escalade, technique	FOCUS Bouger et positionner le corps 2 (appliquer) OBJECTIFS Appliquer et créer mouvements, perceptions des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation et perception des mouvements	Analyse d'une voie, préparer / réaliser un mouvement
9	Généralités		Répétition L8
	Escalade, technique	FOCUS Bouger et positionner le corps 3 (créer) OBJECTIFS Créer les bases et le répertoire des mouvements, perception des mouvements	Variation du terrain Apprendre, exercer, essayer exercices orientés sur la technique
	Force mentale	OBJECTIFS Visualisation / anticipation	Analyse d'une voie, reconnaître / anticiper un mouvement
10	Généralités		Répétition L9
	Escal., technique, physique / motricité	OBJECTIF Escalade finale	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents
	Personnalité	OBJECTIFS Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions	Petit concours adapté aux enfants et aux adolescents

PREUVE DE CAPACITÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Comportement adéquat au mur de bloc et au mur d'escalade (sécurité, communication, contrôle du partenaire) - Savoir faire correctement les nœuds d'assurage et d'escalade, baudrier, maniement de la corde M & ET - Grimper et bouger au mur de bloc (min. 5 mouvements de la leçon "Se mouvoir dans la verticalité") - Technique et précision des pieds (min. 3 mouvements de la leçon "Positionnement des pieds") - Technique et précision de préhension (min. 3 mouvements de la leçon "Prises / préhension") - Variété des mouvements (min. 3 mouvements de la leçon "Bouger et positionner le corps") - Force mentale (1-2 exercices des leçons "Observation des mouvements / concentration", "Visualisation et mise en pratique des mouvements", "Visualisation et perception des mouvements", "Gestion des émotions / préparation d'une compétition", "Visualisation / observation d'un mouvement / concentration", "Visualisation / anticipation") - 90% de présence (obligation des précenses)
---------------------------	--