

COURS N° 1 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
30'	Accueil, présentation du moniteur et du groupe Présenter les règles de début et fin de cours+ rangement du matériel Rappeler les règles principales de la salle et du bloc (accès, âge, hauteurs, etc.)	. À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe. . Je range correctement le matériel en fin de cours . Je connais et je suis capable de respecter les règles pour la pratique de l'escalade de bloc car je suis conscient des risques.		
60'	Refaire des chutes en bloc et proposer des exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs) Tournus avec grimpe aux auto-assureurs également	. Je suis capable de chuter en bloc depuis différentes positions du corps et différentes hauteurs . Coordonner, positionner et bouger son corps (1) . Coordonner, positionner et bouger son corps (2) . Positionnement/précision des pieds & équilibre (1)		
15'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 2 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en moulinette : contrôle des compétences et rappel des éléments principaux de la grimpe en moulinette et en tête : double contrôle, communication, différence de poids, etc. Pratiquer les chutes non averties, éventuellement avec un peu de mou dans la corde (3 ^{ème} secteur uniquement) Introduire les mots et pratiquer la communication entre partenaires. Proposer un exercice spécifique de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs)	. Je suis autonome pour l'escalade en moulinette (globalement le contenu du cours adulte débutant moulinette) . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je communique avec mon partenaire de grimpe : ravalier, sec, mou, descendre . J'ose lâcher l'auto-assureur ou en moulinette spontanément au signal, sans hésitation . Mental (1) : J'applique et je varie le repérage et la lecture d'un itinéraire : le faire devient automatique		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 3 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Séance de bloc : revoir les chutes et la parade. Chacun grimpe librement dans des blocs de son niveau max vite fait. Blocs jetés 2 mains, Run & Jumps. Bloc flash, reproduire méthode exacte du modèle. Proposer différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs)	. Je suis capable de chuter en bloc depuis différentes positions du corps et différentes hauteurs . Coordonner, positionner et bouger son corps (3) . Coordonner, positionner et bouger son corps (4) . Positionnement/précision des pieds & équilibre (2) . Positionnement/précision des pieds & équilibre (3) . Mental (2) . Je connais et je suis capable de respecter les règles pour la pratique de l'escalade de bloc car je suis conscient des risques. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 4 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (1) : révision de l'exercice de simulation en tête (avec assurage supplémentaire en moulinette) par cordées de 3 : chacun à son tour grimpe en tête dans une voie facile. Bien clarifier les rôles : c'est l'assureur moulinette qui est la sécurité. L'assureur en tête gère la descente du grimpeur. Plusieurs voies chacun si le timing le permet. On peut tourner en grim pant aux auto-assureurs et mousquetonner une corde en montant. Le moniteur insiste sur le double contrôle en rendant attentif à son évolution : contrôler le passage de la 1 ^{ère} dégaine ou la méthode de réduction mise en place. Le moniteur insiste sur le mousquetonnage des dégaines et le passage de la corde (grimpeur) et le maniement du dispositif (assureur). Variante difficile : dans un léger dévers Finir la séance dans le bloc	. Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je comprends le double contrôle et je le pratique <u>En tant que grimpeur :</u> . Je suis capable de mousquetonner chaque dégaine correctement en grim pant, et en position stable. . Je garde les pieds sous la corde et sous la 1ère dégaine jusqu'à mousquetonner la 2ème dégaine. . Je ne laisse pas la corde passer derrière la jambe <u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurage . Je suis capable de donner ou ravalé le mou dans la corde en permanence (adaptation constante et anticipation de la chute) . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor ».		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 5 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Séance de bloc : proposer différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs) Exemple : lolottes et crochets (talon, pointe), blocs à vue (lecture et mémorisation méthode) ou visualisation dynamique (lire bloc depuis premières prises) Travailler éloignement/rapprochement du bassin et les « groupés/dégroupés »	. Coordonner, positionner et bouger son corps (5) . Coordonner, positionner et bouger son corps (6) . Positionnement/précision des pieds & équilibre (4) . Prises/préhension (1) . Prises/préhension (2) . Tonus (1) . Mental (3) . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 6 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Remontée sur corde avec 2 nœuds autobloquants et longe sur une le nœud du dessous. Motiver les élèves à aller jusqu'en haut du mur. Ensuite, descente en rappel avec nœud autobloquant au-dessus de l'appareil. Variante compliquée : nœud en-dessous de l'appareil (à pratiquer à faible hauteur avant)	. J'ose faire seul la descente du grand rappel avec nœud autobloquant . J'ose faire des manipulations en hauteur (relais, assurage, etc.) . Je suis capable de faire une remontée sur corde avec une clé de pied et/ou 2 nœuds autobloquants . Je suis capable d'installer et descendre seul un grand rappel avec nœud autobloquant		

COURS N° 7 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'				
	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Séance de condition physique orienté vers l'amélioration du niveau de grimpe : on essaie de déterminer son niveau, on travaille et on enchaîne des blocs ou voies Le moniteur anime en proposant des défis, il oriente dans les blocs, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (1) . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . J'applique et je varie avec les exercices de souplesse que j'ai appris . Je réalise quelques exercices globaux de renforcement de l'abdomen et de la ceinture scapulaire		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 8 ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (2) : positions de l'assureur par rapport aux secteurs de hauteur : exercice de simulation en tête (avec assurage supplémentaire en moulinette) par 3 : Démontrer la position de l'assureur par rapport aux secteurs de hauteur et mettre en pratique en se focalisant sur l'assureur. Ensuite, expliquer le team set-up, la différence de poids ainsi que les méthodes de réduction pour l'escalade en tête. Les élèves mettent en pratique dans l'atelier simulation grimpe en tête par 3 en changeant de partenaire. Ils expérimentent les différences selon la méthode de réduction choisie (ils peuvent ressentir le freinage de la corde à la descente). Finir la séance dans le bloc et aux auto-assureurs	. Je suis capable de me positionner en fonction des secteurs de hauteur . Je mets en pratique le « team set-up » et je l'applique quand je change de partenaire . Je connais la problématique de la différence de poids et les solutions <u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurage . Je suis capable de donner ou ravalé le mou dans la corde en permanence (adaptation constante et anticipation de la chute) . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurage en tête . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor ». . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe. . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . Coordonner, positionner et bouger son corps (7)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 9 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (3) : 1^{ère} séance de chutes : . Échauffement en moulinette et pendant l'échauffement, réaliser 5 chutes non averties dans le 3^{ème} secteur avec un peu de mou dans la corde (exercice du scotch). En profiter pour préinstaller les cordes pour l'exercice des chutes en tête. Ensuite, introduire la dynamique des chutes en tête et la notion de de force de choc et énergie de chute. Démontrer le comportement en cas de chute selon le secteur de hauteur : expliquer la notion de force de choc, chemin de freinage et absorption de l'énergie de la chute en fonction de la distance et la longueur de la corde Proposer 2 exercices : 1) Exercice d'assurage dynamique au sol (corde passée dans la première dégaîne) : par deux, chacun « dynamise » la « chute » du partenaire qui se recule soudainement en arrière. L'assureur fait un pas en avant en accompagnant la chute. 2) Exercice en tête : avec la corde installée au dernier point (installée au préalable par les jeunes en moulinette), les participants grimpent jusqu'au dernier point et expérimentent plusieurs chutes. D'abord sous la dégaîne, ensuite avec la dégaîne au niveau de la taille, et éventuellement un peu plus haut niveau de la cuisse si ok (max. jusqu'au niveau du genou). La cordée qui fait l'exercice est contre assurée par un moniteur tandis que les autres se préparent. Décaler les départs et passer d'une cordée à l'autre. Insister sur double contrôle et communication, bienveillance de l'assureur, et le grimpeur s'exprime clairement à l'assureur.	<u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable de retenir une chute dans chaque secteur de hauteur, bloquer et descendre le grimpeur . Je suis capable de me positionner en fonction des secteurs de hauteur . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . J'acquies et je stabilise l'assurage dynamique : j'ai été sensibilisé à la force de choc et l'énergie de chute . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . J'arrive à communiquer en mettant des mots sur mes émotions. . J'encourage mon partenaire de cordée et je le conseille, je surveille sa sécurité . J'ose chuter en tête (sous la dégaîne, à hauteur de la dégaîne, puis au-dessus de la dégaîne)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 10 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	10. Parcours en hauteur sans la présence du moniteur (il reste au sol et surveille depuis le sol). Finir avec le pendule.	. J'ose faire le parcours en hauteur sans la présence du moniteur . J'ose faire des manipulations en hauteur (relais, assurage, etc.)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 11 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (4) : continuer la dynamique de chutes en tête : Échauffement en moulinette et pendant l'échauffement, réaliser 5 chutes non averties dans le 3^{ème} secteur avec un peu de mou dans la corde (exercice du scotch). En profiter pour préinstaller les cordes pour l'exercice des chutes en tête. Refaire l'exercice des chutes au 3ème secteur : avec la corde installée au dernier point (installée au préalable par les jeunes en moulinette), les participants grimpent jusqu'au dernier point et expérimentent plusieurs chutes. D'abord avec la dégaine au niveau de la taille, ensuite un peu plus haut niveau de la cuisse si ok (max. jusqu'au niveau du genou). La cordée qui fait l'exercice est contre assurée par un moniteur tandis que les autres se préparent. Décaler les départs et passer d'une cordée à l'autre. Insister sur double contrôle et communication, bienveillance de l'assureur, et le grimpeur s'exprime clairement à l'assureur.	<u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable de retenir une chute dans chaque secteur de hauteur, bloquer et descendre le grimpeur . Je suis capable de me positionner en fonction des secteurs de hauteur . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . J'acquiesce et je stabilise l'assurage dynamique : j'ai été sensibilisé à la force de choc et l'énergie de chute . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . J'arrive à communiquer en mettant des mots sur mes émotions. . J'encourage mon partenaire de cordée et je le conseille, je surveille sa sécurité . J'ose chuter en tête (sous la dégaine, à hauteur de la dégaine, puis au-dessus de la dégaine)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 12 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Séance de condition physique orienté vers l'amélioration du niveau de grimpe : on essaie de déterminer son niveau, on travaille et on enchaîne des blocs ou voies Proposer différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs) Le moniteur anime en proposant des défis, il oriente dans les blocs, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (2) . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . J'applique et je varie avec les exercices de souplesse que j'ai appris . Je réalise quelques exercices globaux de renforcement de l'abdomen et de la ceinture scapulaire .Tonus (2) . Mental (4) . Prises/préhension (3)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 13 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Atelier manipulation de matériel : voie 2 longueurs en moulinette avec descente en rappel fractionné. Présenter le rappel fractionné et ensuite expliquer l'exercice : A grimpe jusqu'au relais intermédiaire et se vache. Il assure B qui monte jusqu'en haut et se vache au relais en haut du mur. B assure A jusqu'en haut du mur. A et B descendent en rappel avec nœud autobloquant et fractionnent le rappel au relais intermédiaire.	. J'ose faire seul la descente d'un grand rappel avec nœud autobloquant . J'ose faire des manipulations en hauteur (relais, assurage, etc.) . J'arrive à communiquer en mettant des mots sur mes émotions. . J'encourage mon partenaire de cordée et je le conseille, je surveille sa sécurité . Je suis capable d'installer et descendre seul un grand rappel avec nœud autobloquant . Je suis capable de descendre en rappel fractionné . J'applique et je varie la notion de relais et assurage du second en paroi		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 14 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Séance avec thème au choix par le moniteur : le moniteur peut revoir un exercice déjà pratiqué précédemment, ou insister sur un élément pas bien intégré par le groupe depuis le début de la saison et/ou proposer une séance de grimpe avec des exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs)	. Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . Coordonner, positionner et bouger son corps (8) . Positionnement/précision des pieds & équilibre (5)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 15 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	15. Cours de fin de semestre : on choisit un exercice ou quelque chose qu'on a envie de refaire. Le moniteur peut revoir un exercice déjà pratiqué précédemment, ou insister sur un élément pas bien intégré par le groupe. Variante : séance de grimpe : stimuler les jeunes à enchaîner une voie, des blocs, réessayer	Intégration des objectifs déjà ciblés précédemment		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 16 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Cours de reprise : Échauffement dans le bloc, puis blocs à vue : 5 essais max. par bloc. Grimpe en moulinette dans son niveau max et grimper jusqu'à la chute sans avertir le partenaire. Suivre des voies et blocs d'une seule couleur, repérer les itinéraires et le niveau.	. Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . J'applique et je varie mes expériences techniques et mon bagage de sensations . J'ose grimper jusqu'à la chute en moulinette . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 17 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	17. Grimpe en tête (5) : exercice du « step by step » par 3 : chacun grimpe une voie très facile en tête, assuré par un camarade et fait une chute à hauteur ou sous chaque dégainé après l'avoir mousquetonnée. Le moniteur contre-assure et prend la peine de s'occuper d'une cordée à la fois. Le moniteur reparle plus spécifiquement du comportement dans les secteurs de hauteur 1 et 2 (pas encore pratiqué par les élèves) Durant le contre-assurance de la cordée, le moniteur en profite pour vérifier tous les acquis du 1^{er} semestre et refaire des feedbacks si nécessaire. Quand c'est ok après le 1^{er} passage, le moniteur laisse les élèves pratiquer par 3 avec le contre-assurance par un élève cette fois Les autres cordées qui ne sont pas encore passées chez le moniteur font un autre exercice pendant ce temps autour de la grimpe en tête pour se préparer (exemple : mousquetonner des dégaines dans le dévers aux auto-assureurs).	. Je tends vers l'autonomie pour l'escalade en tête (globalement le contenu du cours adulte débutant en tête) ! Pas d'autonomie possible avant 14 ans ! . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en tête (matériel, communication) . Je connais les règles de sécurité nécessaires à l'escalade en tête (brochure « grimper en sécurité indoor ») <u>En tant que grimpeur :</u> . Je suis capable de mousquetonner chaque dégainé correctement en grimant, et en position stable. . Je garde les pieds sous la corde et sous la 1^{ère} dégainé jusqu'à mousquetonner la 2^{ème} dégainé. . Je ne laisse pas la corde passer derrière la jambe <u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurance . Je suis capable de donner ou ravalé le mou dans la corde en permanence (adaptation constante et anticipation de la chute) . Je suis capable de retenir une chute dans chaque secteur de hauteur, bloquer et descendre le grimpeur . Je suis capable de me positionner en fonction des secteurs de hauteur . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . J'acquies et je stabilise l'assurance dynamique : j'ai été sensibilisé à la force de choc et l'énergie de chute . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurance en tête . J'ose chuter en tête (sous la dégainé, à hauteur de la dégainé, puis au-dessus de la dégainé) . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor ». . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 18 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Séance de condition physique orienté vers l'amélioration du niveau de grimpe : on essaie de déterminer son niveau, on travaille et on enchaîne des blocs ou voies Proposer différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs) Le moniteur anime en proposant des défis, il oriente dans les blocs, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (3) . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . J'applique et je varie avec les exercices de souplesse que j'ai appris . Je réalise quelques exercices globaux de renforcement de l'abdomen et de la ceinture scapulaire . Prises/préhension (4) . Tonus (3)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 19 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (6) : continuer et affiner le « step by step » par 3 : chacun grimpe une voie très facile en tête, assuré par un camarade et fait une chute à hauteur ou sous chaque dégainé après l'avoir mousquetonnée. Le moniteur contre-assure et prend la peine de s'occuper d'une cordée à la fois. Le moniteur en profite pour vérifier tous les acquis du 1^{er} semestre et refaire des feedbacks si nécessaire. Quand c'est ok après le 1^{er} passage, le moniteur laisse les élèves pratiquer par 3 avec le contre-assurance par un élève cette fois	. Je tends vers l'autonomie pour l'escalade en tête (globalement le contenu du cours adulte débutant en tête) ! Pas d'autonomie possible avant 14 ans ! . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en tête (matériel, communication) . Je connais les règles de sécurité nécessaires à l'escalade en tête (brochure « grimper en sécurité indoor ») <u>En tant que grimpeur :</u> . Je suis capable de mousquetonner chaque dégainé correctement en grim pant, et en position stable. . Je garde les pieds sous la corde et sous la 1^{ère} dégainé jusqu'à mousquetonner la 2^{ème} dégainé. . Je ne laisse pas la corde passer derrière la jambe <u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurance . Je suis capable de donner ou ravalé le mou dans la corde en permanence (adaptation constante et anticipation de la chute) . Je suis capable de retenir une chute dans chaque secteur de hauteur, bloquer et descendre le grimpeur . Je suis capable de me positionner en fonction des secteurs de hauteur . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . J'acquies et je stabilise l'assurance dynamique : j'ai été sensibilisé à la force de choc et l'énergie de chute . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurance en tête . J'ose chuter en tête (sous la dégainé, à hauteur de la dégainé, puis au-dessus de la dégainé) . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor ». . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 20 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	20. Atelier parcours en hauteur avec descente en rappel : le moniteur accompagne les élèves dans le parcours et leur installe une corde de rappel à un endroit choisi pour qu'ils puissent descendre. L'objectif est que l'élève arrive à installer seul son rappel avec nœud autobloquant, « en pleine paroi » et pendu sur ses longes. Rem : éventuellement ne pas prendre les longes click.it mais des linges d'escalade car le moniteur est présent avec les élèves, ceux-ci sont déjà bien formés et il peut les surveiller de très près. Apprentissage du demi-nœud d'amarre : présenter comme nœud de secours dans différentes situations : assurage, rappel, etc. avantages et inconvénients. Pratiquer une descente en rappel et l'assurage (au sol et/ou avec redondance selon le niveau des élèves)	. Je suis capable d'installer et descendre seul un grand rappel avec nœud autobloquant . Je suis capable de faire le parcours en hauteur sans la présence du moniteur . J'acquiers et je stabilise l'utilisation du demi-nœud d'amarre (assurage & rappel) . J'ose faire des manipulations en hauteur (relais, assurage, etc.)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 21 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	21. Séance de condition physique orienté vers l'amélioration du niveau de grimpe : on essaie de déterminer son niveau, on travaille et on enchaîne des blocs ou voies Le moniteur anime en proposant des défis, il oriente dans les blocs, etc. Travailler la lecture de voie et mémorisation. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (4) . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . J'applique et je varie avec les exercices de souplesse que j'ai appris . Je réalise quelques exercices globaux de renforcement de l'abdomen et de la ceinture scapulaire . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe.		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 22 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (7) : continuer et affiner le « step by step » par groupes de 3 avec contre-assurance fait par un élève : focalisant l'attention sur le départ de voie et le comportement dans le 1^{er} secteur de hauteur. Le moniteur ré-explique et insiste sur la parade et le pré-mousquetonnage de la 1^{ère} dégainé ou mise en place de la méthode de réduction (!tapis!) et les astuces quand il y a une grande différence : le plus léger va clipper le 1^{ère} dégainé, tapis au sol, ou ne pas parer. Il insiste également sur les devoirs du grimpeur en départ de voie (surtout le mousquetonnage de la 1^{ère} et 2^{ème} dégainés ainsi que l'analyse du départ de voie), et le comportement de l'assureur : brin de freinage entre le pouce et l'index de la main de freinage pendant la parade de départ, jouer avec le corps et le bassin encore plus dans le 1^{er} secteur, dosage du mou, etc. Ensuite, chacun grimpe le départ de voie dans une voie très facile en tête, en passant par les 2 rôles : assureur et grimpeur. Toujours avec contre-assurance d'un 3^{ème} élève. Finir par un moment libre dans le bloc s'il reste du temps.	. Je tends vers l'autonomie pour l'escalade en tête (globalement le contenu du cours adulte débutant en tête) ! Pas d'autonomie possible avant 14 ans ! . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en tête (matériel, communication) . Je connais les règles de sécurité nécessaires à l'escalade en tête (brochure « grimper en sécurité indoor ») <u>En tant que grimpeur :</u> . Je suis capable de mousquetonner chaque dégainé correctement en grimpant, et en position stable. . Je garde les pieds sous la corde et sous la 1^{ère} dégainé jusqu'à mousquetonner la 2^{ème} dégainé. . Je ne laisse pas la corde passer derrière la jambe <u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurance . Je suis capable de donner ou ravalé le mou dans la corde en permanence (adaptation constante et anticipation de la chute) . Je suis capable de retenir une chute dans chaque secteur de hauteur, bloquer et descendre le grimpeur . Je suis capable de me positionner en fonction des secteurs de hauteur . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . J'acquies et je stabilise l'assurance dynamique : j'ai été sensibilisé à la force de choc et l'énergie de chute . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurance en tête . J'ose chuter en tête (sous la dégainé, à hauteur de la dégainé, puis au-dessus de la dégainé) . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor ». . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe.		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 23 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Contest de blocs tracés par les jeunes : fonctionner par petits groupes. Après l'échauffement, le jeunes choisissent/inventent (parfois très long)/réadaptent 2 blocs par groupe de 2, ils ont droit à 3 essais chacun depuis le bas pour les caler/choisir. Ensuite, compétition : tout le monde essaie les blocs de tout le monde (év. limiter le temps ou le nombre d'essais dans chaque bloc). Le moniteur favorise l'entraide et l'encouragement entre les élèves. Le moniteur propose différents thèmes spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs), il veille à ce qu'il y ait des thèmes variés qui permettent de travailler au moins une fois les objectifs : p.ex. petites prises de main, dalle, fosse, coordination, etc.	. J'encourage mon partenaire de cordée et je le conseille, je surveille sa sécurité . Entraînement de la condition physique (5) . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . Coordonner, positionner et bouger son corps (9) . Positionnement/précision des pieds & équilibre (6) . Prises/préhension (5) . Tonus (4) . Mental (5) . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe.		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 24 ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours : Grimpe en tête (8) : chutes plus grandes dans le 3 ^{ème} secteur de hauteur et démo du danger dans le 1 ^{er} secteur				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (8) : chutes plus grandes dans le 3^{ème} secteur de hauteur et démo du danger dans le 1^{er} secteur. Démonstration et mise en pratique de certaines erreurs et dangers en simulant une chute avec assurage supplémentaire en moulinette : 1) le grimpeur chute avec le mou en main en mousquetonnant la 5^{ème} dégainé bras tendu 2) faire un Z en mousquetonnant 3) tomber avec la corde derrière la jambe. Ensuite, grimpe libre (bloc, auto-assureur ou moulinette)	. Je tends vers l'autonomie pour l'escalade en tête (globalement le contenu du cours adulte débutant en tête) ! Pas d'autonomie possible avant 14 ans ! . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en tête (matériel, communication) . Je connais les règles de sécurité nécessaires à l'escalade en tête (brochure « grimper en sécurité indoor ») <u>En tant que grimpeur :</u> . Je suis capable de mousquetonner chaque dégainé correctement en grimpeur, et en position stable. . Je garde les pieds sous la corde et sous la 1^{ère} dégainé jusqu'à mousquetonner la 2^{ème} dégainé. . Je ne laisse pas la corde passer derrière la jambe <u>En tant qu'assureur :</u> . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurage . Je suis capable de donner ou ravalé le mou dans la corde en permanence (adaptation constante et anticipation de la chute) . Je suis capable de retenir une chute dans chaque secteur de hauteur, bloquer et descendre le grimpeur . Je suis capable de me positionner en fonction des secteurs de hauteur . Je surveille le grimpeur et le rend attentif à ses erreurs . J'acquies et je stabilise l'assurage dynamique : j'ai été sensibilisé à la force de choc et l'énergie de chute . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurage en tête . J'ose chuter en tête (sous la dégainé, à hauteur de la dégainé, puis au-dessus de la dégainé) . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor » . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 25 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
30'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement ciblé : le moniteur propose différents exercices d'échauffement avec thèmes spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs)	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
70''	Ensuite, séance de condition physique orienté vers l'amélioration du niveau de grimpe : on essaie de déterminer son niveau, on travaille et on enchaîne des blocs ou voies. Travailler la lecture de voie et mémorisation. Le moniteur anime en proposant des défis, il oriente dans les blocs, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (6) . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies en moulinette et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . J'applique et je varie avec les exercices de souplesse que j'ai appris . Je réalise quelques exercices globaux de renforcement de l'abdomen et de la ceinture scapulaire . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe		
5'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 26 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (9) : toujours par cordée de 3 (avec contre-assurance d'un élève) : 1) Chacun grimpe dans un niveau acquis (facile/moyen) pour exercer l'assurance en tête et les chutes en se concentrant sur la gestion du mou dans la corde et les différentes zones de chute. 2-3 montées par participants dans des voies différentes 2) Ensuite, chacun grimpe et assure en faisant quelques chutes durant la voie. Dans le 3 ^{ème} secteur, le moniteur invite les élèves à dépasser la dégaine et chuter avec la dégaine à hauteur du genou (oser chuter, optimiser le timing) 3) Enfin, par cordée de 3, si ok pour le moniteur et les élèves, celui-ci peut proposer au grimpeur de faire quelques chutes « surprises » : il chute sans avertir l'assureur. À partir de ce cours, le moniteur peut évaluer les cordées « autonomes » et laisser les élèves grimper par cordée de deux.	. Je tends vers l'autonomie pour l'escalade en tête (globalement le contenu du cours adulte débutant en tête) ! Pas d'autonomie possible avant 14 ans ! . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en tête (matériel, communication) . Je connais les règles de sécurité nécessaires à l'escalade en tête (brochure « grimper en sécurité indoor ») . Tous les devoirs du grimpeur de l'assureur en tête . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurance en tête . J'ose chuter en tête (sous la dégaine, à hauteur de la dégaine, puis au-dessus de la dégaine) . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 27 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Exercice de manipulation de matériel : grimper en tête, se vacher au relais, installer le rappel et descendre en rappel contre-assuré par le partenaire ou avec nœud autobloquant. Le faire 2 fois : d'abord avec « tube », puis au demi-nœud d'amarre	. J'applique et je varie la notion de relais et assurage du second en paroi . Je suis capable d'installer et descendre seul un grand rappel avec nœud autobloquant . J'acquires et je stabilise l'utilisation du demi-nœud d'amarre (assurage & rappel) . J'ose faire seul la descente du grand rappel avec nœud autobloquant . J'ose faire des manipulations en hauteur (relais, assurage, etc.)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 28 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Grimpe en tête (10) : Grimpe en tête par cordée de 2 (si l'autonomie des cordées a été acquise durant la saison). 1) Proposer différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs) dans des voies plus faciles en tête : changements de pieds interdits (toutes couleurs pieds), prise lâchée=prise perdue. Voie les PME dans le bloc et comment délayer, ensuite appliquer les PME dans les voies : grimper une voie en 6 minutes avec 2 points de repos. 2) Travailler une voie de son niveau max en tête. Essayer de grimper jusqu'à la chute, sans forcément prévenir son assureur Rangement du matériel et feedback de fin	. Je tends vers l'autonomie pour l'escalade en tête (globalement le contenu . Contenu du cours adulte débutant en tête) ! Pas d'autonomie possible avant 14 ans ! . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en tête (matériel, communication) . Je connais les règles de sécurité nécessaires à l'escalade en tête (brochure « grimper en sécurité indoor »). . Enchaîner une voie de niveau 5c à 6a dans les voies et bleu/bleu à bleu/rouge en bloc . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . J'ose chuter en tête (sous la dégainé, à hauteur de la dégainé, puis au-dessus de la dégainé) . Coordonner, positionner et bouger son corps (10) . Tonus (5) . Mental (6) . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains . Je range correctement le matériel en fin de cours		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 29 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	29. Grimper en tête par cordée de 2 à l'échauffement. Ensuite, démontrer le passage de tête à moulinette et faire pratiquer les élèves : d'abord à faible hauteur ou à un relais intermédiaire, ensuite tout en haut du mur.	. J'applique et je varie la notion de relais et assurage du second en paroi . J'acquiers et je stabilise le passage de tête à moulinette. . J'ose grimper en tête une voie facile jusqu'au relais (10-15m) . J'ose faire des manipulations en hauteur (relais, assurage, etc.)		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 30 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	30. Apprentissage du demi-nœud d'amarre, du tube et du gri-gri pour l'assurage en moulinette : proposer différents ateliers de découverte : manipulations au sol, ensuite avec contre-assurage, remontée sur corde au gri-gri Insister sur : chaque appareil nécessite une formation, méthode universelle et spécifique pour chaque appareil Séance de grimpe libre ensuite	. J'acquies et je stabilise l'utilisation du demi-nœud d'amarre (assurage & rappel) . Je suis conscient de mes limites et de mes propres compétences pour l'escalade en moulinette et en tête. . Je connais et j'applique les 10 règles de sécurité pour l'escalade « indoor » . Je me comporte comme un adulte autonome en salle. . Je connais et j'applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe.		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 31 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Séance avec thème au choix par le moniteur : le moniteur peut revoir un exercice déjà pratiqué précédemment, ou insister sur un élément pas bien intégré par le groupe depuis le début de la saison et/ou proposer une séance de grimpe avec des exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs)	Objectifs au choix du moniteur		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

COURS N° 32 / ados avancés (durée : 1h45)				
Thème général du cours : Cours de fin de saison en présence des parents. Les jeunes choisissent ce qu'ils veulent faire et montrer à leurs parents				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Accueil du groupe et présentation et la séance Échauffement global et spécifique en groupe	Accueil et prise en main du groupe Mise en route : activation cardio-vasculaire et prévention des blessures		
80'	Cours de fin de saison en présence des parents. Les jeunes choisissent ce qu'ils veulent faire et montrer à leurs parents	Montrer les acquis, renforcer la confiance et l'estime de soi		
10'	Rangement du matériel et feedback de fin	. Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains.		

Propositions de thèmes de leçon à pour un groupe très avancé

1. Grimpe moulinette et tête, contrôle de leur connaissance (positionnement de l'assureur, chutes...)

2. Introduire un rituel d'échauffement, grimpe au bloc (jeux équipe) et fin de séance étirement et souplesse (à répéter en fin de séance pendant l'année).

3. Échauffement puis séance de bloc : proposer des blocs à thème : pieds-mains, lolottes, adhérence et crochetage talons et pointes, jetés, drapeaux.
Ensuite : révision grimpe en tête : grimpe en tête par cordée de 3 et contre-assurance d'un élève. Le moniteur contrôle les compétences des élèves.

4. Lecture de voie, explication de grimpe à vue pour un enchaînement, grimpe jusqu'à la chute (assureur chute dynamisée). Revoie les PME et relâchement dans les voies.

5. Révision du passage tête à moulinette, ensuite grimpe libre

6. Compétition de bloc, leur donner les moyens d'inventer un bloc par équipe. Chutes et parades.

7. Relais « moulinette » : clippage de la 1ère dégaîne au-dessus du relais. Descente en rappel avec nœud autobloquant au-dessus et en-dessous de l'appareil (voir les deux, cibler les différences). Insister sur le vocabulaire spécifique.

8. Présentation du tube : exercice au sol puis mise en situation par 3 avec assurance supplémentaire moulinette. Exercice du pneu avec panier.

9. Bloc, nouveaux mouvs. Jump, coordination, dynamisme, talon, contre pointe...étendre leur connaissance. Dictée de prises. Changements de rythmes.

10. Grimpe et chute dynamique avec panier et un contre-assureur. Assurance au panier avec chute dans tous les secteurs avec contre-assurance moniteur.

11. Mixer les cordées dans les voies et parcours Via Ferrata

12. Grimpe à vue dans une voie et après travail avec analyse vidéo. Travail d'un 6B.

13. Cours en 2 ateliers : 1 atelier remontée sur corde + apprendre nœud de pêcheur double. Atelier 2 : réchappe sur un seul point (broche « lisse ») avec prussik en plus. Ensuite : introduction de la grimpe en fissure, grimpe une main en dalle, blocs en équilibre.

14. Relais avec assurance du second au panier sur mur. Chacun descend en rappel avec nœud autobloquant. Si ok, simulation grande voie en tête et descente en rappel avec nœud autobloquant.

15. Compétition blocs et voies.

16. Séance « Big wall » : simuler une voie de plusieurs longueurs en circulant sur le mur sans revenir au sol en cordée réversible.

17. Rappel fractionné.

18. Réchappe sur plaquette.

19. Mouflage simple.