

Marmousets : Cours n° 1 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : faire connaissance**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
10'-15'	Donner les chaussons – noter les tailles sur la feuille d'absences Avec les parents : <ul style="list-style-type: none">• Indiquer le point de rendez-vous avant les cours (ne pas courir partout, ne pas se coucher sur les matelas etc.)• Visite de la salle & règlement (voir règlement de la salle)• Dire au revoir aux parents	Les enfants connaissent leur taille de chaussons et savent où attendre le moniteur avant le cours	Chaussons Feuille d'absences Règlement de la salle	Accueil / Salle
5'-10'	Expliquer les règles : <ul style="list-style-type: none">• Signal pour revenir vers le moniteur (sifflet ou équivalent)• Déplacement dans la salle (avec corde ou en se donnant les mains)• «Punition» (p.ex. 2' dans le Hoola Hoop ou dans une sangle)• J'attends le feu vert du moniteur• Je ne parle pas quand le moniteur parle	Connaitre les règles	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Espace enfants
10'	Rituel du début (p. ex. comptine des singes) Jeu pour apprendre les noms (se lancer une balle ou taper dans les mains)	Créer une structure Faire connaissance	Peluche singe ou autre Balle	Espace enfants
30'	Jeu de bloc <ul style="list-style-type: none">• Puzzle sur le mur de bloc Montrer et expliquer comment chuter correctement <ul style="list-style-type: none">• Jeu stop musique (lorsque la musique stop tout le monde tombe et fait une roulade)	Bouger dans la verticalité Apprendre à chuter correctement	Puzzle Haut-Parleur & Natel	Espace enfants
15'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 2 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : S'habituer au baudrier**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
10'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes) Répétition d'un jeu pour apprendre les noms	Créer une structure Faire connaissance	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre Balle	Espace enfants
15'-20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Parcours avec des roulades• Jeu stop musique (lorsque la musique stop tout le monde tombe et fait une roulade)	Roulades & répétition pour chuter correctement	Différents obstacles (objets d'équilibre) Haut-Parleur & Natel	Espace enfants
35'	Baudrier : Expliquer et montrer comment mettre le baudrier, laisser les enfants le mettre et se contrôler les uns les autres Les enfants se suspendent avec les sangles et un mousqueton et font la balançoire. Mettre une chanson, par exemple Baby Shark et faire la chanson avec les mains	Devenir autonome Faire confiance au baudrier Oser lâcher les mains en étant assis dans le baudrier	Baudrier Longues visses, sangles, mousquetons, Haut-Parleur, Natel	Espace enfants
10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 3 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Partnercheck, communication et contre assurance**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'	Échauffement : Jeu de cartes, un As dans chaque coin (Cœur = 10 secondes en planche, trèfle = 10x Jumping Jacks, trèfle = sauter les pieds joints d'un endroit à un autre, carreau = se tenir 10 secondes à une prise) Prendre une carte puis courir vers l'As pour faire l'exercice	Échauffement	Cartes	Espace enfants
30'-45'	Baudrier : Expliquer et montrer comment mettre le baudrier, laisser les enfants le mettre et se contrôler les uns les autres Montrer et expliquer les auto-assureurs, ensuite les enfants essayent d'y grimper et de se lâcher Exercice de grimpe : vite – lentement, tendu – tout petit	Devenir autonome Faire confiance au baudrier Oser se lâcher dans les auto-assureurs Capable de change de rythme	Baudrier	Auto-assureurs
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 4 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Matériel**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'-20'	Montrer le matériel et expliquer comment nous l'utilisons Echauffement : Jeu chat et souris avec matériel d'escalade Les enfants (souris, grimpent), le moniteur (chat, au sol), matériel (fromage) Le fromage est au sol. Les souris grimpent sur le mur, le chat ne peut que les attraper au sol. Elles essayent de venir voler le fromage et de se le pendre au baudrier. Si le chat les attrapes, elles doivent reposer le fromage qu'elles ont en main et retourner sur le mur. La souris avec le plus de fromage gagne. Est-ce que les enfants se rappellent encore du nom du matériel ?	Apprendre à connaître le matériel Échauffement	Dégaines, sangles, Gri-Gri, Smart et mousquetons	Espace enfants
45'	Grimper et assurer au mur en cordées de 3 Encorder les enfants avec un mousqueton (Mammut Smart HMS)	Faire confiance au baudrier, à la corde, au dispositif d'assurance ainsi qu'à ses camarades	Grig-Gri, mousquetons	Moulinettes
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 5 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Escalade dans différents environnements**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Jeu du loup sur le mur (le loup reste au sol, il ne peut pas attraper les enfants sur le mur)• Memory au sol (course de relais)	Échauffement et stabiliser le corps dans différentes positions sur le mur de bloc	Memory	Espace enfants
45'	Grimper et assurer au mur en cordées de 3 Encorder les enfants avec un mousqueton (Mammut Smart HMS)	Faire confiance au baudrier, à la corde, au dispositif d'assurage ainsi qu'à ses camarades	Grig-Gri, mousquetons	Moulinettes
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 6 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Manipulation de la corde et mouvement standard**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
20'	Échauffement : Lotto avec un dé p. ex. 1 sonner une cloche; 2 accrocher des dégaines, 3 courir de A à B; 4 se pendre à une prise; 5 accrocher des sangles; 6 Joker	Échauffement	Cartes loto, dé, cloche, sangles, dégaines, 2 crochets à vis	Espace enfants
20'	Faire une cordée de 6 Le moniteur est tout devant, les enfants sont encordés à environ 1,5m les uns des autres. La cordée se déplace ainsi au sol à travers un parcours de dégaines. Déclipper devant et clipper derrière.	Apprendre à clipper les dégaines	Longue corde, dégaines, crochets à vis	Espace enfants
20'	Nourrir les souris : Dessiner un visage de souris sur l'avant du chausson de l'enfant. Les prises pieds sont du fromage. Grimper dans différents blocs (dalle, vertical, traversée etc). Il faut bien positionner le pied avec les dents de la souris vers la prise pour que la souris mange le fromage. Montrer et expliquer le mouvement standard	Bien positionner les pieds Grimper avec le moins d'effort possible	Magnésie pour dessiner	Espace enfants
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Préparer – déclencher – conclure

L'escalade se réfère depuis quelques années au mouvement standard, ou mouvement clé, comme base de l'entraînement. Présentation des différentes phases et premiers exercices!

Fin du mouvement

Comment? Par un déplacement du centre de gravité et un travail des pieds adaptés, rétablir l'équilibre et la stabilité du corps. Libérer le bras de traction et le décontracter.



Position de départ

Comment? Le corps en position stable. La main qui va saisir la prochaine prise est secouée dans l'air pour relâcher l'avant-bras. Visualiser la prochaine prise et prendre une décision. Selon son expérience personnelle, choisir le mouvement le mieux approprié.



Préparation du mouvement

Comment? Replacer la main libre sur la dernière prise utilisée et préparer le mouvement par les pieds. Garder les bras si possible tendus.



Déclenchement

Comment? Les jambes soutiennent le travail de traction.



Prise

Comment? Saisir la prise sélectionnée.



Se concentrer plutôt que lutter

Grimper juste et bien, c'est réussir à accorder les forces physiques et mentales. Le chemin vers le haut passe d'abord par une bonne préparation et planification du tracé, ainsi que par une bonne représentation du mouvement à venir pour économiser au mieux ses forces. Plutôt que de focaliser sur la force ou la résistance, le grimpeur a tout intérêt à mettre l'accent sur la concentration. L'amélioration de cette capacité revêt un rôle central non seulement avec l'élite, mais aussi et surtout avec les jeunes et les débutants.

Marmousets : Cours n° 7 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Exercice ascenseur**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
10'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Jeu du loup en 3 zones (chaque zone correspond à un animal. Se déplacer comme l'animal dans chaque zone)• Tire à la corde	Échauffement	Images des animaux, papier collant, sangle Corde	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Exercice ascenseur (attention à la différence de poids !)	Autonomie Faire confiance au matériel et à ses camarades	Baudrier Gri-Gri	Moulinettes
10'	Etirements : (la main en arrière contre le mur (Biceps&poitrine), poignets, les doigts, bras devant la poitrine, à quatre pattes avec les mains vers derrière, assis et aller toucher ses pieds, jambes croisées faire le papillon, le bassin à gauche et à droite en position de grenouille, se pencher vers l'avant avec les bras en l'air dans le dos, couchés le crocodile, étirer les jambes, Ou Yoga pour enfants	S'étirer Resentir son corps		Zone entraînement ou espace enfants
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 8 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Descente en rappel**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
10'-15'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Feu, eau, tempête• Parcours de bloc (travers des Hoola Hoops, sur/sous une corde, à travers une sangle etc.)	Échauffement	Hoola Hoop, sangles, vis, cordes	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Faire descendre les enfants depuis un relais (bien s'asseoir dans le baudrier, regard vers le mur) Les enfants qui attendent font un Memory	Autonomie Vaincre ses peurs	Baudrier Corde, Gri-Gri Memory	Balcon
5'	Jeu des 10 secondes (Les enfants commencent sur une ligne de départ. Le moniteur compte de 10 à 0. A 0, tous les enfants doivent être contre le mur et tenir leur position 5 secondes. Nouvelle partie avec 9, puis 9, 7, etc. Ne pas prendre 2 fois la même position!)	Stabilisation, visuel		Mur de grimpe ou de bloc
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 9 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Pendule**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
10'-15'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Jeu du loup avec tissus• Jeu stop musique	Échauffement Stabilisation	Tissus Haut-Parleur, Téléphone	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule : Expliquer le déroulement exacte aux enfants Les enfants qui attendent peuvent jouer au memory	Autonomie Faire confiance au matériel, affronter ses peurs, se tenir aux règles	Baudrier Matériel Pendule Memory	Balcon Pendule
5'	Jeu de la marmotte (Tous les enfants dorment perchés au mur avec les yeux fermés. Un enfant est le réveil. Le réveil les réveille en leur touchant le dos. Ils doivent alors désescalader sans faire de bruits. Afin de réveiller le dernier enfant encore sur le mur, tous les enfants crient : « Marmotte ». La marmotte est le nouveau réveil pour le prochain tour.	Jeu de fin, grimper sans faire de bruits		Bloc ou mur de grimpe
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 10 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Nœud de 8**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'	Échauffement : Jeu de cartes, un As dans chaque coin (Cœur = 10 secondes en planche, trèfle = 10x Jumping Jacks, trèfle = sauter les pieds joints d'un endroit à un autre, carreau = se tenir 10 secondes à une prise) Prendre une carte puis courir vers l'As pour faire l'exercice	Échauffement	Cartes	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Montrer le nœud de 8 aux enfants et les laisser s'entraîner Parcours nœud de 8 Montrer le double nœud de 8 et les laisser s'entraîner. Montrer comment s'encorder avec le double nœud de 8 et un mousqueton Mammut Smart HMS	Autonomie Nœud de 8	Baudrier Cordes Cordes, Dégaines Mammut Smart HMS	Espace enfants
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 11 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Grimper avec un handicap**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Mur chinois (le loup se trouve sur une ligne au milieu. Les autres enfants courent en même temps d'un côté à l'autre. Ceux qui se font attraper aident le loup sur la ligne.)• Course de relais avec image à colorier	Échauffement	Image à colorier, feutres, papier collant	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres S'encorder avec un double 8 et un mousqueton Grimper avec différents handicaps : avec une seule main, un ballon sous le t-shirt ou en main, aveugle, avec un seul pied, avec des dégaines aux pieds etc.,	Autonomie Répétition du nœud de 8, s'encorder soi-même Trouver et comprendre l'équilibre	Baudrier Mammut Smart HMS Ballon, masques pour les yeux, dégaines	Moulinettes / Auto-assureurs
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 12 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Positionnement des pieds**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Feu, Eau, Tempête• Gendarme et voleur (le gendarme écoute avec les yeux bandés pendant que les voleurs grimpent d'un côté à un autre en transportant l'or volé. Si le gendarme entend un voleur celui-ci est éliminé)	Échauffement Poser les pieds doucement		Espace enfants
45'	Grimper un bloc facile : Extérieur/intérieur du pied uniquement, frontal Grimper une traversée en faisant un changement de pied sur chaque prise de pied Hélicoptère (Avancer le pied rapidement vers la prise, puis le poser tout doucement et lentement) Traversée sans les mains Duell de groupe (Accrocher un tissu au milieu d'une traversée. Deux enfants partent en même temps, celui qui arrive en premier au tissu gagner un point pour son groupe)	Technique de pose de pied Dynamique de groupe	 Tissu	Espace enfants
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

--	--	--	--	--

Marmousets : Cours n° 13 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : S'accrocher au relais**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">«1,2,3 soleil» sur le mur de grimpe (les enfants commencent en haut du mur de bloc et se déplacent vers la personne qui dit 1,2,3 soleil) Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres <ul style="list-style-type: none">«Via Cordata» sur une corde dans le bloc de l'espace enfants, s'accrocher avec des sangles et des dégaines	Échauffement	Baudrier Longue corde, vis, sangles, dégaines	Espace enfants
45'	Grimper aux auto-assureurs S'accrocher à un relais. Einander sichern. Selbstständig mit Doppelachter und Mammut Smart HMS Karabiner anseilen. Gri-Gri an der Wand	Confiance, courage, utiliser le matériel correctement Répétition du nœud de 8	Mammut Smart HMS Sangles Gri-Gri	auto-assureurs / Moulinette
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 14 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Prises / tenir les prises**

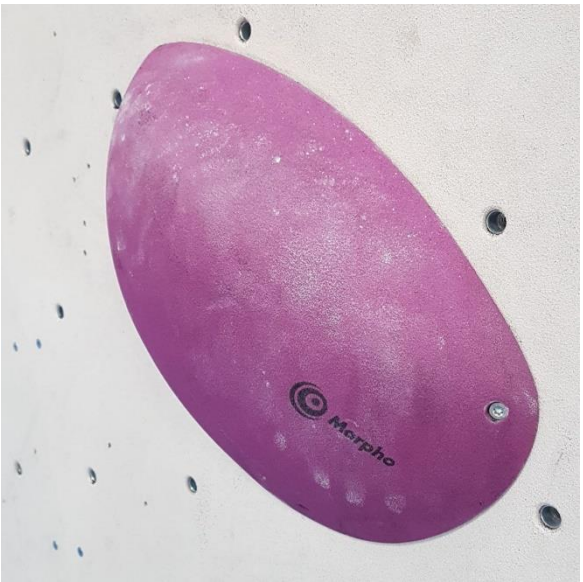
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Jeu «Chercher les différentes prises»• Deviner les différentes prises sous une couverture. Qui retrouve le plus rapidement une prise de la même sorte sur le mur de bloc ?	Échauffement Apprendre à connaître les différentes prises	Feuille «Prises» Couverture	Espace enfants
45'	Grimper sur des boules de Noël (Penser que les prises sont des boules de Noël délicates. Ne pas serrer et les prendre doucement pour ne pas les casser) Toucher et deviner les prises à l'aveugle (Groupes de 3 personnes, un magicien, un aveugle et un guide. Le guide emmène l'aveugle vers une prise. L'aveugle touche la prise et dit au magicien de quel sorte de prise il s'agit) Grimper comme le premier grimpeur avec les mêmes prises de mains (groupes de deux) Traversée : Toujours croiser les bras à chaque mouvement. Variante : Doubler chaque prise avec les mains. Hélicoptère (bouger rapidement vers la prise puis poser la main doucement)	Tenir les prises Apprendre à connaître les différentes prises Coopération Tenir les prises	Masque	Espace enfants
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil



Bacs



Mini Bacs



Prises plates



Monodoigts / Bidoigts



Pinces



Réglettes



Volumes



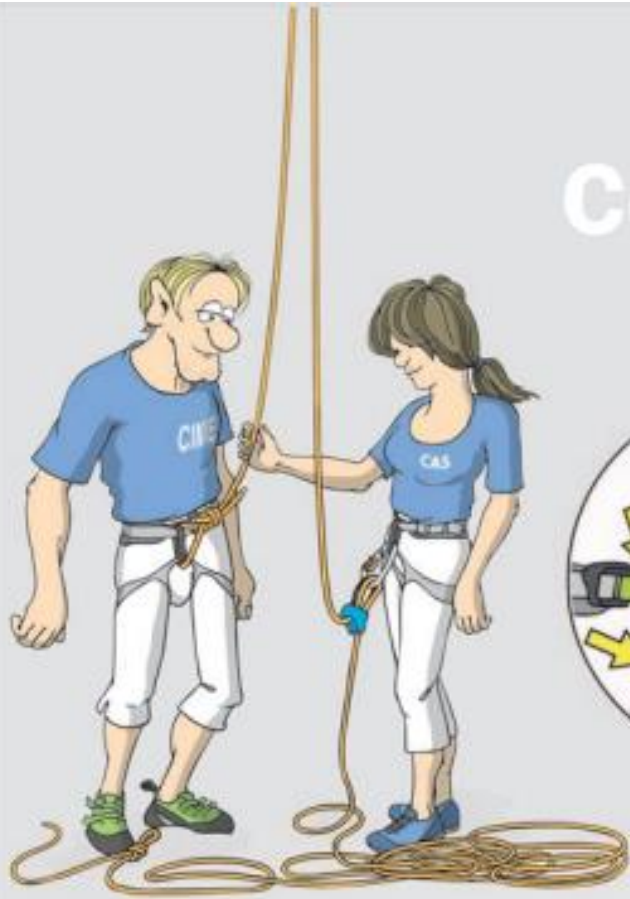
Inversées

Marmousets : Cours n° 15 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Assurance et Contrôle du Partenaire**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Danse des bonhommes de neige (chaise musicale mais avec des sous-verres en carton avec des flocons de neige et un avec un feu. L'enfant qui prend le feu fond)• Course de relais clippage de dégaines	Échauffement	Sous-verres avec flocons de neige et une flamme, haut-parleur et natel, dégaines, visses	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Expliquer le Contrôle du Partenaire (Partnercheck) un point après l'autre (feuille jointe) Assurer contre le mur (le moniteur fait descendre le grimpeur)	Mettre le baudrier tout seul, l'enfant sait à quoi il doit faire attention Connait le contrôle du partenaire Arrive à assurer contre le mur. Connait le Gri-Gri et connait la différence entre les deux brins de la corde	Baudrier Gri-Gri	Moulinettes
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Contrôle du partenaire avant chaque voie

avant chaque voie



Contrôle mutuel avec les yeux et les mains :



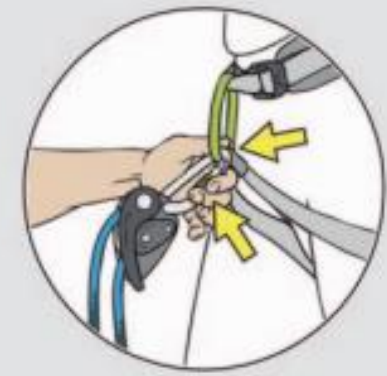
Encordement

nœuds, point d'encordement, essai de traction



Baudrier

bonne tenue, retour dans la boucle

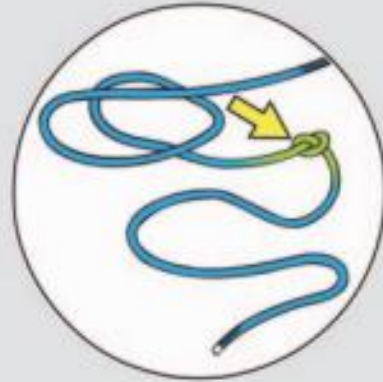


Mousqueton

verrouillé, adapté à la corde et au dispositif d'assurage



Dispositif d'assurage
contrôle du bon
fonctionnement



Corde
nœud en bout de
corde



Différence de poids
prendre des mesures (p. 52-53)



Contrôle du système
relais adapté à la moulinette,
bonne corde d'assurage

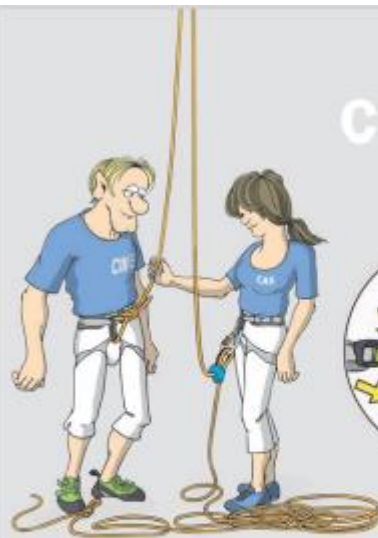
Marmousets : Cours n° 16 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Pendule et sauts contrôlés**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : <ul style="list-style-type: none">• Posten: z.B. Jumping Jacks, Sauts de grenouilles, Burpees, Twist, Sauts en ciseaux, Planche etc.• Jeu stop musique. Lorsque la musique stoppe, sauter en avant, en arrière, de côté et rouler (montrer aux enfants avant le jeu)	Échauffement Apprendre à sauter correctement	Feuilles pour le circuit de 1 à 6 Haut-Parleur et Natel	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule (Est-ce que tous les enfants osent sauter en position debout ? Les plus courageux sautent sans les mains ou avec les yeux bandés). Tout bien expliquer (pas sauter mais se laisser tirer, remettre le mousqueton avant de se détacher) Attendre en bas pour aider le prochain. Le dernier aide le premier. Les enfants qui attendent jouent au Memory ou essayent de faire des exercices (pendre des feuilles avec des poses des yoga)	Autonomie pour mettre le baudrier Vaincre la peur et s'amuser	Baudrier Matériel pour Pendule Masque pour les yeux Memory, cartes positions de yoga	Pendule
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 17 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Répétition Assurance et Contrôle du Partenaire**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'	Échauffement : Jeu de cartes, un As dans chaque coin (Cœur = 10 secondes en planche, trèfle = 10x Jumping Jacks, trèfle = sauter les pieds joints d'un endroit à un autre, carreau = se tenir 10 secondes à une prise) Prendre une carte puis courir vers l'As pour faire l'exercice	Échauffement	Cartes	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Réexpliquer le Contrôle du Partenaire (Partnercheck) un point après l'autre (feuille jointe) Assurer contre le mur (le moniteur fait descendre le grimpeur)	Mettre le baudrier tout seul, l'enfant sait à quoi il doit faire attention Connait le contrôle du partenaire Arrive à assurer contre le mur. Connait le Gri-Gri et connait la différence entre les deux brins de la corde	Baudrier Gri-Gri	Moulinettes
5'	Jeu des 10 secondes (Tous les enfants sur la ligne de départ. Le moniteur compte de 10 à 0. Tous les enfants doivent trouver une position contre le mur et y rester pendant 5 secondes. Puis de 9 à 0, 8 à 0 etc. Les enfants qui ne passent pas le tour attendent à côté du moniteur. Ne jamais prendre 2x la même position contre le mur !)			Mur de grimpe ou de bloc
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil
1'	Prendre des basquettes ou autres chaussures d'intérieur pour le prochain cours			

Contrôle du partenaire avant chaque voie



Contrôle mutuel avec les yeux et les mains :



Encordement
nœuds, point d'encordement, essai de traction

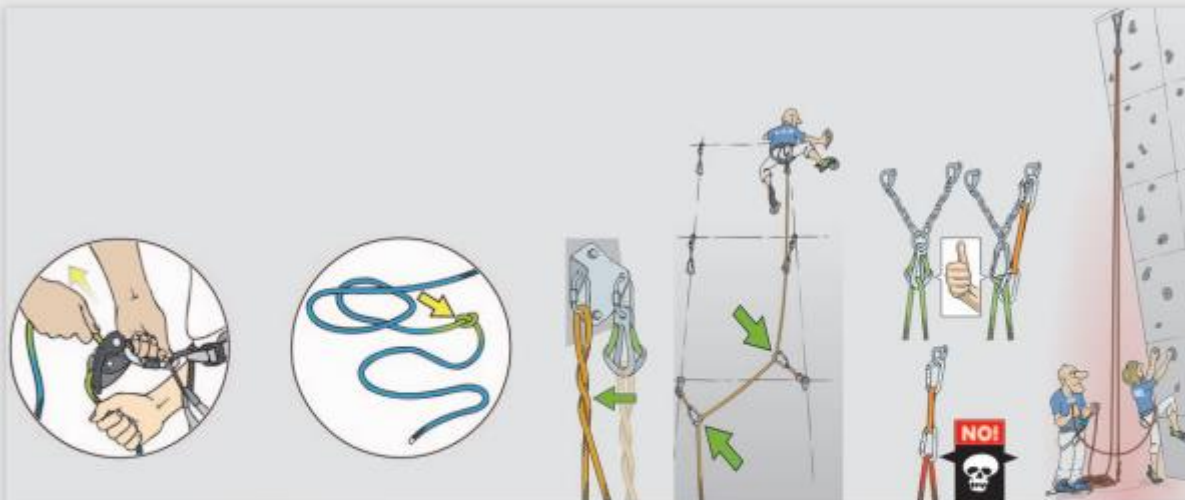


Baudrier
bonne tenue, retour dans la boucle



Mousqueton
verrouillé, adapté à la corde et au dispositif d'assurage

20



Dispositif d'assurage
contrôle du bon fonctionnement

Corde
nœud en bout de corde

Différence de poids
prendre des mesures (p. 52-53)

Contrôle du système
relais adapté à la moulinette, bonne corde d'assurage

21

Marmousets : Cours n° 18 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Nœud de 8 complet et positionnement des pieds**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'	Échauffement : Jacques à dit (se pendre à une prise rouge, faire 10 Jumping Jacks, se mettre en position de planche, escalader un bloc, marcher comme une araignée, sauter sur un pied etc.)	Échauffement		Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Montrer le nœud de 8 et laisser les enfants s'exercer (nœud de 8 complet sur le baudrier) (réexpliquer le contrôle du partenaire avec le nœud de 8 sur le baudrier) Grimper avec différentes chaussures, en chaussettes, avec des chaussons trop petits/trop grands Exercices pour le positionnement des pieds en moulinette : <ul style="list-style-type: none">• Chat (dégaines aux chaussons)• Taxi (un petit sachet de sable sur les chaussons)• Hélicoptère (rapidement vers la prise – poser docement)• Frottement (ne toucher que le mur avec un ou les deux pieds)	Savoir mettre son baudrier tout seul Savoir s'encorder et contrôler le nœud de 8	Baudrier Chaussons Gri-Gri, Dégaines Mousquetons Sachets de sable	Moulinette
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil






Marmousets : Cours n° 19 – durée : 1h15				
Thème général de ce cours : Se pendre au relais				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'-20'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none"> • Parcours avec roulades • Jeu stopp musique (Quand la musique s'arrête sauter par terre et rouler)	Apprendre à rouler afin de sauter correctement des blocs sans se blesser	Différents obstacles Haut-Parleur & Natel	Espace enfants
30'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Les enfants se pendent à l'aide d'une sangle sur des vices au mur de grimpe. Lacher les mains, se balancer et danser ou faire les mimiques d'une chanson tous ensembles. (Les enfants qui attendent leur tour participent au sol)	Autonomie Faire confiance au baudrier et oser lâcher les mains en étant assis dans le baudrier	Baudrier Sangles, Mousquetons, Haut-Parleur, Natel	Auto-Assureurs
10'	Répétition du nœud de 8 au baudrier. Se contrôler les uns les autres	Autonomie	Cordes courtes	
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 20 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Matériel**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
10'-15'	Montrer et nommer le matériel (spécifiquement les mousquetons) et expliquer quand et pour quoi nous les utilisons Echauffement : Jeu chat et souris avec matériel d'escalade Les enfants (souris, grimpent), le moniteur (chat, au sol), matériel (fromage) Le fromage est au sol. Les souris grimpent sur le mur, le chat ne peut que les attraper au sol. Elles essayent de venir voler le fromage et de se le pendre au baudrier. Si le chat les attrapes, elles doivent reposer le fromage qu'elles ont en main et retourner sur le mur. La souris avec le plus de fromage gagne. Est-ce que les enfants se rappellent encore du nom du matériel ?	Connaitre le matériel Echauffement	Dégaines, Sangles, Gri-Gri, Smart, Mousquetons : (simples, à vis, Twistlock & Smart HMS)	Espace enfants
30'-40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres «Via ferrata» sur une corde dans le bloc. Les enfants « s'assurent » avec les dégaines ou des sangles et des mousquetons	Autonomie Arriver à clipper les mousquetons	Baudrier Longue Corde, Visses, Sangles, Mousquetons	Espace enfants
10'	Yoga pour enfants (feuille jointe en allemand)	Se calmer		
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil






Ruhig und entspannt (S. 53)

(1/2)

Text	Bewegungen
Ich	 <p>Stehe aufrecht, und lege die Hände vor der Brust aneinander. Strecke den linken Arm nach oben.</p>
bin	 <p>Strecke den rechten Arm nach oben.</p>
ruhig	 <p>Beuge dich gestreckt vor, und lege die Hände an den Boden.</p>
und	 <p>Richte dich auf, und strecke beide Arme nach oben.</p>
entspannt,	 <p>Breite die Arme auf Schulterhöhe aus.</p>



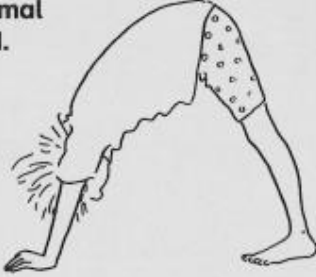


Ruhig und entspannt

(2/2)

Text	Bewegungen
steh	 <p>Winkle das rechte Knie an, dehne es nach außen, und stelle die Fußsohle an die Innenseite des linken Beines.</p>
im	 <p>Lege die Handflächen vor der Brust aneinander.</p>
Baum	 <p>Strecke die Arme nach oben, die Handflächen bleiben aneinander.</p>
ganz	 <p>Breite die Arme auf Schulterhöhe aus.</p>
elegant!	 <p>Lege die Handflächen wieder vor der Brust aneinander.</p>

(1/2)

(2/2)

Text	Bewegungen	Text	Bewegungen
<p>Ich streck mich zum Himmel,</p> 	<p>Stehe aufrecht, und strecke beide Arme nach oben.</p>	<p>bin wie die Katze, mal hohl und mal rund,</p> 	<p>Lasse die Knie an den Boden kommen. Sie sollten unter den Hüften sein und die Hände unter den Schultern. Bewege die Wirbelsäule in eine Hohlstellung, wölbe sie dann nach oben und nochmal in die Hohlstellung.</p>
<p>beug mich zur Erde,</p> 	<p>Beuge dich mit gestreckter Wirbelsäule aus den Hüften heraus vor, und lege die Handflächen an den Boden, möglichst mit gestreckten Beinen.</p>	<p>bin nochmal der Hund.</p> 	<p>Dann drücke dich noch einmal in die Stellung des Hundes, der nach unten schaut.</p>
<p>bin stark wie ein Brett.</p> 	<p>Verlagere das Gewicht auf deine Hände, und springe mit den Füßen nach hinten, sodass du in eine schiefe Ebene kommst. Die Handflächen und Zehen sind am Boden.</p>	<p>Ich spring in die Hocke.</p> 	<p>Springe in die Hockstellung.</p>
<p>Ich streck mich wie ein Hund,</p> 	<p>Gehe in die Stellung des Hundes, der nach unten schaut, indem du den Körper in der Brettstellung nach hinten und oben schiebst, das Becken wird nach oben gedehnt, und der Kopf ist zwischen den Oberarmen.</p>	<p>Ich streck mich zum Himmel.</p> 	<p>Beginne den Ablauf von vorn. Mache die ganze Übung einige Male.</p>

Marmousets : Cours n° 21 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Grimper avec un handicap et en opposition**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Jeu du loup sur le mur de bloc (le loup reste au sol)• Memory au sol (course de relais)	Echauffement & se tenir à différentes prises	Memory	Espace enfants
10'	Exercices d'opposition / Traversée : Vite – lentement, étiré – penché etc			Espace enfants
30'-45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres S'encorder avec un double huit et un mousqueton Grimper avec un handicap : à une main, avec un ballon sous le t-shirt/en main, aveugle, avec une jambe, avec des petits coussins de sable, dégaines aux pieds	Autonomie	Baudrier Gri-Gri, Mousquetons, Masque pour les yeux, Dégaines, Ballon	Auto-Assureurs / Moulinettes
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 22 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Equilibre**

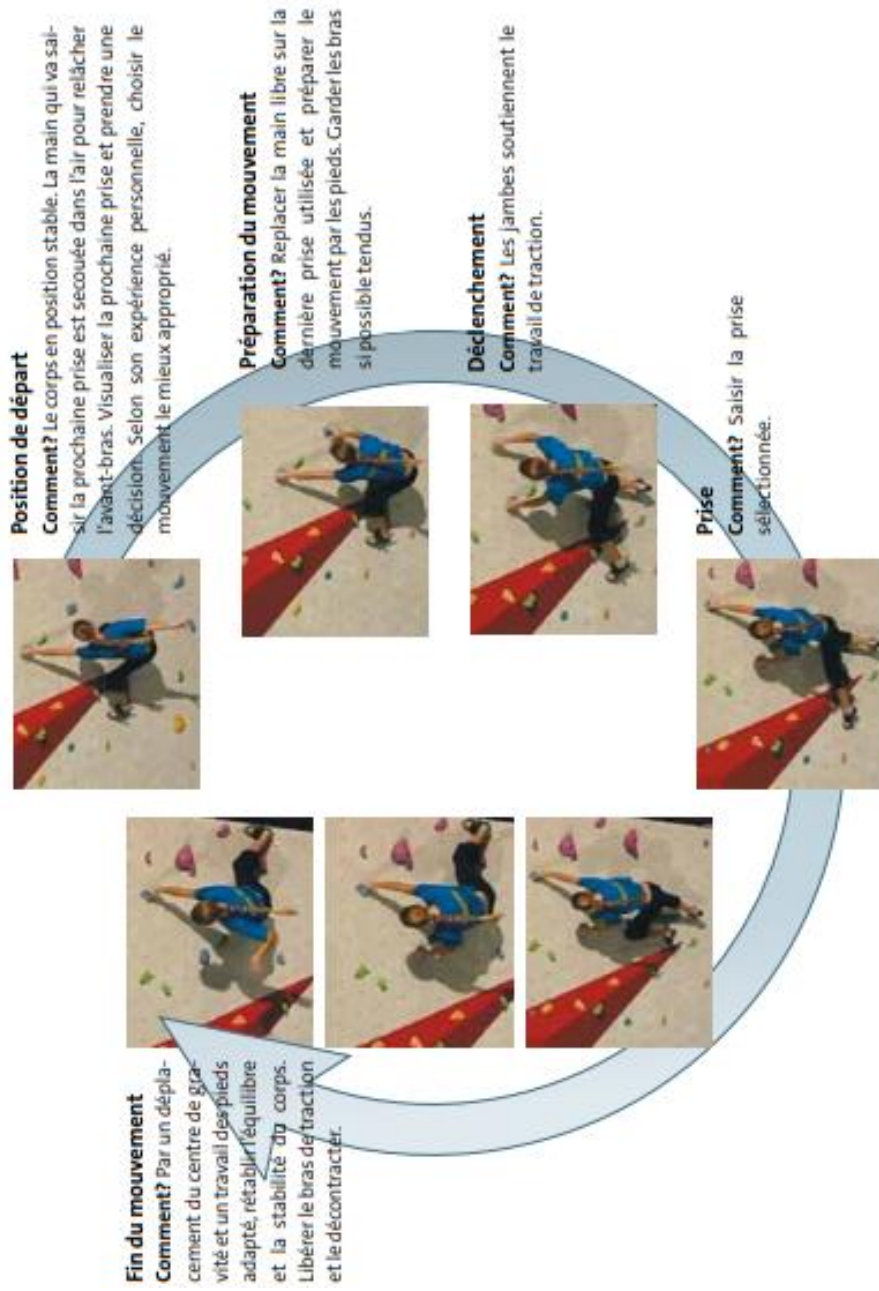
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'-20'	Echauffement : <ul style="list-style-type: none">• Feu, Eau, Tempête• Parcours à travers le bloc (à travers le Hoola-Hoop, sous/sur une corde, à travers des sangles etc.)	Echauffement	Hoola-Hoop, Sangles, Vices, Cordes	Espace enfants
20'	Exercices d'équilibre: <ul style="list-style-type: none">• Siamois (les mains/pieds attachés)• Colorier des dessins (dans différents blocs)• Stopper quand le moniteur le dit, garder la position• Tous au mur, faire passer un Hoola-Hoop (chaque enfant passe à travers)		Cordes Image à colorier, feutres, papier-collant Hoola-Hoops	Espace enfants
25'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Grimper aux Auto-Assureurs	Mettre son baudrier correctement d'une manière autonome	Baudrier	Auto-Assureurs
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 23 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : PME Position du moindre effort et mouvement standard**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
20'	Echauffement : Lotto avec un dé p.ex. 1 sonne la cloche ; 2 accrocher une dégaine, 3 courir autour du bloc ; 4 se pendre à une prise ; 5 pendre une sangle ; 6 Joker	Echauffement	Cartes de Loto, dé, cloche, sangles, dégaines et visses	Espace enfants
15'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Exercer le mouvement standard Pendre un poids au baudrier Poids au milieu = continuer avec la main, poids en dessus du pied = continuer avec l'autre pied	PME	Baudrier Sangles, Dégaines, Mousquetons	Espace enfants
20'	Grimper en moulinette. Assurage au mur. S'encorder avec un double huit et un mousqueton		Gri-Gri, Mousqueton	Moulinettes
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Préparer – déclencher – conclure

L'escalade se réfère depuis quelques années au mouvement standard, ou mouvement clé, comme base de l'entraînement. Présentation des différentes phases et premiers exercices!



Se concentrer plutôt que lutter

Grimper juste et bien, c'est réussir à accorder les forces physiques et mentales. Le chemin vers le haut passe d'abord par une bonne préparation et planification du tracé, ainsi que par une bonne représentation du mouvement à venir pour économiser au mieux ses forces. Plutôt que de focaliser sur la force ou la résistance, le grimpeur a tout intérêt à mettre l'accent sur la concentration. L'amélioration de cette capacité revêt un rôle central non seulement avec l'élite, mais aussi et surtout avec les jeunes et les débutants.

Marmousets : Cours n° 24 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Pendule**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
10'-15'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Jeu du loup avec queue• Jeu stop musique sur le mur de bloc	Echauffement Stabilisation du corps	Tissus Haut-Parleur, Natel	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule (Est-ce que tout le monde ose faire le saut debout ? Les plus courageux sans les mains ou avec les yeux bandés.) Réexpliquer le saut pendule (ne pas sauter mais se laisser tirer, clipper le mousqueton avant de se défaire). Attendre le prochain en bas pour l'aider avec la corde et le mousqueton. Le dernier aide le premier. Les enfants qui attendent font des exercices.	Autonomie, savoir mettre son baudrier correctement Faire confiance au matériel, surmonter sa peur et se tenir aux règles	Baudrier Matériel pendule Cartes avec exercices	Balcon
5'	Jeu des 30 secondes Les enfants sont tous assis. Ils doivent deviner quand les 30 secondes sont finies et se lever à ce moment. Qui sera le plus près des 30 secondes ?	Retour au calme		
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 25 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Ascenseur**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
10'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Jeu du loup en zones (3 zones, bouger comme l'animal de chaque zone, p.ex. grenouille, lion et araignée)• Tir à la corde	Echauffement	Images d'animaux, papier collant, sangle, corde	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Ascenseur (attention à la différence de poids !) Rythmes différents de grimpe : lentement - rapidement	Savoir mettre son baudrier correctement Communications, faire confiance au matériel et à son partenaire. Savoir grimper des rythmes différents	Baudrier Gri-Gri, Mousquetons	Moulinettes
10'	Etirement (La main vers l'arrière contre le mur (Biceps&Poitrine), poignet vers l'arrière en étant à quatre pattes, les doigts vers l'arrière, bras devant la poitrine (dos, assis et aller toucher les pieds, papillon, en grenouille pivoter le bassin à gauche et à droite, se pencher en avant et faire passer le bras par-dessus, crocodile couché au sol, étirer les jambes) ou yoga pour enfants	Etirement Perception de son corps		Espace entraînement
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 26 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Descente en rappel**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
10'-15'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Jour & Nuit (une moitié des enfants sont la nuit, les autres le jour. Couchés en face les uns des autres, dès que le nom d'un groupe est prononcé il faut essayer de capturer les enfants de l'autre groupe le plus rapidement possible)• Course de relais avec soleil	Echauffement	Soleils, pinces à linge, papier collant	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Expliquer comment descendre en rappel et quel matériel nous utilisons. Les enfants grimpent jusqu'au relais avec les auto-assureurs et redescendent en rappel (contre-assurage avec auto-assureurs ou moulinette). Les enfants qui attendent font une pause et un memory ou grimpent aux auto-assureurs	Savoir mettre son baudrier soi-même Faire confiance au matériel et avoir le courage de descendre en rappel Apprendre à connaître le matériel pour rappel	Baudrier Corde, Panier, mousqueton, Prussik, sangle, Memory	Relais
5'	Jeu 10 secondes (Tous les enfants commencent sur une ligne. Le moniteur compte de 10 à 0. À 0, tous les enfants doivent être sur le mur et ne plus bouger pendant 5 secondes. Puis le moniteur compte de 9 à 0, 8 à 0 et ainsi de suite. Ne jamais prendre 2x la même position ! Si un enfant ne réussit pas le tour, il attend près du moniteur)			Kletterwand
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 27 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Positionnement des pieds et Dülfer**

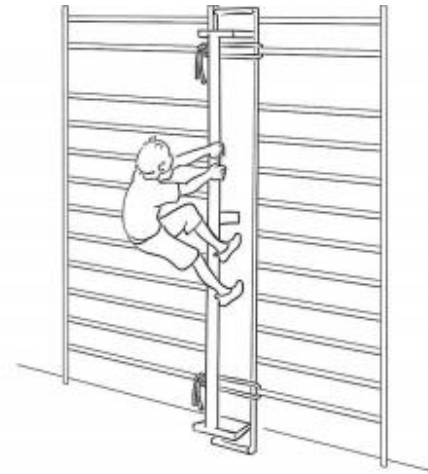
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Feu, Eau, Tempête• Voleur et gendarme (les voleurs essaient de grimper une traversée sans faire de bruit. Le gendarme a les yeux bandés. S'il entend un bruit, il pointe du doigt la direction d'où il a entendu quelqu'un. Cette personne descend du mur et reste à côté du gendarme. Quel voleur arrivera à faire toute la traversée ?)	Echauffement Poser les pieds doucement		Espace enfants
10'-15'	Barres murales : (voir feuille ci-joint) <ul style="list-style-type: none">• Dülfer (entre le mur et les barres)• Positionnement des mains (pince, inversée etc.)• Technique de torsion	Grimper en adhérence et positionnement du corps		Espace entraînement
45'	Grimper un bloc facile : Uniquement avec l'intérieur/extérieur, frontal Traversée : faire un changement de pied sur chaque prise Hélicoptère (Avancer le pied rapidement vers la prise puis le poser doucement)	Technique de pieds		Espace enfants
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Piazen

Es wird versucht, mit Hilfe von Gegendrucktechnik an senkrecht aufgestellten Bänken, senkrechten Holmen der Sprossenwände (Gitterleitern, Leitern) oder an Stangen hinauf- und herunterzuklettern.

An welchen Geräten ist das am einfachsten, an welchen am schwierigsten?

Das Erzeugen von Reibung mit den Füßen ist dabei wichtig und kann mit den Übungen zu Reibungsklettern vorbereitet werden.



Griffschule

An jedem Sprossenwandsektor gibt es unterschiedliche Aufgaben:

Sektor 1: jede vierte Sprosse von oben

Sektor 2: jede dritte Sprosse von unten

Sektor 3: re Hand nur am re Holm seitlich, li Hand jede dritte Sprosse von oben

Sektor 4: li Hand nur am li Holm seitlich, re Hand jede vierte Sprosse von unten

Sektor 5: ein Holm darf nur als Zange gezwickt werden

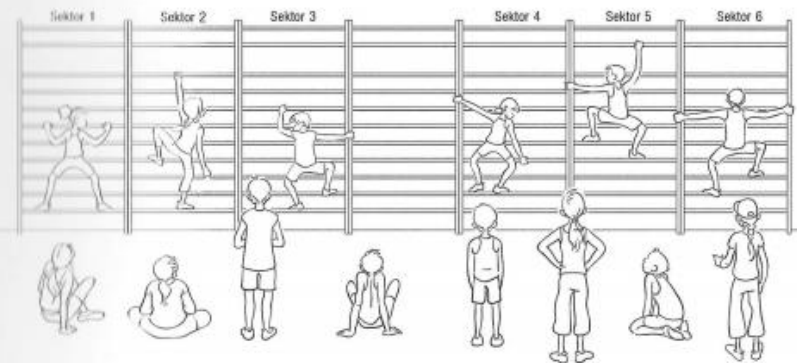
Sektor 6: an einem Holm dürfen die Hände seitlich nur auf Reibung eingesetzt werden

Ähnliche Aufgaben an der Gitterleiter

Bei den Aufgaben darf der Daumen nicht verwendet werden.

Es darf nur mit 3 oder 2 Fingern gegriffen werden.

Sprossenwand oder Gitterleiter



Eindrehtechnik

Ausgangsposition an der Sprossenwand: Mit der re. Hand re. und der li. Hand li. eines Holmes eine Sprosse fassen. Die li. Hand greift 3 Sprossen höher als die re. Hand.

Beim Erklettern der Sprossenwand muss die Greifhand immer 3 Sprossen über der Haltehand stehen und die Füße müssen während der Greifbewegung auf der Seite der Haltehand stehen und der Körper wird eingedreht: wird mit re. gegriffen, stehen die Füße links und die re. Körperseite wird zur Wand gedreht (Zehen, Knie und Brust schauen nach li.) / wird mit li. gegriffen, stehen die Füße rechts und die li. Körperseite wird zur Wand gedreht (Zehen, Knie und Brust schauen nach re.).

Eindrehen an den Gitterleitern: Gegriffen wird im mittleren „Kastl“, die Füße müssen immer re. und li. des haltehandseitigen Holms stehen.

Gitterleiter



Marmousets : Cours n° 28 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Nœud de 8 complet et positionnement des pieds**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'	Echauffement: Jacques a dit (Jacques a dit : tout le monde se pend à une prise rouge, faites une roulade, planche, grimper un bloc de tel couleur, marcher comme une araignée, sauter sur un pied, etc.)	Echauffement		Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Revoir le Gri-Gri ensembles et réexpliquer. Montrer l'assurage au baudrier et bien expliquer. Exercice au sol Jeu avec corde sans fin Premier assurage au baudrier avec contre-assurage	Savoir mettre son baudrier tout seul Assurer au baudrier	Baudrier Gri-Gri, Mousqueton Cordes, Dégaines	Moulinettes
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 29 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Grimper avec du mou dans la corde et simulation de chute**









Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'	Échauffement : Jeu de cartes, un As dans chaque coin (Cœur = 10 secondes en planche, trèfle = 10x Jumping Jacks, trèfle = sauter les pieds joints d'un endroit à un autre, carreau = se tenir 10 secondes à une prise) Prendre une carte puis courir vers l'As pour faire l'exercice	Échauffement	Cartes	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Réexpliquer le Gri-Gri et l'assurage au baudrier, répétition de l'assurage au baudrier Assurage au baudrier en groupes de 3 (contre-assurage) avec un peu de mou dans la corde Se laisser tomber lors de la grimpe Jeu de simulation de chute : Faire une petite boucle dans la corde avec un peu de papier collant qui se déchire lors de la « chute »	Savoir mettre son baudrier soi-même Savoir assurer au baudrier Faire confiance à ses partenaires de grimpe Surmonter sa peur	Klettergurt Gri-Gri, Karabiner Papier collant	Moulinettes
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Marmousets : Cours n° 30 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Contest**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15'-20'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Jeu du loup avec queue• Yoga pour enfants (voir feuille ci-jointe)	Echauffement	Tissus	Espace enfants
30'	Contest (voir page 4) : Une croix par bloc réussi. Qui fera le plus de croix ?	Contest	Stylos, Feuille contest	Espace enfants
10'	Evalutation du contest tous ensembles	Evaluation	Feuille contest remplie	
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

(1/2)

(2/2)

Text	Bewegungen	Text	Bewegungen
<p>Ich</p> 	<p>Strecke die Arme schwungvoll nach oben.</p>	<p>und</p> 	<p>Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.</p>
<p>bin</p> 	<p>Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.</p>	<p>mach</p> 	<p>Strecke die Arme wieder nach oben.</p>
<p>heut</p> 	<p>Strecke die Arme wieder schwungvoll nach oben.</p>	<p>gut</p> 	<p>Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.</p>
<p>fit</p> 	<p>Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.</p>	<p>mit!</p> 	<p>Senke die Arme, sodass die aneinanderliegenden Hände vor der Brust liegen.</p>

Text	Bewegungen
<p>Ich strecke mich so wie ein Hund.</p>  	<p>Gehe in die Stellung des Hundes, der nach unten schaut: Drücke im Vierfüßlerstand die Hände fest auf den Boden. Stelle die Zehen auf, und drücke den Po nach hinten und oben. Strecke die Beine, so gut wie es geht. Halte die Wirbelsäule gerade, und schaue zum Bauchnabel. Dann gehe in die Stellung des Hundes, der nach oben schaut: Stelle dich in der Haltung des gestreckten Hundes, der nach unten schaut, auf die Zehengrundgelenke. Bringe den Körper in die Haltung des Brettes. Bewege die Brustwirbelsäule in eine Rückbeuge. Hebe dabei den Blick. Halte die Beine gestreckt über dem Boden. Wechsele die Übungen einige Male ab.</p>
<p>Die Katze ist mal hohl, mal rund.</p> 	<p>Bewege im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule abwechselnd in eine Hohlstellung und eine Rundung. Töne dabei „Miau“ und „Mio“. Richte bei „Miau“ den Blick nach oben. Wölbe bei „Mio“ die Wirbelsäule nach oben, und richte den Blick nach unten zum Bauchnabel. Rolle den unteren Teil der Wirbelsäule nach innen.</p>
<p>Der Ti – Ta – Tiger, streckt sich immer wieder.</p> 	<p>Dehne im Vierfüßlerstand den linken Arm in Verlängerung des Rumpfes nach vorn und das rechte Bein in Verlängerung des Rumpfes nach hinten. Strecke dann den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten. Sprich dazu: Der Ti – Ta – Tiger streckt sich immer wieder.</p>

Text	Bewegungen
<p>Der Tiger streckt sich, macht sich rund, und sein Rücken bleibt gesund.</p> 	<p>Hebe im Vierfüßlerstand das linke Bein gestreckt nach hinten in Verlängerung des Rumpfes, dann runde den Rücken, und führe das linke Knie und die Stirn zusammen. Strecke das Bein wieder nach hinten, hebe dabei den Kopf, und stelle das linke Knie wieder auf den Boden. Mache das Gleiche mit dem rechten Bein.</p>
<p>Nun scheint die Sonne auf die Welt,</p> 	<p>Grätsche im Stand die Beine, und hebe die Arme in die V-Stellung nach oben. Spreize die Finger, und hebe das Brustbein.</p>
<p>und ich fühl mich wie ein Held.</p> 	<p>Gehe in die Heldenposition: Setze im Stand den rechten Fuß einen großen Schritt nach vorn. Stelle den linken Fuß etwas nach außen. Beuge das rechte Knie, und schiebe es in der Fußlinie nach vorn, der Unterschenkel sollte senkrecht stehen. Kannst du das Knie weiter beugen, stelle den Fuß noch etwas weiter nach vorn. Nun hebe die Arme über die Seiten, Verschränke die Finger über dem Kopf. Strecke die Zeigefinger und den ganzen Körper. Richte den Blick nach oben. Wiederhole die Übung, und stelle dabei das linke Bein nach vorn.</p>

Marmousets : Cours n° 31 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Prises / tenue de prises**

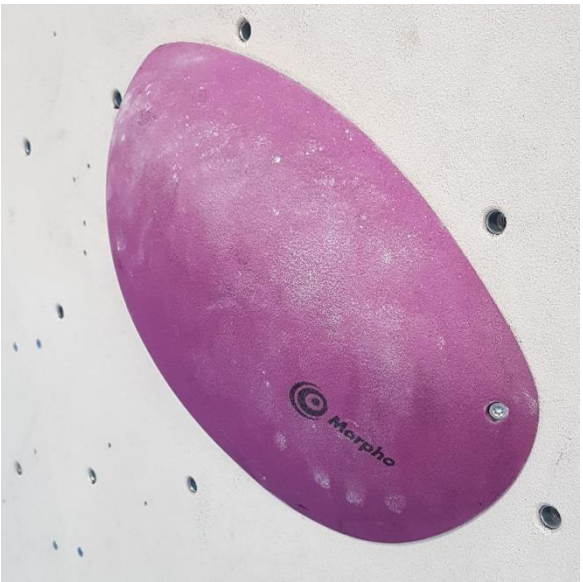
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Jeu «chercher les prises»• Deviner les prises sous un tissu. Qui trouvera une telle prise le plus rapidement sur le mur ?	Echauffement Connaitre les prises et leur nom	Feuille «Prises» Tissu	Espace enfants
45'	Grimper plusieurs blocs, toujours charger les prises de la même manière (uniquement par le haut, uniquement par la gauche etc.) Deviner le type de prise avec les yeux bandés. Team de 3 joueurs (un magicien, un aveugle et un professeur). Le professeur emmène l'aveugle vers une prise, celui-ci la devine et dit le nom au magicien. Grimper avec les mêmes prises en groupes de 2 Traversée : Toujours croiser les bras. Variante: Doubler chaque prise. Hélicoptère (aller rapidement vers la prise puis poser la main doucement).	Tenir les prises Connaitre les prises et leur nom Coopération Technique	Masque pour les yeux	Espace enfants
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil



Bacs



Mini Bacs



Prises plates



Monodoigts / Bidoigts



Pinces



Réglettes



Volumes



Inversées

Marmousets : Cours n° 32 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Bonus avec les parents - Pendule**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Chaussons Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Espace enfants
15' - 20'	Echauffement: <ul style="list-style-type: none">• Postes: p.ex. Jumping Jacks, sauter comme une grenouille, Burpees, Twistes, sauts ciseaux, planche etc.• Jeu stop musique sur le mur	Echauffement	Feuilles postes 1 à 6 Dé Haut-Parleur et Natel	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule. Réexpliquer le déroulement (ne pas sauter mais se laisser tirer, clipper le mousqueton avant de se défaire en bas). Parents max. 80kg ! Attendre en bas pour aider le suivant. Le dernier aide le premier. Les enfants qui ont fini grimpent aux auto-assureurs avec l'aide des parents.	Savoir mettre son baudrier de manière autonome Surmonter sa peur Pouvoir montrer aux parents ce qu'ils ont appris	Baudrier Matériel pendule	Balcon
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p. ex. comptine des singes) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil