

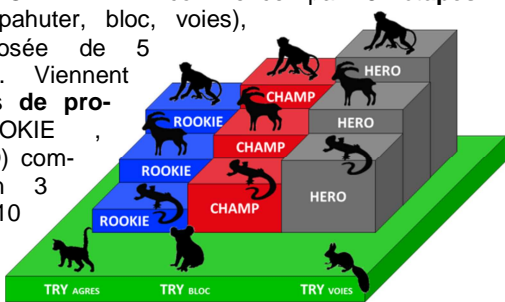


Informations concernant le GECKO TROPHY

Pour rendre l'escalade sportive plus accessible aux enfants et aux jeunes, le Club Alpin Suisse CAS a lancé le GECKO TROPHY. Il permet un **enseignement homogène et adapté à l'âge**, mais aussi **d'encourager** les jeunes.

La série de progression adaptées à l'âge constituent un excellent **premier contact** avec l'escalade, mais aussi un **enseignement précis** qui tient compte **des exigences et aptitudes spécifiques** de la discipline. Ainsi des éléments de technique, de condition physique, de mental, de tactique et de sécurité peuvent être enseignés de manière personnalisée et ludique. Chaque étape est finalement récompensée par un insigne.

Le GECKO TROPHY TRY commence par **3 étapes d'initiation** (crapahuter, bloc, voies), chacune composée de 5 doubles leçons. Viennent ensuite **3 blocs de progression** (ROOKIE, CHAMP, HERO) comprenant chacun 3 étapes à 10 doubles leçons. Les différences entre les niveaux ROOKIE



et HERO résident essentiellement dans le type de terrain rencontré, dans la difficulté ainsi que dans les compétences à acquérir. Pour des raisons de sécurité, le GECKO TROPHY TRY (élaborés pour le domaine scolaire), sont exécutés principalement aux agrès et en bloc. Les différentes **possibilités** de réaliser les **différentes étapes** sont illustrées dans le tableau ci-dessous :

Tableau 1 : possibilités de réalisation des différents modules

Niveau	TRY	ROOKIE	CHAMP	HERO
1	A	A / B	B	B
2	B	A / B	B	V
3	B	A / B / V	V	V

A: agrès, B: bloc, V: voies (moulinette)

Les **objectifs principaux des blocs de progression** sont le développement de la technique et de la personnalité pour le niveau ROOKIE. A cela s'ajoute le développement de la condition et de la motricité pour le niveau CHAMP, et finalement le travail du mental pour le niveau HERO.

Cette structure, ainsi que l'organisation pertinente des étapes, garantissent de grands progrès et un apprentissage fructueux. C'est pourquoi ni **tests spécifiques** ni **examens finaux** ne sont nécessaires. En effet, les opportunités de prouver son adresse tout au long des cours ne manquent pas. Chaque plan d'étape contient une « checklist » spécifique définissant de manière compréhensible **les capacités demandées**. Celui qui réussit à **prouver** qu'il a toutes les capacités demandées de l'étape reçoit l'insigne correspondant.

Les 3 étapes **d'initiation** sont pensées pour les jeunes dès 5 ans. Chacune d'elle se déroule dans un environnement spécifique. Elles sont moins longues que les étapes avancées et

ne contiennent **aucune preuve de capacité**. Elles sont par contre aussi récompensées par des insignes de motivation.

Bien qu'elles ne dépendent pas de l'âge, **l'âge conseillé** pour commencer les premières étapes est **d'environ 7 ans**. Selon le niveau, il est possible d'entamer à tout moment, toutes étapes de tous blocs.

Il est recommandé de suivre ces différents modules chez les prestataires suivants :

Tableau 2 : prestataires des différents modules

Niveau	TRY	ROOKIE	CHAMP	HERO
1	E	SE / Oj	He / Oj	Geq
2	E	SE / Oj	He / Oj	Geq
3	E	SE / Oj	He / Oj	Geq

E Ecole, SE sport extrascolaire, Oj Organisation de jeunes, He Halle d'escalade, Geq Groupe d'entraînement qualifié

Les trois **instruments** suivants sont disponibles pour la mise en place d'un étape du GECKO TROPHY:

- 1) Un plan d'enseignement avec toute la matière à enseigner.
- 2) Un plan grossier avec des informations pour chaque étape concernée : contenu, objectifs, et capacités à acquérir.
- 3) Un recueil d'exercices sous forme de catalogue, avec diverses idées et exercices reprenant les thèmes et le contenu.

Informations générales

- Une étape GECKO TROPHY peut tout aussi bien s'effectuer à travers des leçons hebdomadaires qu'au travers de semaine de cours (passeport vacances).
- Les leçons d'escalade doivent rester polyvalentes, ludiques et à un niveau adapté.
- Il est recommandé de proposer un parcours d'apprentissage doté de suffisamment d'exercices et de temps d'essai, tout en évitant les temps morts.
- L'escalade favorise le sens de la responsabilité et peut ainsi contribuer au développement des compétences sociales. De plus, elle favorise l'initiative et rend plus indépendant.
- L'escalade sportive permet d'apprendre à être conscient de son corps et de ses mouvements et est bonne pour la santé. Par conséquent, elle est même nouvellement utilisée dans la rééducation et lors de thérapies.
- Eviter les sollicitations trop élevées (blessures aux articulations des doigts, problèmes de croissance !)

Distribution des insignes

Les insignes doivent être demandées auprès du Club Alpin Suisse CAS, secteur Jeunesse ou sous www.geckotrophy.ch/ au prix de CHF 3.- par pièce (incl. TVA), exclu. frais de port.

Pour plus d'informations concernant le GECKO TROPHY, veuillez contacter notre responsable de la jeunesse, par e-mail jeunesse@sac-cas.ch ou sous www.geckotrophy.ch