


**TRY Chat PREMIERS PAS Agrès MOTIVATION**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Étape</b><br>module découverte<br><b>Niveau</b><br>bas<br><b>Description</b><br>- module initiation, escalade aux agrès<br>- animation<br><b>Objectifs</b><br>- apprentissage et exercices ludiques : jouer et grimper sur les agrès<br>- motiver les enfants à grimper<br>- permettre des mouvements variés sur les agrès | <b>Qualification</b><br>maître de sport<br><b>Discipline</b><br>agrès<br><div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">           - Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!         </div> | <b>Participants</b><br>enfants dès 5 ans<br>Durée<br>5 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement - partie principale - conclusion<br><b>Aspects sécurité</b><br>- taille des groupes (salles d'escalade)<br><b>Astuces</b><br>- mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme<br>- créer des expériences positives<br>- rire - apprendre - se donner<br>- expérimenter, vivre et sentir ses propres limites |
|---|---|---|

| DL | Domaine - QUOI             | Objectif global - POURQUOI / Sujet - QUOI EXACTEMENT  | Description - COMMENT  |
|----|----------------------------|---|--|
| 1  | Sécurité                   | <b>OBJECTIF</b> Sécurité aux agrès  | Assurance par les matelas, toujours à deux   |
|    | Escalade, technique, agrès | <b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 1 (acquérir)<br>p. ex. équilibre, escalade en adhérence, barres, technique de cheminée, escalade en opposition, échelle, on the wall etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir de l'expérience avec les mouvements d'escalade aux agrès                      | Divers agrès et possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité               | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites          |
| 2  | Escalade, technique, agrès | <b>FOCUS</b> Placement des pieds<br>p. ex. orientation des pieds, perroquet (pieds), lézard-éléphant, chat, taxi, pied-main, show me the way (pieds) etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en grim pant sur les agrès   | Divers agrès et possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité               | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites          |
| 3  | Escalade, technique, agrès | <b>FOCUS</b> Prises / préhension<br>p. ex. croiser, bras dans le plâtre, mains jamais au-dessus des épaules, dévers / toits, show me the way (mains) etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en grim pant sur les agrès   | Divers agrès et possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité               | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites          |
| 4  | Escalade, technique, agrès | <b>FOCUS</b> Bouger et positionner le corps<br>p. ex. slow motion, speedy, chef d'orchestre, siamois, no hand rest, perroquet, take me with, remise, grimpe sur une perche, grimpe sur une corde, on the wall à deux etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en grim pant sur les agrès | Divers agrès et possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité               | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites          |
| 5  | Escalade, technique, agrès | <b>OBJECTIF</b> Escalade finale<br>p. ex. parcours d'obstacle (chronométré, estimation du temps, résoudre des exercices etc), jouer aux agrès, jeux d'équipe etc.   | Petit concours adapté aux enfants  |
|    | Personnalité               | <b>OBJECTIFS</b> Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions  | Petit concours adapté aux enfants  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>PREUVE DE CAPACITÉ</b> | - Aucune preuve de capacité nécessaire<br>- 90% de présence (obligation des présences) |
|---------------------------|--|


**TRY** Koala **PREMIERS PAS** Bloc **MOTIVATION**

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>Étape</b><br>module découverte   | <b>Qualification</b><br>cours d'introduction ASEP | - Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul! | <b>Participants</b><br>enfants dès 5 ans   |
| <b>Niveau</b><br>bas  | <b>Discipline</b><br>bloc                         |   | Durée<br>5 doubles leçons (DL) avec les contenus échauffement - partie principale - conclusion   |
| <b>Description</b><br>- module découverte bloc<br>- animation   |   |   | <b>Aspects sécurité</b><br>- éviter des sollicitations trop élevées pour les doigts<br>- taille des groupes (salles d'escalade)  |
| <b>Objectifs</b><br>- bloc<br>- apprentissage et exercices ludiques : jeux de bloc<br>- motiver les enfants pour l'escalade<br>- permettre des mouvements variés sur le mur de bloc |   |   | <b>Astuces</b><br>- mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme<br>- créer des expériences positives<br>- rire - apprendre - se donner<br>- 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  | Assurance par les matelas, toujours à deux  |
|    | Escalade, technique, mur de bloc | <b>FOCUS</b> Se mouvoir dans la verticalité 1 (acquérir)<br>p. ex. surf, parcours d'obstacles, bassin de requins, in 'n out, grimper selon les couleurs, cherche-toi etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir de l'expérience avec les mouvements de bloc                                       | Diverses possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité                     | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites   |
| 2  | Escalade, technique, mur de bloc | <b>FOCUS</b> Placement des pieds<br>p. ex. lézard-éléphant, hotspot, chat, 4 sur 1, hélicoptère, perroquet (pieds), échange des chaussons etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en faisant du bloc  | Diverses possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité                     | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites   |
| 3  | Escalade, technique, mur de bloc | <b>FOCUS</b> Prises / préhension<br>p. ex. chef d'orchestre, aveugle, araignées / robots, perroquet (mains), bandit à un bras, enlever des prises (en scotchant) etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en faisant du bloc   | Diverses possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité                     | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites   |
| 4  | Escalade, technique, mur de bloc | <b>FOCUS</b> Bouger et positionner son corps<br>p. ex. slow motion, speedy, chef d'orchestre, siamois, no hand rest, perroquet, take me with, remise, grime sur une perche, grimpe sur une corde, on the wall à deux etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en faisant du bloc | Diverses possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité                     | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi  | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites   |
| 5  | Escalade, technique, mur de bloc | <b>OBJECTIF</b> Escalade finale<br>p. ex. parcours de bloc (chronométré, estimation du temps, résoudre des exercices etc.), jouer aux agrès, jeux d'équipe etc.   | Petit concours adapté aux enfants   |
|    | Personnalité                     | <b>OBJECTIFS</b> Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions  | Petit concours adapté aux enfants   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>PREUVE DE CAPACITÉ</b> | - Aucune preuve de capacité nécessaire       |
|                           | - 90% de présence (obligation des présences) |


**TRY** Ecureuil **ESCALADE** Mur d'escalade

**MOTIVATION**

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Étape</b><br>module découverte<br><b>Niveau</b><br>bas<br><b>Description</b><br>- module découverte escalade<br>- animation<br><b>Objectifs</b><br>- grimper et assurer en moulinette avec contre-assurance / contrôle<br>- apprentissage et exercices ludiques : jeux d'escalade<br>- motiver les enfants pour l'escalade<br>- permettre des mouvements variés sur le mur d'escalade | <b>Qualification</b><br>cours d'introduction ASEP<br><b>Discipline</b><br>escalade en moulinette | <b>Participants</b><br>enfants dès 5 ans<br>Durée<br>5 doubles leçons (DL) avec comme contenu échauffement - partie principale - fin<br><b>Aspects sécurité</b><br>- éviter des sollicitations trop fortes (doigts !)<br>- taille des groupes (salles d'escalade)<br><b>Remarques</b><br>- mettre l'accent sur le plaisir et l'enthousiasme<br>- créer des expériences positives<br>- rire - apprendre - se donner<br>- expérimenter, vivre et sentir ses propres limites |
|--|--|---|

- Ne compte pas comme autorisation pour grimper seul!

| 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, assurance, maniement de la corde, communication  | Grimper en moulinette (avec contre-assurance)   |
|    | Personnalité                        | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, gagner en confiance, travail en équipe  | S'entraider pour les nœuds, l'assurance, le maniement de la corde                         |
| 2  | Sécurité                            |  | Répétition DL1  |
|    | Escalade, technique, mur d'escalade | <b>FOCUS</b> Placement des pieds<br>p. ex. orientation des pieds, lézard-éléphant, chat, taxi, pied-main, show me the way (pieds) etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvement en grim pant  | Diverses possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité                        | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi   | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites   |
| 3  | Escalade, technique, mur d'escalade | <b>FOCUS</b> Prises / préhension<br>p. ex. croiser les bras, bras dans le plâtre, mains jamais au-dessus des épaules (terrain plat!), dévers / toits, show me the way (définir les mains depuis en bas) etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en grim pant | Diverses possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité                        | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi   | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites   |
|    |                                     |  |   |
| 4  | Escalade, technique, mur d'escalade | <b>FOCUS</b> Bouger et positionner son corps<br>p. ex. slow motion, speedy, chef d'orchestre, siamois, no hand rest, take me with, remise, secouer, dessiner / écrire etc.<br><b>OBJECTIF</b> Acquérir des mouvements en grim pant                                   | Diverses possibilités d'escalade, leçons variées, enseignement ouvert, exercer et essayer |
|    | Personnalité                        | <b>OBJECTIFS</b> Réduction de la peur, entraide comme aspect social, gagner en confiance, travail en équipe, créer des expériences positives, développer la confiance en soi   | Coopération, vivre les oppositions<br>Expérimenter, vivre et sentir ses propres limites   |
|    |                                     |  |   |
| 5  | Escalade, technique, mur d'escalade | <b>OBJECTIF</b> Escalade finale<br>p. ex. parcours d'escalade / de bloc (chronométré, estimation du temps, résoudre des exercices etc), escalade de vitesse, jouer aux agrès, jeux d'équipe etc.   | Petit concours adapté aux enfants   |
|    | Personnalité                        | <b>OBJECTIFS</b> Participer activement à un groupe, fairplay, expérience, équipe, émotions   | Petit concours adapté aux enfants   |
|    |                                     |  |   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>PREUVE DE CAPACITÉ</b> | - Aucune preuve de capacité nécessaire<br>- 90% de présence (obligation des présences) |
|---------------------------|--|