

Ouistitis : 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 : • 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 : • 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 • Puzzle sur le mur de bloc Montrer et expliquer comment sauter correctement du mur • Jeu stop musique (lorsque la musique stop tout le monde saute et fait une roulade)	Bouger dans la verticalité Apprendre à sauter/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

Ouistitis : Cours n° 2 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Instruction Auto-Assureurs et premier assurage contre le mur**

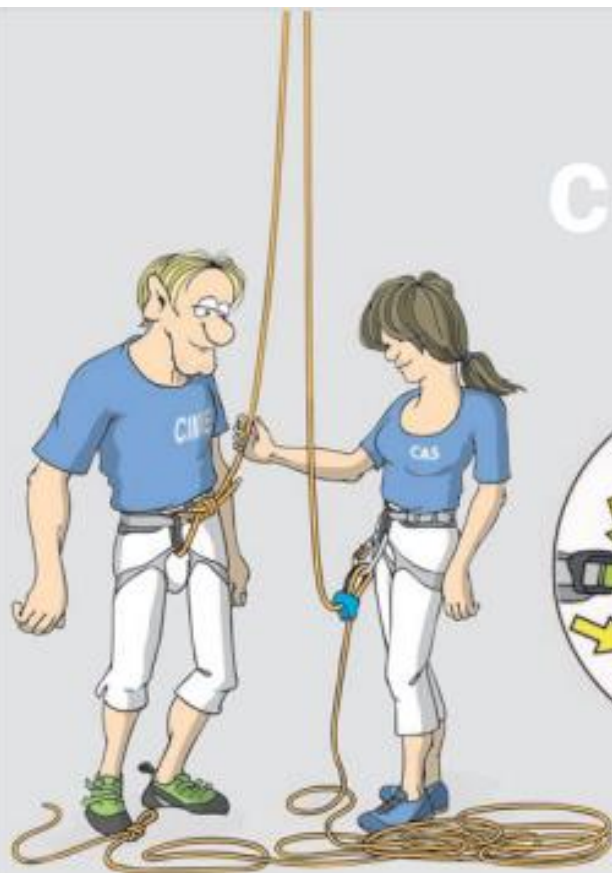
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
10'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes) Répétition jeu pour apprendre les noms	Créer une structure Faire connaissance	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre Balle	Accueil Espace enfants
15'-20'	Échauffement : • Parcours avec roulades • Jeu stop musique (lorsque la musique stop tout le monde saute et fait une roulade)	Se rouler & apprendre à sauter correctement	Différents obstacles Haut-Parleur & Natel	Espace enfants
35'	Montrer et expliquer le baudrier : Comment le mettre? A quoi faire attention? Comment se contrôler soi-même et comment se contrôler les uns les autres? Communication: sec, descendre etc. Assurer au mur. Le grimpeur s'assoieds dans son baudrier au milieu du mur et se balance un peu.	Autonomie pour mettre son baudrier Faire confiance au matériel Comprendre le principe de l'assurage	Baudrier Reserver quelques moulinettes pour le cours et préparer double 8 avec Smart HMS Gri-Gri, Mousqueton	Moulinette & Auto-Assureurs
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

Ouistitis : Cours n° 3 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Contrôle du Partenaire, Communication, Contre-Assurance**

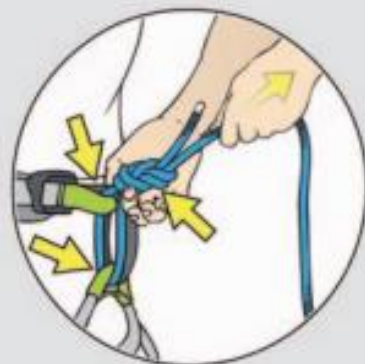
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15'-20'	Montrer le matériel et expliquer 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
15'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Parcours nœud de 8 (différentes station ou les enfants doivent s'encorder)	Autonomie Réussir à faire le nœud de 8 soi-même	Baudrier Cordes, Dégaines	Espace enfants
30'	Expliquer le Contrôle du Partenaire (Partnercheck) un point après l'autre (feuille jointe) Communication lors de l'assurance (sec, descendre etc.) Assurance au mur avec contre-assurance. Expliquer le contre-assurance.	Apprendre et comprendre le contrôle du partenaire Comprendre le contre-assurance	Gri-Gri et Mousquetons	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



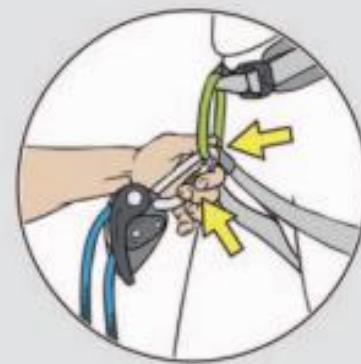
**Contrôle mutuel avec
les yeux et les mains :**



Encordement
nœuds, point d'encordement,
essai de traction



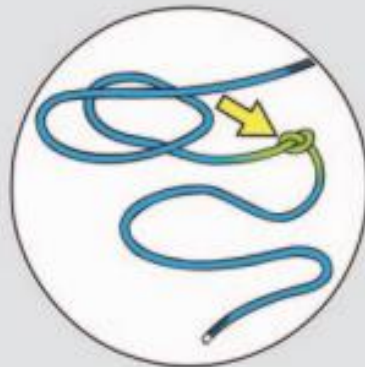
Baudrier
bonne tenue, retour dans
la boucle



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



Dispositif d'assurance
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'assurance



Ouistitis : Cours n° 4 – 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	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : • 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'	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

Ouistitis : Cours n° 5 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Ascenseur et répétition du nœud 8**

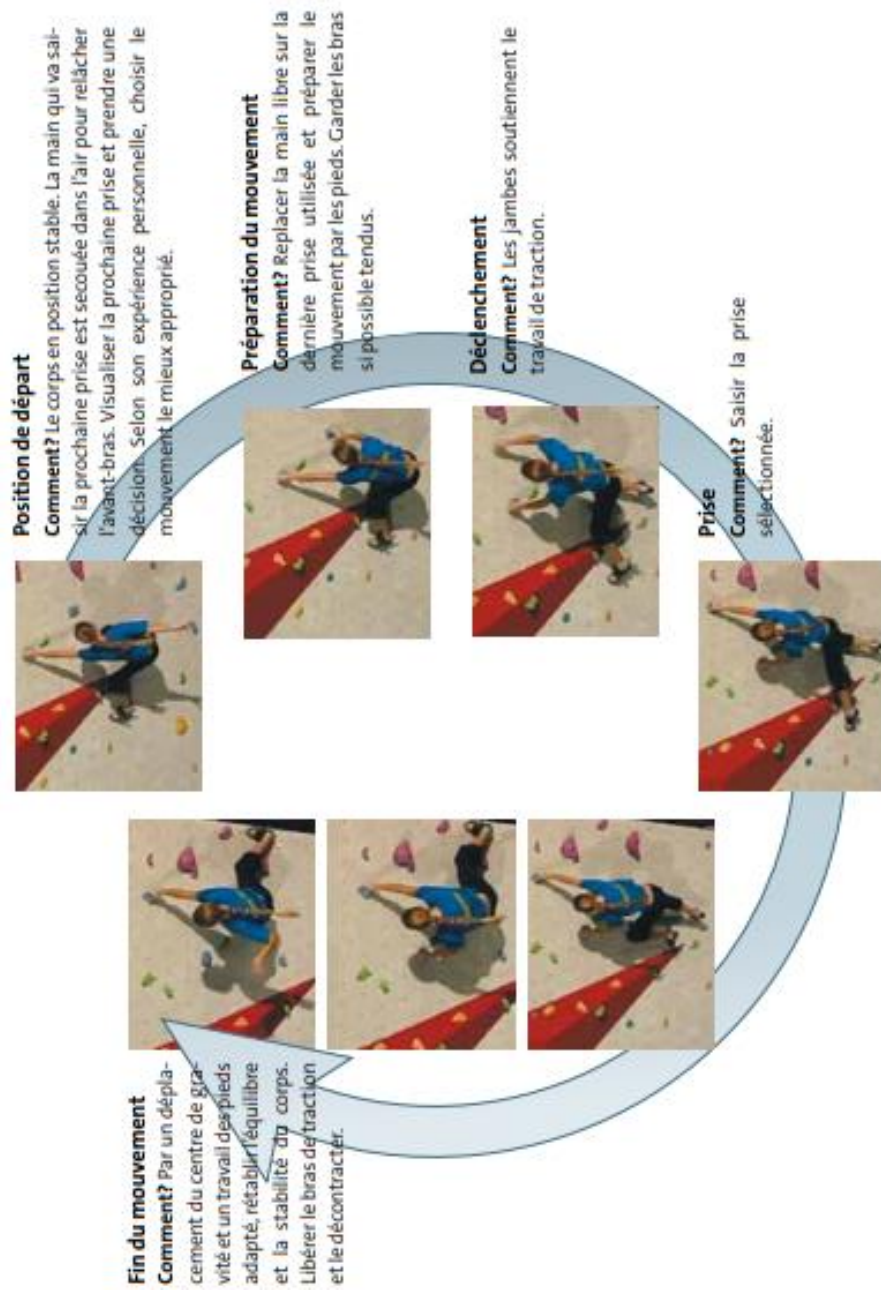
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
10'	Échauffement : • Jeu du loup en zones (faire 3 zones, se déplacer comme un animal dans chaque zone) • Tir à la corde	Échauffement	Images animaux, papier collant, sangle Corde	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Parcours nœud de 8 Jeu Ascenseur (Attention aux différences de poids !)	Autonomie Répétition du nœud de 8 Faire confiance au matériel et à son partenaire de grime Communication	Baudrier Corder, Dégaines 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

Ouistitis : Cours n° 6 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Grimpe avec handicap 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	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : • 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 Montrer et expliquer le mouvement standard Accrocher un poids au baudrier Poids au milieu = continuer avec la main, Poids sur le pied = continuer avec le pied opposé Grimper avec un handicap : avec une seule main, un ballon sous le t-shirt ou en main, aveugle, avec un seul pied, avec des petits coussins sur les chaussons, des dégaines aux chaussons	Autonomie Position du moindre effort Trouver l'équilibre et comprendre le fonctionnement	Baudrier Sangle, Dégaines, Mousquetons, Poids Ballon, Augenmasken, Sandsäcke, Expressschlingen	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 !



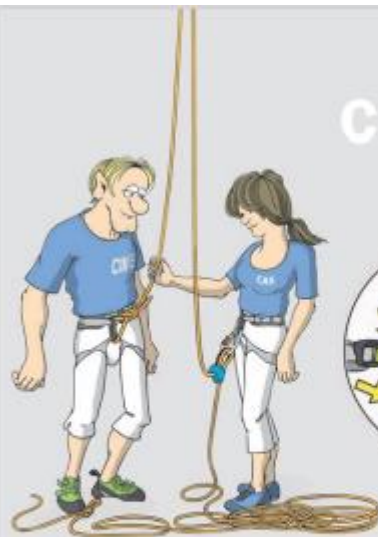
Se concentrer plutôt que lutter

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.

Ouistitis : Cours n° 7 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Nœud de 8 et début d'assurage au baudrier**

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	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
10'-15'	Échauffement : Parcours sur le mur de bloc (traverser Hoola Hoop, sous / sur cordes, obstacles, etc.)	Échauffement	Hoola Hoops, vis, sangles, cordes	Espace enfants
5'-10'	Mettre le baudrier et s'encorder en corde courte. Contrôle du partenaire. Traverser ensemble le bloc enfants	Autonomie Répétition du nœud de 8	Baudrier, corde courte	Espace enfants
40'	Montrer comment assurer au baudrier et grimper en moulinette Ligne du dispositif d'assurage, Contrôle du Partenaire avec assurage au baudrier (feuille jointe), Contrôle du système, principe de la main de freinage, Attention (règles de la CIME) Exercice au sol S'il reste du temps, assurage et grimpe en cordés de 3	Manipulation correcte du Gri-Gri, comprendre le principe de la main de freinage Apprendre la manipulation, réduire les risques	Gri-Gri, Dégaines Cordes	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

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

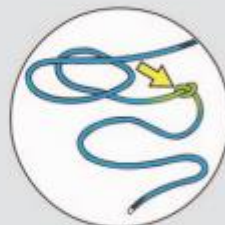


Mousqueton
verrouillé, adapté à la corde et au dispositif d'assurage

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

Ouistitis : Cours n° 8 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : élargir le champ de vision et répétition d'assurance au baudrier**

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	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15'	Échauffement : • Jeu stop musique sur le mur • 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	Haut-Parleur, Natel Cartes loto, dé, cloche, sangles, dégaines, 2 crochets à vis	Espace enfants
50'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Grimper et assurer en moulinette en cordés de 3	Autonomie Manipulation du Gri-Gri Main de freinage	Baudrier, Gri-Gri,	Moulinette
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

Ouistitis : 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 : • Jeu du loup avec tissus • Tir à la corde	Échauffement	Tissus Corde	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule : Expliquer le déroulement exact aux enfants (Attendre après avoir sauté pour aider le prochain. Le dernier aide le premier.) Les enfants qui attendent jouent au Memory ou font des exercices	Autonomie Faire confiance au matériel et au moniteur, être courageux, se tenir aux règles	Baudrier Matériel Pendule Memory, cartes avec exercices	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

Thème général de ce cours : différentes techniques avec les mains et les 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'	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.	Répétition du matériel Échauffement	Dégaines, sangles, Gri-Gri, Smart et mousquetons	Espace enfants
30'-45'	Exercices techniques : - Grimper des blocs faciles : Extérieur/intérieur du pied uniquement, frontal - Grimper une traversée, faire un changement de pied sur chaque prise - 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) - Traversée en croisant toujours les bras - Doubler chaque prise avec les mains	Technique mains et pieds Dynamique de groupe	Tissus	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
--------	--	---	-------------------------------	-------------------------------------

Ouisitis : Cours n° 11 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : grimper avec du mou et simulation de chutes**

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: Jeu de cartes : un as dans chaque coin (Cœur = 10' planche, trèfle = 10x jumping jacks, pique = 10x sauter comme une grenouille, carreau = 10' se pendre à une prise) Prendre une carte tous ensembles et courir vers l'as et faire l'exercice	Echauffement	Cartes de jeu	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Remonter le Gri-Gri et expliquer son fonctionnement Assurage au baudrier en cordées de 3 (avec contre-assurage) en laissant un peu de mou Lâcher sans prévenir lors de la grimpe Exercice papier collant sur la corde : Faire une petite boucle et la coller. Celle-ci va se casser lorsque le grimpeur va lâcher sans prévenir et provoquer une petite simulation de chute.	Autonomie pour mettre le baudrier Assurer au baudrier Faire confiance au partenaire de grimpe Surmonter ses peurs	Baudrier Gri-Gri, Mousqueton 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

Ouisitis : Cours n° 12 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Prises et technique**

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: • Jeu « chercher les prises dans la salle » • Deviner les prises sous un tissu. Qui peut dire le nom et retrouver une telle prise sur le mur ?	Echauffement Connaître les différentes prises	Feuille «Prises» Couverture, Prises	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



Pinces

Monodoigts / Bidoigts



Réglettes



Volumes



Inversées

Ouisitis : Cours n° 13 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Jeu de l'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
15'-20'	Echauffement : • Parcours avec roulades • Jeu stop musique (sauter en bas du mur et rouler lorsque la musique stoppe)	Echauffement	Différents obstacles (aussi d'équilibre) Haut-parleur et natel	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Jeu de l'ascenseur (Attention, différence de poids !)	Gurt richtig und selbstständig anziehen Vertrauen in das Material & Partner, Kommunikation	Baudrier Gri-Gri	Moulinettes
10'	Etirements (Main contre le mur vers l'arrière (Biceps&poitrine), Poignet vers l'arrière, doigts vers l'arrière, bras devant la poitrine, assis prendre les pieds devant, papillon, grenouille et pivoter le bassin à gauche et à droite, pencher vers l'avant avec les bras derrière le dos, crocodile, à genoux tirer une jambe après l'autre vers les fesses ou yoga pour enfants	Étirer son corps après l'effort Perception corporelle Retour au calme		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

Ouisitis : Cours n° 14 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Jeu de l'oie**

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: • Jeu du loup « bactéries » (les enfants qui se font attraper tombent malade et se couchent par terre. Pour les libérer, 2 enfants doivent le porter ensemble à l'hôpital (matelas). Une fois guéri il retourne dans le jeu.). La bactérie arrivera-t-elle à rendre malade tous les enfants ? Si oui, elle gagne 😊 • Balle et coordination (dans un cercle, se lancer la balle; 1^{ère} balle taper dans les mains; 2^{ème} balle se tourner sur soi-même; 3^{ème} balle s'asseoir etc.)	Echauffement	Balle	Espace entraînement
35'	Jeu de l'oie (voir dans la boîte à matériel)	Faire du bloc ludique	Jeu de l'oie, dé ou dé en ligne (natel)	Espace enfants
5'	Jeu des 30 secondes (les enfants sont assis et essaient de deviner quand les 30 secondes sont finies. L'enfant qui sera le plus près des 30 secondes gagne) ou jeu des 10 secondes (Tous les enfants sont sur une ligne de départ. 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 de 9 à 0, 8 à 0 etc. Si un enfant n'arrive pas, il se met à côté du moniteur. Le gagnant sera le dernier qui est encore dans le jeu)	Retour au calme ou vider encore le dernier reste d'énergie		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

Ouisitis : Cours n° 15 – 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: • Jeu jour et nuit (une moitié est le jour, l'autre la nuit ; les groupes sont couchés les uns en face des autres. Le moniteur donne un commando les enfants courent et essaient d'attraper l'autre groupe) • Course de relais - Soleil	Echauffement	Soleils, Pincés à linge, papier collant	Espace entraînements / Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Les enfants descendent en rappel depuis le « relais » avec contre-assurance des auto-assureurs. Regarder que l'enfant soit bien assis dans le baudrier, les pieds vers le mur. Les enfants qui attendent grimpent aux auto-assureurs	Autonomie pour mettre le baudrier Faire confiance au matériel, oser descendre en rappel et connaître les manipulations	Baudrier Corde, Panier, Mousqueton, Prussik, Sangles	Relais pour rappel 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

Ouisitis : Cours n° 16 – 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
15' - 20'	Echauffement : • Postes : p.ex. Jumping Jacks, sauter comme une grenouille, Burpees, Twister, Sauts ciseaux, planche • Stop musique avec sauts et roulades	Echauffement	Feuilles avec les postes de 1 à 6 Haut-parleur et natel	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule (si les enfants osent, sans se tenir ou/et avec les yeux bandés). Réexpliquer le pendule : ne pas sauter mais se laisser tirer, clipper le mousqueton avant de se détacher. Attendre le prochain en bas et aider, le dernier aide le premier. Les enfants qui attendent grimpent aux auto-assureurs.	Autonomie pour mettre le baudrier Surmonter sa peur	Baudrier Matériel Pendule Masques pour les yeux	Balcon pendule 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

Ouisitis : Cours n° 17 – durée : 1h15				
Thème général de ce cours : Grimper et assurer au baudrier				
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 : Jeu de cartes : un as dans chaque coin (Cœur = 10' planche, trèfle = 10x jumping jacks, pique = 10x sauter comme une grenouille, carreau = 10' se pendre à une prise) Prendre une carte tous ensembles et courir vers l'as et faire l'exercice	Echauffement	Cartes de jeu	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et s'assurer les uns les autres Grimper. Assurer au baudrier. Variations : clipper des dégaines, faire passer une corde courte à travers les dégaines, dégainer aux chaussons et ne pas faire de bruit, « chuter » sans prévenir etc.	Autonomie pour mettre le baudrier	Baudrier	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

Ouisitis : Cours n° 18 – 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'	Echauffement: • Muraille chinoise (Le loup est sur une ligne au milieu. Les enfants traversent ensemble la ligne. Celui ou celle qui se fait attraper aide le loup) • Course de relais - dessin	Echauffement	Dessin à colorier, feutres, papier collant	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Entraîner le mouvement standard Pendre un poids au baudrier Poids au milieu = continuer avec la main, poids par-dessus le pied = bouger l'autre pied Grimper avec un handicap : à une main, avec un ballon sous le t-shirt / en main, aveugle, avec une seule jambe, avec sachets de sable, Dégaines aux pieds	Autonomie pour mettre le baudrier Trouver son équilibre et le comprendre Mouvement standard Position du moindre effort PME	Baudrier Bandschlinge, Express, Karabiner Ballon, Augenmasken, Sandsäcke, Expressschlingen	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

Ouisitis : Cours n° 19 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Visualisation voies et bloc**

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 : • Feu, eau, tempête • Voleur et gendarme (le gendarme écoute avec les yeux bandés, pendant que les voleurs essaient de grimper une traversée sans faire de bruit pour emmener l'or de gauche à droite. Si le gendarme entend un voleur, celui-ci doit aller attendre à côté du gendarme)	Echauffement Leise auftreten		Espace enfants
15'	Analyser un bloc (faire les mouvements avec les mains & grimper dans sa tête) Grimper le bloc comme l'enfant l'a visualisé	Visualisation		Espace enfants
20'	Analyser une voie (point de repos, crux) Grimper la voie comme l'enfant l'a visualisé	Visualisation et économiser les forces		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

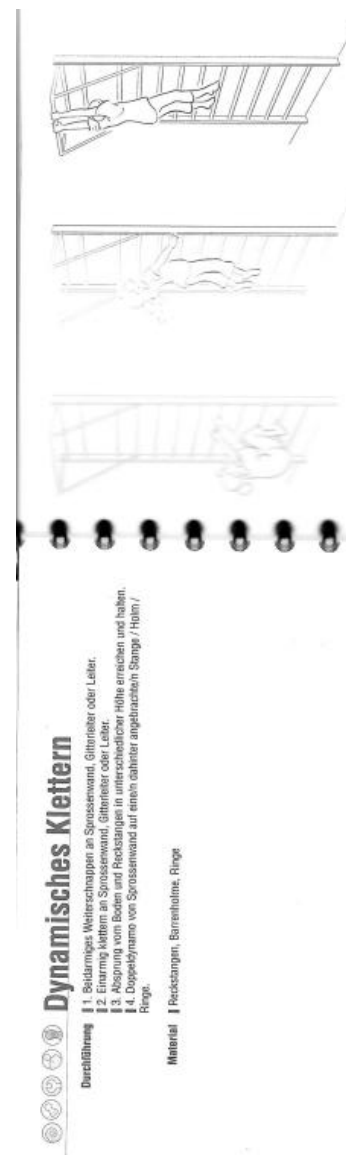
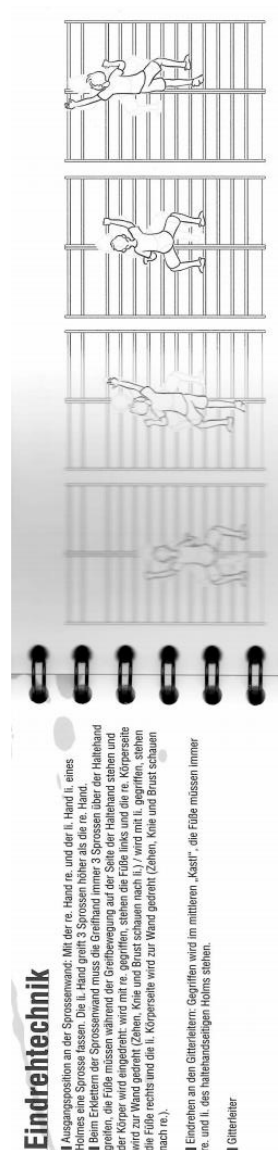
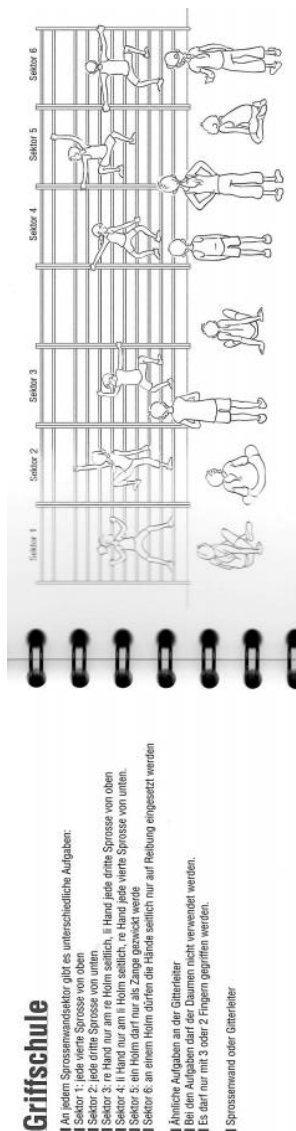
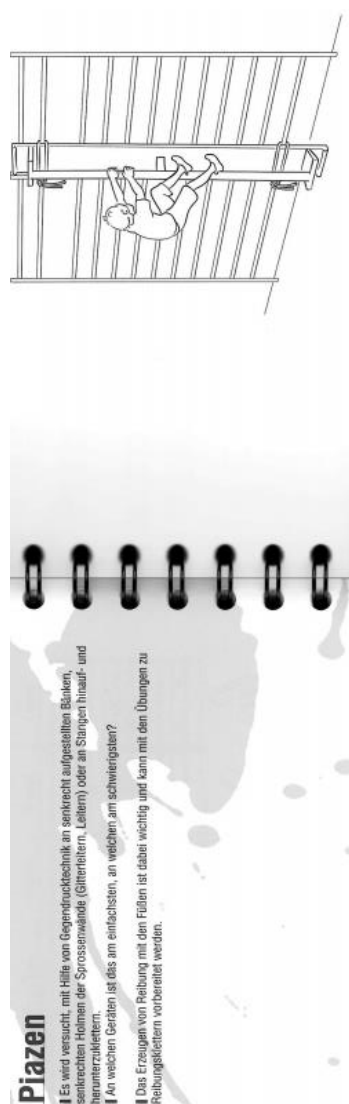
Ouisitis : Cours n° 20 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Remontée sur corde et jeu de l'ascenseur**

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
15'-20'	Echauffement : • Parcours avec roulades • Jeu stop musique (sauter en bas du mur et rouler lorsque la musique stoppe)	Echauffement	Différents obstacles (aussi d'équilibre) Haut-parleur et natel	Espace enfants
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres • Remontée sur corde (mettre un matelas dessous, max. 2m avec un seul Prussik, avec 2 Prussik il est possible de monter plus haut) • Jeu de l'ascenseur (Attention aux différences de poids!)	Autonomie pour mettre le baudrier Vertrauen in das Material & Partner, Kommunikation	Baudrier Gri-Gri, Prussik, Mousqueton, Sangles	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

Ouisitis : Cours n° 21 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Prises et technique**

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
5-10'	Echauffement : Course avec un tissu au milieu de la traversée (2 groupes)	Echauffement	Tissu	Espace entraînement
15'	Espalier: (voir annexe) • Dülfer (entre l'espalier et le mur) • Positionnement des mains (uniquement les bords, inversées, en pince) • Exercer la technique de lolotte • Exercer des mouvements dynamiques	Grimpe en adhérence et positionnement du corps		Espace entraînement
25'	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) Le perroquet (grimper comme son partenaire, mêmes prises de mains) Faire un bloc, les pieds uniquement en adhérence (dabord qu'un, puis les deux) Chifoumi sur le mur de bloc en 2 grouper (grimper jusqu'à rencotrer l'adversaire, chifoumi, le perdant saute en bas et le gagnant continue. Le prochain du groupe perdant se met tout de suite en route)	Prises Tenir les prises correctement		Kinderboulder- bereich

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
--------	--	---	-------------------------------	-------------------------------------



Ouisitis : Cours n° 22 – 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'	Parcours	Echauffement	Objets d'équilibre, différents obstacles	Espace entraînement
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Les enfants descendent en rappel depuis le « relais » avec contre-assurance des auto-assureurs. Regarder que l'enfant soit bien assis dans le baudrier, les pieds vers le mur. Les enfants qui attendent grimpent aux auto-assureurs	Autonomie pour mettre le baudrier Faire confiance au matériel, oser descendre en rappel et connaître les manipulations	Baudrier Corde, Panier, Mousqueton, Prussik, Sangles	Relais pour rappel 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

Ouisitis : Cours n° 23 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Répétition grimper avec du mou et simulation de chutes**

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 : Loto avec un dé p.ex. 1 sonner la cloche ; 2 clipper une dégainé ; 3 courir autour du bloc ; 4 se pendre à une prise ; 5 pendre une sangle ; 6 Joker	Echauffement	Cartes de Loto, de, cloche, sangles, dégainés et 2 visses	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Assurer au baudrier en cordées de 3 (contre-assurance) avec un peu de mou dans la corde Lâcher lors de la grimpe sans avertir l'assureur Exercice avec papier collant : faire une petite boucle avec du papier collant. Lors de la « chute » le papier collant se casse, ainsi le grimpeur fait une petite chute.	Autonomie pour mettre le baudrier Assurance Faire confiance à l'assureur Surmonter sa peur Retenir une « chute »	Baudrier Gri-Gri, Mousqueton 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

Ouisitis : 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: • Jeu jour et nuit (une moitié est le jour, l'autre la nuit ; les groupes sont couchés les uns en face des autres. Le moniteur donne un commando les enfants courent et essaient d'attraper l'autre groupe) • Course de relais - Soleil	Echauffement	Soleils, Pincés à linge, papier collant	Espace entraînements / Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule (si les enfants osent, sans se tenir ou/et avec les yeux bandés). Réexpliquer le pendule : ne pas sauter mais se laisser tirer, clipper le mousqueton avant de se détacher. Attendre le prochain en bas et aider, le dernier aide le premier. Les enfants qui attendent grimpent aux auto-assureurs.	Autonomie pour mettre le baudrier Surmonter sa peur	Baudrier Matériel Pendule Masques pour les yeux	Balcon pendule 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

Ouisitis : Cours n° 25 – 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 : • Jeu du loup avec queue • Yoga pour enfants (voir annexe)	Echauffement	Tissus	Espace enfants
30'	Contest (voir annexe): Une croix pour chaque bloc (tenir la prise finale 3 secondes avec les deux mains). Qui aura le plus de points ?	Contest	Crayons, Feuilles contest	Espace enfants
10'	Évaluation commune du contest	Évaluation	Feuille Contest	Endroit 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

Ich bin heute fit (S. 51)

(1/2)

Text	Bewegungen
Ich 	Strecke die Arme schwungvoll nach oben.
bin 	Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.
heut 	Strecke die Arme wieder schwungvoll nach oben.
fit 	Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.

Ich bin heute fit

(2/2)

Text	Bewegungen
und 	Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.
mach 	Strecke die Arme wieder nach oben.
gut 	Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.
mit! 	Senke die Arme, sodass die aneinanderliegenden Hände vor der Brust liegen.

Ich fühl mich wie ein Held (S. 51)

(1/2)

Text	Bewegungen
Ich strecke mich so wie ein Hund.  	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. Wechsle die Übungen einige Male ab.
Die Katze ist mal hohl, mal rund. 	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.
Der Ti – Ta – Tiger, streckt sich immer wieder. 	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.

Ich fühl mich wie ein Held

(2/2)

Text	Bewegungen
Der Tiger streckt sich, macht sich rund, und sein Rücken bleibt gesund. 	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.
Nun scheint die Sonne auf die Welt, 	Grätsche im Stand die Beine, und hebe die Arme in die V-Stellung nach oben. Spreize die Finger, und hebe das Brustbein.
und ich fühl mich wie ein Held. 	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.

Contest

Total

Nom

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Ouisitis : Cours n° 26 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Ateliers de répétition**

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 : • 1, 2, 3 soleil • Jeu de statue en groupes de 3 : 2 grimpeurs dont une statue et un enfant qui imite la statue ainsi qu'un observateur. Changement de rôle après chaque tour.	Echauffement		Espace entraînement & Espace enfants
45'	Klettergurt anziehen und einander kontrollieren Répétition d'ateliers: • Noué de 8 • Rappel (avec contre-assurance auto-assureurs) • Remontée sur corde • Assurer et laisser descendre (peluche ou corbeille)	Manipulation du Gri-Gri, main de freinage Apprendre la manipulation, diminuer les risques	Baudrier Gri-Gri, Prussik, Cordes, Panier, Sangles	Moulinettes
5'-10'	Jeu des 10 secondes	Retour au calme		Banc / par terre
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 doivent prendre des basquettes pour le prochain cours !	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure	 Peluche singe ou autre	Local de rangement / Accueil

Ouisitis : Cours n° 27 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Répétition 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'	Echauffement : • Feu, eau, tempête • Voleur et gendarme (le gendarme écoute avec les yeux bandés, pendant que les voleurs essaient de grimper une traversée sans faire de bruit pour emmener l'or de gauche à droite. Si le gendarme entend un voleur, celui-ci doit aller attendre à côté du gendarme)	Echauffement Poser les pieds doucement		Espace enfants
45'	Grimper avec différentes chaussures (trop petites, trop grandes, basquettes etc) Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Exercices pour les pieds: • Chat (dégaines aux chaussons) • Taxi (sachets de sable sur les chaussons) • Hélicoptère (rapidement vers la prise – poser doucement) • Regarder les pieds en les posant Friction (un pied/les deux uniquement contre le mur, sans prises pieds)	Autonomie pour mettre le baudrier Bien positionner les pieds et se rendre compte comment les poser	Differents chaussons et chaussures Baudrier Gri-Gri, mousquetons Dégaines Sachets de sable	Espace enfants 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

Ouisitis : Cours n° 28 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Matériel, via cordata & clippage de dégaines**

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 : 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.	Apprendre à connaître le matériel Échauffement	Dégaines, sangles, Gri-Gri, Smart et mousquetons	Espace enfants
15'-25'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres «Via cordata» sur une corde dans le bloc enfants, les enfants s'assurent avec des dégaines ou des mousquetons	Autonomie pour mettre le baudrier Clippage des mousquetons	Baudrier Longue corde, visses, sangles, mousquetons	Espace enfants
20'	Former une cordée de 6 Le moniteur est devant, les enfants le suivent à 1,5m de distance, tous encordés. Ensembles, parcourir au sol un parcours le clippage (déclipper devant – clipper derrière)	Clippage des mousquetons	Longue corde, visses, sangles, mousquetons	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

Ouisitis : Cours n° 29 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Jeu de l'oie**

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: • Jeu du loup « bactéries » (les enfants qui se font attraper tombent malade et se couchent par terre. Pour les libérer, 2 enfants doivent le porter ensemble à l'hôpital (matelas). Une fois guéri il retourne dans le jeu.). La bactérie arrivera-t-elle à rendre malade tous les enfants ? Si oui, elle gagne 😊 • Balle et coordination (dans un cercle, se lancer la balle; 1^{ère} balle taper dans les mains; 2^{ème} balle se tourner sur soi-même; 3^{ème} balle s'asseoir etc.)	Echauffement	Balle	Espace entraînement
35'	Jeu de l'oie (voir dans la boîte à matériel)	Faire du bloc ludique	Jeu de l'oie, dé ou dé en ligne (natel)	Espace enfants
5'	Jeu des 30 secondes (les enfants sont assis et essaient de deviner quand les 30 secondes sont finies. L'enfant qui sera le plus près des 30 secondes gagne) ou jeu des 10 secondes (Tous les enfants sont sur une ligne de départ. 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 de 9 à 0, 8 à 0 etc. Si un enfant n'arrive pas, il se met à côté du moniteur. Le gagnant sera le dernier qui est encore dans le jeu)	Retour au calme ou vider encore le dernier reste d'énergie		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

Ouisitis : Cours n° 30 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Visualisation des blocs et des voies**

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 : • Imiter des animaux au sol et sur le mur de bloc • Course de relais avec image à colorier	Echauffement	Images à colorier Feutres Papier collant	Espace enfants
35'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Lire la voie depuis le sol (faire les mouvements avec les mains) Identifier les positions de repos dans la voie Grimper en cordés de 3 : l'enfant grimpe les voies comme il les a visualisés. Aux positions de repos choisies à l'avance, faire un repos et délayer	Autonomie pour mettre le baudrier Bien lire les voies, grimper en économisant ses forces Assurer correctement, faire confiance à ses partenaires	Baudrier Gri-Gri	Moulinettes
5'	Jeu des 30 secondes (les enfants sont assis et essaient de deviner quand les 30 secondes sont finies. L'enfant qui sera le plus près des 30 secondes gagne) ou jeu des 10 secondes (Tous les enfants sont sur une ligne de départ. 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 de 9 à 0, 8 à 0 etc. Si un enfant n'arrive pas, il se met à côté du moniteur. Le gagnant sera le dernier qui est encore dans le jeu)	Retour au calme ou vider encore le dernier reste d'énergie		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

Ouisitis : Cours n° 31 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Positionnement**

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: Jeu de cartes : un as dans chaque coin (Cœur = 10' planche, trèfle = 10x jumping jacks, pique = 10x sauter comme une grenouille, carreau = 10' se pendre à une prise) Prendre une carte tous ensembles et courir vers l'as et faire l'exercice	Echauffement	Cartes de jeu	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Jeu au mur (3 joueurs, les pions, aux auto-assureurs, 1 enfant au sol lance le dé. Les grimpeurs peuvent faire autant de mouvements avec les mains et/ou les pieds qu'a indiqué le dé)	Autonomie Position stable, bras tendus	Baudrier Dé	Auto-Assureurs
	En même temps: Positionnement 2 enfants grimpent et assurent ensemble (contre-assurance par le moniteur) • Manipulation du Gri-Gri • Main de freinage • Ligne du dispositif d'assurage • Partnercheck, test du système, test de fonctionnement • Grimper avec une seule couleur • Technique	Voir où se situe l'enfant, prendre des notes (éventuellement pour le prochain cours)	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

Ouisitis : Cours n° 32 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Cours final 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: • 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). 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
10'	Course de relais matériel (feuille dans boîte à matériel): • Regarder les 10 objets 10 secondes. Former 2 groupes. Grimper une voie, au retour au sol aller noter un objet. Le prochain du groupe grimpe et ainsi de suite. Le groupe le plus rapide gagne.	Mémorisation	Feuille matériel (10 objets) 2 feuilles vides crayons	Auto-Assureurs
5'-10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Leur souhaiter un bel été 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