

COURS N° 1 / ados débutants (durée : 1h45)				
Thème général du cours : Accueil, Présenter les règles de la salle et du bloc, règles en début et fin de cours + rangement du matériel (ne pas venir seul sans les parents avant 14 ans !) Intro à l’auto-assureur + baudrier : oser lâcher spontanément. Présentation et découverte du bloc.				
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 Présenter les règles principales de la salle et du bloc (accès, âge, hauteurs, etc.) Échauffement général et spécifique en groupe	. Je connais et j’applique les règles spécifiques de la salle où je grimpe. . 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'	Présentation et découverte du bloc : Présenter les 5 règles du bloc Introduction aux chutes dans le bloc et proposer des exercices spécifiques de l’axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs) Expliquer la mise en place du baudrier Instruction aux auto-assureurs, essayer de leur faire lâcher spontanément. Proposer des exercices spécifiques de l’axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs)	. Je suis capable d’installer mon baudrier, . Je suis capable de m’encorder au nœud en huit ou sur mousqueton(s) . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en moulinette (matériel, communication) . Je suis capable de chuter en bloc depuis différentes positions du corps et différentes hauteurs . J’ose lâcher l’auto-assureur ou en moulinette spontanément au signal, sans hésitation . 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	. À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains. . Je range correctement le matériel en fin de cours		

COURS N° 2 / ados débutants (durée : 1h45)				
Thème général du cours : Nœud en huit + geste assurage moulinette : ravalier-bloquer-descendre, oser se pendre dans le baudrier, test de départ. Apprendre à suivre une seule couleur de prises, repérer une voie et son relais.				
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 : Apprentissage du nœud en huit Maniement du dispositif au sol : ravalier-bloquer-descendre : - Exercice au sol - Pratique avec contre-assurance par 3 et test de départ : oser se mettre dans le baudrier puis continuer plus haut. Rendre attentif l'assureur qu'il doit suivre le grimpeur et lui demander de ralentir si nécessaire pour ravalier correctement et maintenir un bon niveau de tension dans la corde pendant l'assurance. Introduire les mots et pratiquer la communication entre partenaires. Proposer un exercice spécifique de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs)	. 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 . Je suis capable d'installer mon baudrier, . Je suis capable de m'encorder au nœud en huit ou sur mousqueton(s) . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurance . Je suis capable de ravalier la corde, bloquer et descendre un grimpeur (assurance adéquat : « ni trop sec, ni trop mou ») . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en moulinette (matériel, communication) . Mental (1) : Je suis capable de repérer l'itinéraire global d'une voie et de ne suivre qu'une seule couleur de prise, identifier le relais. . Je suis conscient de mes limites et je connais les règles de sécurité ainsi que mon domaine de compétences pour l'escalade en moulinette.		
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 débutants (durée : 1h45)				
Thème général du cours : Séance de bloc : apprendre à désescalader et à sauter. Différents exercices de gestuelle : changer de rythme, statique/dynamique, varier les placements et changements/croisés de pieds et mains, se pencher sur le côté, pivot de la cheville, travail autour du centre de gravité				
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 : Présenter les 5 règles de bloc de manière approfondie Apprendre à désescalader, sauter et faire des roulades si nécessaire depuis le sol, et prendre de la hauteur progressivement. Amortir une chute de côté, de face et de dos, effectuer la roulade à chaque fois Proposer différents exercices spécifiques des Groupes d'objectifs GO.02-03-04-05	. 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) . 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 débutants (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'	Revoir l'assurance moulinette (appareil et nœud) et enseigner le double contrôle en suivant la chaîne d'assurance. Le faire systématiquement à partir de maintenant. Ensuite les faire grimper en moulinette par 3 en pratiquant le double contrôle et alterner avec les auto-assureurs. Tenter d'aller jusqu'en haut du mur. Insister sur le suivi du grimper pour ravalier et maintenir un bon niveau de tension dans la corde pendant l'assurance Faire un jeu, par ex aux dés pour grimper avec un « handicap » : 6 thèmes différents pour favoriser la progression technique en grimpe en proposant différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs). Par exemple : travailler la poussée des jambes, élargir le champ visuel et regarder un pied jusqu'au bout du placement, bras pliés, bras tendus, balles de mousse dans les mains, relâchement, etc.	. Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je suis capable d'installer mon baudrier, . Je suis capable de m'encorder au nœud en huit ou sur mousqueton(s) . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurance . Je suis capable de ravalier la corde, bloquer et descendre un grimpeur (assurance adéquat : « ni trop sec, ni trop mou ») . Je comprends le double contrôle et je le pratique . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en moulinette (matériel, communication) . 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) . Je suis conscient de mes limites et je connais les règles de sécurité ainsi que mon domaine de compétences pour l'escalade en moulinette.		
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 débutants (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'	Présenter les variantes d'encordements en moulinette ainsi que les termes pour communiquer, en insistant sur les moments clé : le moment du départ et de la descente. Parler des devoirs du grimpeur et de l'assureur, Amener la notion de surveillance mutuelle et d'entraide entre partenaires Ensuite grimper par 3 : 2,3 voies en moulinette en insistant sur le double contrôle et la communication. Terminer par l'exercice de l'ascenseur	. Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je communique avec mon partenaire de grimpe : ravalé, sec, mou, descendre . J'arrive à communiquer en mettant des mots sur mes émotions. J'arrive à verbaliser la peur et de comprendre qu'il ne faut pas jouer avec les émotions des camarades, que mes camarades ont peur aussi. . Je suis capable d'installer mon baudrier . Je suis capable de m'encorder au nœud en huit ou sur mousqueton(s) . Je suis capable d'installer le dispositif d'assurage . Je suis capable de ravalé la corde, bloquer et descendre un grimpeur (assurage adéquat : « ni trop sec, ni trop mou ») . Je comprends le double contrôle et je le pratique . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en moulinette (matériel, communication) . Je suis conscient de mes limites et je connais les règles de sécurité ainsi que mon domaine de compétences pour l'escalade en moulinette.		
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 débutants (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 : grimpe aux auto-assureurs et bloc : on essaie de déterminer son niveau, enchaîner blocs et/ou voies d'une seule couleur, défis, blocs orientés par le moniteur, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (1) . Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . J'acquiers et stabilise quelques exercices de souplesse		
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° 7 / ados débutants (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'	Rappel avec contre-assurance du moniteur puis avec nœud autobloquant (avec l'aide du moniteur) Tournus avec grimpe aux auto-assureurs. Pendule	. J'ose faire le pendule . J'ose me pendre dans le baudrier et faire la descente d'un rappel avec contre-assurance . J'ose lâcher l'auto-assureur ou en moulinette spontanément au signal, sans hésitation . Je suis capable de faire un rappel avec nœud autobloquant		
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 débutants (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 libre : revoir un exercice déjà pratiqué précédemment, ou insister sur un élément pas bien intégré par le groupe depuis le début de la saison ou Séance de grimpe : stimuler les jeunes à travailler/enchaîner une voie, des blocs, faire un jeu, organiser des défis, etc.	. Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . Coordonner, positionner et bouger son corps (7) . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je suis capable de chuter en bloc depuis différentes positions du corps et différentes hauteurs.		
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 débutants (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'	Présentation de la différence de poids et des méthodes de réduction et enseigner le team set-up. Mise en pratique : grimpe en moulinette en mixant les cordées de 3 (grimper avec quelqu'un avec qui on n'est pas habitué) : insister sur le team set-up et double contrôle + la communication spécifique à la moulinette, communication/émotions. Encourager les jeunes à grimper jusqu'en haut, en suivant une seule couleur. Finir dans le bloc et proposer différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs). Par exemple : enchaîner différents blocs à choix, le moniteur coache. Il enseigne la lecture préalable du bloc, repérer les pieds et les mains (se poser la question si elles tiennent correctement ?) essayer d'imaginer les mouvements avant de partir dans le bloc. = mental (2). Travailler les techniques d'opposition et travailler le tonus.	. Je comprends le double contrôle et je le pratique . Je connais le vocabulaire spécifique à la grimpe en moulinette (matériel, communication) . Je connais la problématique de la différence de poids et les solutions . Je mets en pratique le « team set-up » quand je change de partenaire . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je suis capable de chuter en bloc depuis différentes positions du corps et différentes hauteurs. . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurage en moulinette . Je communique avec mon partenaire de grimpe : ravalier, sec, mou, descendre . J'arrive à communiquer en mettant des mots sur mes émotions. J'arrive à verbaliser la peur et de comprendre qu'il ne faut pas jouer avec les émotions des camarades, que mes camarades ont peur aussi. . Coordonner, positionner et bouger son corps (8) . Tonus (2) . Mental (2) : J'acquies et stabilise le repérage et la lecture d'un bloc : j'apprends à repérer et imaginer les mouvements avant de me lancer. Prises/préhension (3) : je pratique la différenciation des prises de pieds et mains		
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 débutants (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'	Ateliers de remontée sur corde : - Enseigner le nœud de prussik et la clé de pied. - Faire l'exercice de remontée sur corde avec 1 nœud autobloquant et clé de pied à faible hauteur (max. 3m) dans la zone bloc enfant et descente en rappel avec prussik au-dessus de l'appareil. - Monter seul sur corde fixe avec gri-gri à faible hauteur et se descendre seul contre-assuré par le moniteur	. J'ose me pendre dans le baudrier et faire la descente d'un rappel avec contre-assurance . Je suis capable de faire un rappel avec nœud autobloquant . Je suis capable de faire une remontée sur corde avec une clé de pied et/ou nœuds autobloquants		
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 débutants (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 : séance de grimpe aux auto-assureurs et bloc : on essaie de déterminer son niveau, enchaîner blocs et/ou voies d'une seule couleur, défis, blocs orientés par le moniteur, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (2) . Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . J'acquiers et stabilise quelques exercices de souplesse		

COURS N° 12 / ados débutants (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Rangement du matériel et feedback de fin	. À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains		
	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'	Parcours en hauteur accompagné du moniteur. Finir avec le pendule.	. J'ose faire le pendule . J'ose faire le parcours en hauteur accompagné du moniteur . Je comprends le principe des longes pour les parcours en hauteur (une longe à la fois).		

COURS N° 13 / ados débutants (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
15'	Rangement du matériel et feedback de fin	. À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains		
	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		

COURS N° 14 / ados débutants (durée : 1h45)				
Thème général du cours :				
Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
80'	Entraînement de la chute en moulinette : rappeler la distance par rapport au mur et la vigilance au départ et au moment de la descente des voies. Parler de la position de l'assureur par rapport au mur et au grimpeur, parler de la zone d'assurage. Entraînement de la chute par 3 : d'abord chuter chacun 2,3 fois dans le 2ème et 3ème secteur de hauteur (comprendre l'élasticité de la corde) Ensuite : exercice du scotch après le nœud au 3^{ème} secteur (chacun passe 2 fois). ! Tapis de sol indispensable ! Enfin : exercice récapitulatif (toujours par cordée de 3) : le grimpeur démarre et lâche pendant la montée volontairement sans avertir l'assureur. L'assureur retient la chute et descend le grimpeur. Variante difficile : l'assureur a les yeux bandés. Ceux qui ont fait l'exercice peuvent être déclarés « autonomes » par le moniteur et grimper par deux désormais : le moniteur leur propose d'aller dans une voie de leur niveau maximal et de grimper jusqu'au moment où ils tombent	. 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) . J'ose lâcher l'auto-assureur ou en moulinette spontanément au signal, sans hésitation . J'ose grimper jusqu'à la chute en moulinette . J'ose grimper avec du mou dans la corde en moulinette . Je suis conscient de mes limites et je connais les règles de sécurité ainsi que mon domaine de compétences pour l'escalade en moulinette.		
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 débutants (durée : 1h45)				
Thème général du 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 : relais simplifié avec descente en rappel : grimper en moulinette, se vacher, descendre en rappel contre-assuré par le partenaire. D'abord à 2m du sol, ensuite au relais intermédiaire ou au sommet de la zone mini-moulinette. Variante pour faire seul : installer son nœud autobloquant, faire la clé de pied pour se dévacher et descendre en rappel contre-assuré par le prussik.	. Je suis capable de me vacher sur le mur, d'installer le dispositif puis de descendre en rappel . Je suis capable de faire un rappel avec nœud autobloquant		
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		

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 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 débutants (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'	Accueil : rappeler les règles de rangement du matériel. Échauffement bloc & auto-assureur. Ensuite : grimpe en moulinette : contrôle des compétences pour l'escalade en moulinette : chacun grimpe 1 ou 2 voies faciles en moulinette et effectue une chute en moulinette (éventuellement sans prévenir l'assureur) lors de la montée. L'instructeur vérifie les compétences des participants (réflexe, geste, aisance, fluidité, position, etc.). Attention à rappeler le double contrôle et la communication entre l'assureur et grimpeur.	. 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) . J'ose lâcher l'auto-assureur ou en moulinette spontanément au signal, sans hésitation . J'ose grimper jusqu'à la chute en moulinette . J'ose grimper avec du mou dans la corde en moulinette . Je suis conscient de mes limites et je connais les règles de sécurité ainsi que mon domaine de compétences pour l'escalade en moulinette.		
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 débutants (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 dans le bloc : révision de la parade et des chutes (utilisation des matelas rouges). Ensuite, jeux et défis par équipe. 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 (9) . Positionnement/précision des pieds & équilibre (5) . Je connais et je suis capable de respecter les règles pour la pratique de l'escalade de bloc car je suis conscient des risques		
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 débutants (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 de remontée sur corde avec 2 prussiks et descente en rappel avec nœud autobloquant. Possibilité de prendre plus de hauteur car 2 nœuds autobloquants. Attention pour la mise en place du rappel : enlever le 2 ^{ème} nœud de prussik uniquement après avoir mis le tube + clé de pied.	. Je suis capable de faire une remontée sur corde avec une clé de pied et/ou nœuds autobloquants . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m)		
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 débutants (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'	Introduction à la grimpe en tête : présenter la grimpe en tête de manière générale. Proposer un exercice de mousquetonnage dans les dégaines, d'abord au sol et ensuite proposer un circuit de mousquetonnage dans le bloc Agrémenter la séance avec des jeux de grimpe, handicaps ou autre dans le bloc et aux auto-assureurs et proposer différents exercices spécifiques de l'axe « bouger dans la verticalité » (voir objectifs) Exemple pour tonus (3) : concours de vitesse aux auto-assureurs	. Introduction à la grimpe en tête (pas en situation réelle) . J'acquires et je stabilise le mousquetonnage des dégaines (pas en situation réelle de grimpe en tête) . Coordonner, positionner et bouger son corps (10) . 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° 20 / ados débutants (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 : séance de grimpe en moulinette et bloc : on essaie de déterminer son niveau, enchaîner blocs et/ou voies d'une seule couleur, défis, blocs orientés par le moniteur, grimper jusqu'à la chute, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (3) . Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . J'acquiers et stabilise quelques exercices de souplesse		
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 débutants (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 de manipulation de matériel : introduction à l'assurage du second en paroi en faisant un relais « moulinette » : A monte en moulinette et se vache au relais (intermédiaire ou en haut du mur au choix), il assure B depuis le relais (type moulinette). Quand B arrive au relais, A descend B au sol, ensuite B descend A depuis le sol. Variante 1 : A descend avant B Variante 2 : A et B descendent en rappel avec nœud autobloquant.	. J'acquiers et je stabilise la notion de relais et assurage du second en paroi . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je fais confiance à différents partenaires dans l'assurage en moulinette . Je communique avec mon partenaire de grimpe : ravalier, sec, mou, descendre . J'ose grimper avec du mou dans la corde en moulinette . J'ose me pendre dans le baudrier et faire la descente d'un rappel avec contre-assurage . J'arrive à communiquer en mettant des mots sur mes émotions. J'arrive à verbaliser la peur et de comprendre qu'il ne faut pas jouer avec les émotions des camarades, que mes camarades ont peur aussi		
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 débutants (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 libre : revoir un exercice déjà pratiqué précédemment, ou insister sur un élément pas bien intégré par le groupe depuis le début de la saison ou Séance de grimpe : stimuler les jeunes à travailler/enchaîner une voie, des blocs, faire un jeu, organiser des défis, grimper jusqu'à la chute, etc. Refaire l'exercice du scotch ?	. Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . Coordonner, positionner et bouger son corps (7) . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je suis capable de chuter en bloc depuis différentes positions du corps et différentes hauteurs.		
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 débutants (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'	Introduction à la grimpe en tête : mousquetonnage et manipulation du dispositif - Exercice de mousquetonnage (seul) : poser les dégaines et mousquetonner une corde en étant assuré par un auto-assureur. Les dégaines sont laissées pour le dernier exercice. - Ensuite, présentation de la manipulation de l'appareil en tête et pratique au sol (donner du mou, raval, bloquer et descendre). Ex de simulation de grimpe en tête au sol (renvoi dans la 1^{ère} dégaîne et le grimpeur avance et recule au sol) - Exercice par 2 de simulation en tête : le grimpeur part dans une voie comme s'il était en tête, et l'assureur lui donne du mou. Le grimpeur est contre-assuré par un auto-assureur. En fin d'exercice, l'assureur descend le grimpeur et celui-ci récupère les dégaines	. Introduction à la grimpe en tête (pas en situation réelle) . J'acquies et je stabilise le mousquetonnage des dégaines (pas en situation réelle de grimpe en tête) : je sais poser des dégaines sur les plaquettes en grimpeur . Je suis capable de donner du mou (pour la grimpe en tête) avec la méthode « tube » et spécifique de mon appareil d'assurance . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je communique avec mon partenaire de grimpe : raval, sec, mou, descendre		
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 débutants (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 : séance de grimpe en moulinette et bloc : on essaie de déterminer son niveau, enchaîner blocs et/ou voies d'une seule couleur, défis, blocs orientés par le moniteur, grimper jusqu'à la chute, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (4) . Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . J'acquiers et stabilise quelques exercices de souplesse		
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 débutants (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'	Parcours en hauteur accompagné du moniteur. Finir avec le pendule.	. J'ose faire le pendule . J'ose faire le parcours en hauteur accompagné du moniteur . Je comprends le principe des longes pour les parcours en hauteur (une longe à la fois).		
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° 26 / ados débutants (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 et/ou voies orientée sur le mental : proposer aux jeunes différents exercices autour du mental. Rangement du matériel et feedback de fin (faire un feedback « sandwich »)	Mental (3) . Je range correctement le matériel en fin de cours . À la fin du cours je dis au revoir au moniteur et aux copains		
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 débutants (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'	« Voie 2 longueurs en moulinette » : 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. B descend A jusqu'au sol en moulinette. Ensuite A descend B depuis le sol. Variante : A et B descendent en rappel avec nœud autobloquant.	. Je suis capable de faire un rappel avec nœud autobloquant . Je suis capable de me vacher sur le mur, d'installer le dispositif puis de descendre en rappel . J'acquires et je stabilise 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° 28 / ados débutants (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'	28. Séance libre : revoir un exercice déjà pratiqué précédemment, ou insister sur un élément pas bien intégré par le groupe depuis le début de la saison ou Séance de grimpe : stimuler les jeunes à travailler/enchaîner une voie, des blocs, faire un jeu, organiser des défis, grimper jusqu'à la chute, etc.	. Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . Coordonner, positionner et bouger son corps (7) . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je suis capable de chuter en bloc depuis différentes positions du corps et différentes hauteurs.		
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 débutants (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'	Introduction à la grimpe en tête : exercice de simulation grimpe en tête avec assurage supplémentaire en moulinette (par 3) : le grimpeur part dans une voie comme s'il était en tête, et l'assureur lui donne du mou, comme s'il assurait en tête. En plus, le grimpeur est assuré par un autre camarade en moulinette. ! Bien clarifier qui fait la sécurité : c'est l'assureur moulinette, car l'assureur en tête fait encore des erreurs ! Variante difficile : faire l'exercice dans un léger dévers en pré-installant la moulinette (avec quelques dégaines en renvoi pour éviter un trop gros pendule en cas de chute): les démousquetonnage et les mousquetonnages rendront l'exercice plus difficile	. Introduction à la grimpe en tête (pas en situation réelle) . J'acquiers et je stabilise le mousquetonnage des dégaines (pas en situation réelle de grimpe en tête) : je sais poser des dégaines sur les plaquettes en grim pant . Je suis capable de donner du mou (pour la grimpe en tête) avec la méthode « tube » et spécifique de mon appareil d'assurage . Je suis capable de grimper une voie jusqu'en haut du mur (10-15m) . Je communique avec mon partenaire de grimpe : ravalér, sec, mou, descendre		
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 débutants (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 : séance de grimpe aux auto-assureurs et bloc : on essaie de déterminer son niveau, enchaîner blocs et/ou voies d'une seule couleur, défis, blocs orientés par le moniteur, grimper jusqu'à la chute, etc. Le moniteur rajoute quelques exercices de condition physique et souplesse	. Entraînement de la condition physique (5) . Enchaîner une voie de niveau 5a à 5c dans les voies en moulinette et vert/vert à vert/bleu en bloc. . J'acquiers et stabilise quelques exercices de souplesse		
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 débutants (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'	Jeu de l'oie par équipe de deux : les défis sont des défis récapitulatifs de ce qu'ils ont appris tout au long de la saison, et cela permet au moniteur de vérifier les compétences acquises. Varier les défis en pensant aux 5 axes	Confirmer les compétences acquises durant la saison		
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 débutants (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 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		