

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

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
10'-15'	Donner les chaussons – noter les tailles sur la feuille d'absences Avec les parents : • Indiquer le point de rendez-vous avant les cours (ne pas courir partout, ne pas se coucher sur les matelas etc.) • Visite de la salle & règlement (voir règlement de la salle) • Dire au revoir aux parents	Les enfants connaissent leur taille de chaussons et savent où attendre le moniteur avant le cours	Chaussons Feuille d'absences Règlement de la salle	Accueil / Salle
5'-10'	Expliquer les règles : • Signal pour revenir vers le moniteur (sifflet ou équivalent) • Déplacement dans la salle (tous ensembles, ne pas courir) • «Punition» (p.ex. 2' dans le Hoola Hoop ou dans une sangle) • J'attends le feu vert du moniteur • Je ne parle pas quand le moniteur parle	Connaitre les règles	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Espace enfants
10'	Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.) Jeu pour apprendre les noms (se lancer une balle ou taper dans les mains. Avec la balle dire son nom et montrer un exercice avant de la lancer au suivant)	Créer une structure Faire connaissance	Balle	Espace enfants
15'	Montrer et expliquer comment sauter correctement du mur Jeu stop musique (lorsque la musique stop tout le monde saute et fait une roulade)	Apprendre à sauter/chuter correctement	Haut-Parleur & Natel	Espace enfants
30'	Montrer et expliquer le baudrier : Comment le mettre? A quoi faire attention? Comment se contrôler soi-même et comment se contrôler les uns les autres? Montrer les auto-assureurs. Les enfants essayent. Essayer de grimper avec une seule couleur.	Autonomie pour mettre son baudrier Faire confiance au matériel	Baudrier	Auto-Assureurs

10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil
-----	--	---	--	-------------------------------------

Maxi-Ouistitis : Cours n° 2 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Nœud de 8 et assurance au baudrier**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
10'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.) Répétition jeu pour apprendre les noms	Créer une structure Faire connaissance	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Balle	Accueil Espace enfants
15'-20'	Échauffement : • Parcours avec roulades • Jeu stop musique (lorsque la musique stop tout le monde saute et fait une roulade)	Se rouler & apprendre à sauter correctement	Différents obstacles Haut-Parleur & Natel	Espace enfants
10'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Montrer le nœud de 8 et laisser répéter les enfants (p.ex. comptine bonhomme de neige) S'encorder à deux avec une corde courte et grimper une traversé ensembles	Autonomie Apprendre à faire le nœud de 8	Baudrier Corder courtes	Espace enfants
45'	Montrer comment assurer au baudrier avec contre-assurance Ligne du dispositif d'assurance, Contrôle du Partenaire avec assurance au baudrier (feuille jointe), Contrôle du système, principe de la main de freinage, Attention (règles de la CIME) Exercice au sol Assurance et grimpe en cordés de 3, faire attention à moins tirer avec les bras mais pousser avec les pieds	Manipulation correcte du Gri-Gri, comprendre le principe de la main de freinage Apprendre la manipulation, réduire les risques	Gri-Gri, Dégaines Cordes	Moulinettes
10'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Contrôle du partenaire avant chaque voie



Contrôle mutuel avec les yeux et les mains :



Encordement
nœuds, point d'encordement, essai de traction



Baudrier
bonne tenue, retour dans la boucle

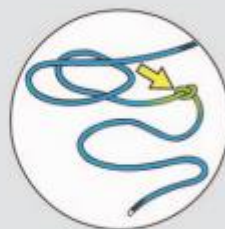


Mousqueton
verrouillé, adapté à la corde et au dispositif d'assurage

20



Dispositif d'assurage
contrôle du bon fonctionnement



Corde
nœud en bout de corde



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



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

21

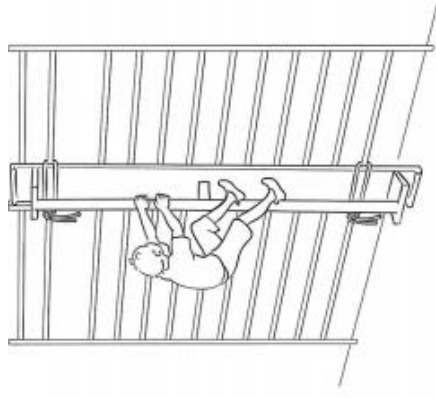
Maxi-Ouistitis : Cours n° 3 – durée : 1h15**Thème général de ce cours : Oppositions, positionnement de pieds et équilibre**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement : Montrer le matériel, expliquer pour quoi nous l'utilisons Jeu chat et souris avec matériel d'escalade Les enfants (souris, grimpent), le moniteur (chat, au sol), matériel (fromage) Le fromage est au sol. Les souris grimpent sur le mur, le chat ne peut que les attraper au sol. Elles essayent de venir voler le fromage et de se le pendre au baudrier. Si le chat les attrapes, elles doivent reposer le fromage qu'elles ont en main et retourner sur le mur. La souris avec le plus de fromage gagne.	Apprendre à connaître le matériel Échauffement	Dégaines, sangles, Gri-Gri, Smart et mousquetons	Espace enfants
45'	Grimper un bloc facile : Extérieur/intérieur du pied uniquement, frontal Grimper une traversée en faisant un changement de pied sur chaque prise de pied Hélicoptère (Avancer le pied rapidement vers la prise, puis le poser tout doucement et lentement) Traversée sans les mains Duell de groupe (Accrocher un tissu au milieu d'une traversée. Deux enfants partent en même temps, celui qui arrive en premier au tissu gagner un point pour son groupe)	Technique de pose de pied Dynamique de groupe	 Tissu	Espace enfants

20'	Barres murales : (voir images en dessous) • Monter en Dülfer entre le mur et les barres murales • Positionnement des mains (que le bord, inversées, en pince) • Technique de l'égyptien • Mouvements dynamiques Wartende Kinder üben den Hand- oder Kopfstand an der Wand	Positionnement du corps Grimpe en adhérence		Trainingsbereich
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

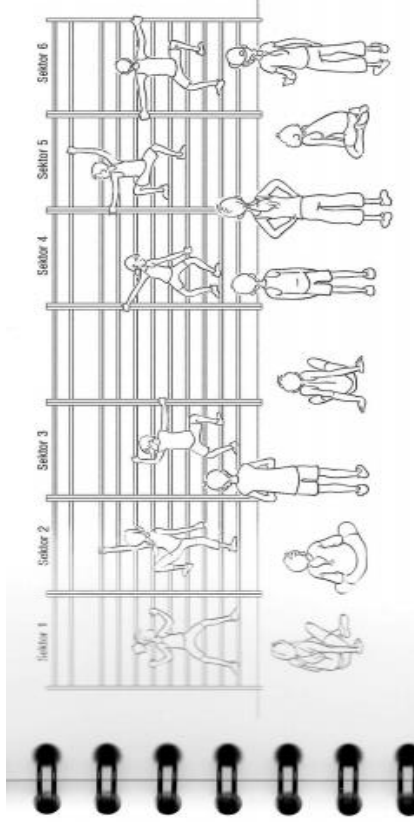
Piazen

- ! Es wird versucht, mit Hilfe von Gegendrucktechnik an senkrecht aufgestellten Bänken, senkrechten Holmen der Sprossenwände (Gitterleitern, Leitern) oder an Stangen hinauf- und herunterzuklettern.
- ! An welchen Geräten ist das am einfachsten, an welchen am schwierigsten?
- ! Das Erzeugen von Reibung mit den Füßen ist dabei wichtig und kann mit den Übungen zu Reibungsklettern vorbereitet werden.



Griffschule

- ! An jedem Sprossenwandsektor gibt es unterschiedliche Aufgaben:
- ! Sektor 1: jede vierte Sprosse von oben
- ! Sektor 2: jede dritte Sprosse von unten
- ! Sektor 3: re Hand nur am re Holm seitlich, li Hand jede dritte Sprosse von oben
- ! Sektor 4: li Hand nur am li Holm seitlich, re Hand jede vierte Sprosse von unten.
- ! Sektor 5: ein Holm darf nur als Zange genutzt werden
- ! Sektor 6: an einem Holm dürfen die Hände seitlich nur auf Reibung eingesetzt werden
- ! Ähnliche Aufgaben an der Gitterleiter
- ! Bei den Aufgaben darf der Daumen nicht verwendet werden.
- ! Es darf nur mit 3 oder 2 Fingern gegriffen werden.
- ! Sprossenwand oder Gitterleiter



Eindrehtechnik

- ! Ausgangsposition an der Sprossenwand: Mit der re. Hand re. und der li. Hand li. eines Holmes eine Sprosse fassen. Die li. Hand greift 3 Sprossen höher als die re. Hand.
- ! Beim Erklettern der Sprossenwand muss die Greifhand immer 3 Sprossen über der Haltehand greifen, die Füße müssen während der Greifbewegung auf der Seite der Haltehand stehen und der Körper wird eingedreht: wird mit re. gegriffen, stehen die Füße links und die re. Körperseite wird zur Wand gedreht (Zehen, Knie und Brust schauen nach li.) / wird mit li. gegriffen, stehen die Füße rechts und die li. Körperseite wird zur Wand gedreht (Zehen, Knie und Brust schauen nach re.).
- ! Eindrehen an den Gitterleitern: Gegriffen wird im mittleren „Kast“, die Füße müssen immer re. und li. des hallehandseitigen Holms stehen.
- ! Gitterleiter

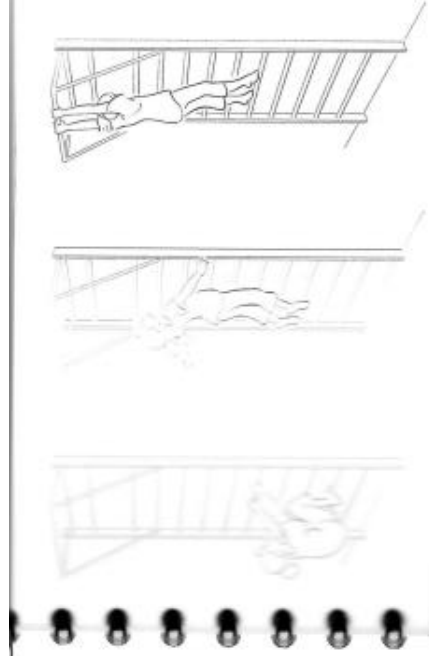


Dynamisches Klettern

Durchführung

1. Beidarmiges Weiterschappen an Sprossenwand, Gitterleiter oder Leiter.
2. Einarmig klettern an Sprossenwand, Gitterleiter oder Leiter.
3. Absprung vom Boden und Reckstangen in unterschiedlicher Höhe erreichen und halten.
4. Doppeldynamo von Sprossenwand auf eine/dahinter angebrachten Stange / Holm / Ringe.

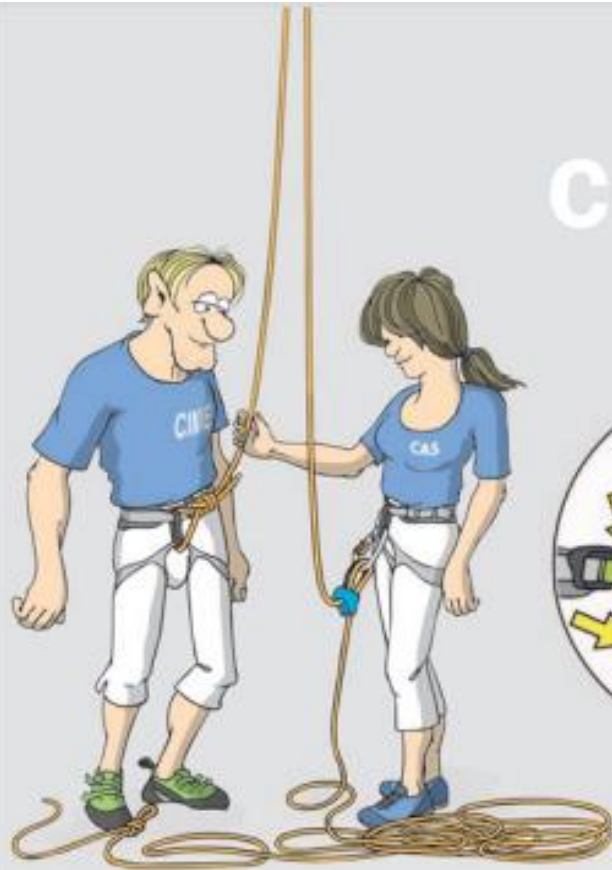
Material | Reckstangen, Barrenholme, Ringe



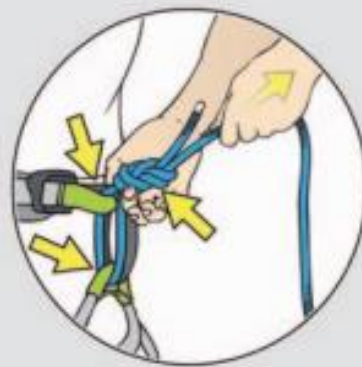
Maxi-Ouistitis : Cours n° 4 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : repetition nœud 8 et moulinette**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : • Feu, Eau, Tempête • Gendarme et voleur (le gendarme écoute avec les yeux bandés pendant que les voleurs grimpent d'un côté à un autre en transportant l'or volé. Si le gendarme entend un voleur celui-ci est éliminé)	Échauffement Poser les pieds doucement		Espace enfants
15'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Parcours noeud de 8 (différentes stations ou les enfants doivent s'encorder)	Autonomie Apprendre le nœud de huit	Baudrier, cordes, sangles, dégaines	Espace enfants
45'	Montrer et expliquer l'escalade en moulinette et l'assurage avec un contre assurage. Ligne d'agrès, contrôle du partenaire (voir annexe), contrôle du système & de la fonction, principe de la main de freinage, attention (règles CIME), communication (sec, descendre, etc) Feu rouge / feu vert du moniteur Exercice à sec au sol Escalade en moulinette & assurage en cordée de 3 (pousser avec les jambes et moins tirer avec les bras)	Manipulation Gri-Gri, main de freinage Apprentissage de la manipulation, réduction des risques	Gri-Gri,	Moulinette
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Contrôle du partenaire avant chaque voie



Contrôle mutuel avec les yeux et les mains :



Encordement
nœuds, point d'encordement, essai de traction



Baudrier
bonne tenue, retour dans la boucle

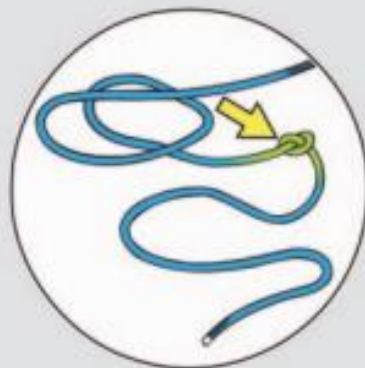


Mousqueton
verrouillé, adapté à la corde et au dispositif d'assurance



Dispositif d'assurage

contrôle du bon
fonctionnement



Corde

nœud en bout de
corde



Différence de poids

prendre des mesures (p. 52-53)



Contrôle du système

relais adapté à la moulinette,
bonne corde d'assurage



Maxi-Ouistitis : Cours n° 5 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : pendule et technik en block**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
10'	Échauffement : • Jeu du loup en zones (faire 3 zones, se déplacer comme un animal dans chaque zone) • Tir à la corde	Échauffement	Images animales, corde	Espace enfants
15'	Escalade ultérieure avec les mêmes prises (à deux) Traversé en bloc : Toujours croiser les mains Variante : doubler chaque prise avec les mains. Hélicoptère (se déplacer rapidement vers la prise, saisir lentement). Un seul bloc : essayer différentes solutions et en discuter Saisir.	Préhension Visualisation et mise en œuvre		Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Saut pendule : expliquer la procédure exacte (ne pas sauter soi-même, ne pas monter les escaliers sans être assuré, attendre le feu vert, accrocher le mousqueton avant de se détacher). Les enfants qui attendent grimpent aux auto-aussureurs	Autonomie Confiance dans le matériel, courage, respect des règles	Baudrier	Pendule Auto-Assureurs
10'	Jeu des spaghettis (les enfants sont allongés sur le sol. Le moniteur passe d'un enfant à l'autre et dit si le spaghetti est cuit ou non, contracter ou détendre le corps. Le moniteur soulève l'enfant par les pieds).	Percevoir le corps		
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 6 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Nœuds de 8 dans différentes situations et escalade en moulinette**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Échauffement : • Mur chinois (le loup se trouve sur une ligne au milieu. Les autres enfants courent en même temps d'un côté à l'autre. Ceux qui se font attraper aident le loup sur la ligne.) • Course de relais avec image à colorier	Échauffement	Image à colorier, feutres, papier collant	Espace enfants
15'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Les enfants grimpent jusqu'au renvoi et s'y accrochent avec une sangle et un mousqueton. S'asseoir dans le baudrier et faire un nœud de 8	Autonomie Apprendre le nœud de huit en différentes situations	Baudrier, cordes courtes, sangles, mousquetons, dégaines	Espace enfants
40'	Escalade en moulinette & assurage en cordée de 3 (pousser avec les jambes et moins tirer avec les bras)	Assurer correctement, faire confiance aux camarades et au matériel	Gri-Gri	Moulinette
5'	Jeu des 30 secondes (les enfants s'assoient et essaient de deviner quand les 30 secondes sont écoulées, puis se lèvent, le plus proche gagne) ou jeu des 10 secondes (tous les enfants sur une ligne de départ. L'animateur compte à rebours à partir de 10, à 0, tous doivent être contre le mur et tenir la position pendant 5 secondes. Continuer avec 9, puis 8, 7... Ne pas prendre 2x la même position).	Retour au calme ou se débarrasser de ses dernières énergies		Mur d'escalade
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 7 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Jeu de l'ascenseurs**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
10'-15'	Échauffement : Parcours sur le mur de bloc (traverser Hoola Hoop, sous / sur cordes, obstacles, etc.)	Échauffement	Hoola Hoops, vis, sangles, cordes	Espace enfants
20'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Relais aux auto-assureurs : former 3 groupes. Montrer la feuille avec 10 objets (voir boîte à matériel) pendant une minute, puis la ranger. Après un itinéraire entièrement grimpé, un objet peut être noté. Quel groupe a le plus rapidement les 10 objets ?	Autonomie Grimper jusqu'en haut Mémoire Répéter le matériel d'escalade	Baudrier, Feuille 10 Objets à grimper Feuilles vierges Crayons	Auto-Assureurs
45'	Jeu Ascenseur (Attention aux différences de poids !) Passer la corde courte dans au relais. Dès que l'enfant est en haut, il fait toujours un nœud de 8 avant que son camarade commence.	Confiance dans les camarades et le matériel Répétition de nœuds en 8	Gri-gri Cordes courtes	Moulinettes
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 8 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Chutes en moulinette et Contrôle du Partenaire**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'	Échauffement : • Jeu stop musique sur le mur • Lotto avec un dé p. ex. 1 sonner une cloche ; 2 accrocher des dégaines, 3 courir de A à B ; 4 se pendre à une prise ; 5 accrocher des sangles ; 6 Joker	Échauffement	Haut-Parleur, Natel Cartes loto, dé, cloche, sangles, dégaines, 2 crochets à vis	Espace enfants
15'	Grimpe en bloc avec positions de repos Croiser les mains et les pieds dans une traversée	Technique de bloc		Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Escalade en moulinette en cordées de 3 Contrôle du partenaire, signal vert / rouge du moniteur Faire des chutes annoncées	Autonomie Manipulation Gri-Gri, Main de freinage Tenir une chute Surmonter sa peur	Baudrier, Gri-Gri,	Moulinettes
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 9 – durée : 1h30**Thème général de ce cours Descente en rappel avec contre-assurance, bloc et auto-assureurs**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
10'-15'	Échauffement : • Jeu du loup avec tissus • Tir à la corde	Échauffement	Tissus Corde	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Montrer et expliquer la descente en rappel Les enfants descendent eux même en rappel, avec contre-assurance par les auto-assureurs (bien assis dans le baudrier, les pieds contre le mur, regard vers le mur et vers en bas) Les enfants qui attendent leur tour grimpent aux auto-assureurs	Gurt richtig und selbstständig anziehen Faire confiance au matériel Savoir descendre en rappel de manière autonome	Baudrier Corde, Panier, Mousquetons, Prusik, Sangle	Auto-Assureurs
20'	Bloc (s'il reste du temps)	Gagner en force		Espace bloc
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois Dire aux enfants de prendre un sac à dos pour le prochain cours	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 10 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Elargir le champ de vision, centre de gravité et mouvement standard**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'	Echauffement : Jeux chat et souris avec matériel de grimpe Les enfants (souris) grimpent, le moniteur (chat), matériel (fromage) Les souris doivent attraper le fromage, vite retourner sur le mur de grimpe et l'accrocher au baudrier. Sur le mur, elles ne peuvent pas être attrapés. Dès que le chat attrape une souris, elle doit lâcher le fromage. Qui aura le plus de fromage à la fin du jeu ?	Echauffement et connaître le matériel	Dégaines, sangles, Gri-Gri, Smart, mousquetons	Espace enfants
20'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Mouvement standard Mettre un poids au baudrier Poids au milieu = continuer avec la main, poids par-dessus un pied = continuer avec l'autre pied	Mettre le baudrier de manière autonome Trouver et comprendre le centre de gravité PME	Baudrier Sangle, dégainé, mousqueton	Espace enfants
45'	Grimper avec un handicap : avec un seul bras, ballon en main / sous t-shirt, aveugle, avec une seule jambe, avec des petits sachets de sable, dégainés aux pieds, avec un sac à dos remplis de matériel	Centre de gravité	Gri-Gri, ballon, masques pour les yeux, sacs remplis de sable, dégainés	Moulinettes
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Préparer – déclencher – conclure

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

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



Position de départ

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



Préparation du mouvement

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



Déclenchement

Comment? Les jambes soutiennent le travail de traction.



Prise

Comment? Saisir la prise sélectionnée.

Exercices initiaux

Les quatre exercices suivants peuvent aussi se faire aux espaliers, les deux premiers également aux barres ou au rock.



Singe

Comment? Se suspendre à un bras. Les pieds soutiennent un peu le poids du corps. Secouer légèrement le second bras.



Paresseux

Comment? Saisir différentes prises avec des mises en tension variables. L'engagement des pieds module la charge. Secouer le bras libre pour faciliter la récupération.



Toujours plus haut

Comment? Saisir différentes prises avec des mises en tension variables. L'engagement des pieds module la charge. Chaque nouvelle prise est un peu plus haute que la précédente.



Cocktail de prises

Comment? Appliquer différentes formes de prises en faisant varier la charge selon l'engagement des pieds. Chaque prise est plus haute que la précédente. Secouer le bras entre chaque changement de prise pour faciliter la récupération.

Se concentrer plutôt que lutter

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

Maxi-Ouistitis : Cours n° 11 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Auto-ascension sur corde avec Prussik**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'	Echauffement : Jeu de cartes : un as dans chaque coin (Cœur = 10' planche, trèfle = 10x jumping jacks, pique = 10x sauter comme une grenouille, carreau = 10' se pendre à une prise) Prendre une carte tous ensembles et courir vers l'as et faire l'exercice	Echauffement	Cartes de jeu	Espace enfants
30'-35'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Auto-ascension sur corde avec Prussik (mettre les matelas dessous. Environ 2m avec un seul Prussik, si on veut monter plus haut il est obligatoire de le faire sur 2 Prussiks)	Autonomie pour mettre le baudrier Faire confiance au matériel et en son savoir-faire	Klettergurt Gri-Gri, Prussik, Mouquetons, Sangles	Moulinettes
30'-35'	Grimper aux auto-assureurs Libérer les prises avec les pieds avant de les toucher avec les mains	Mobilité, positionnement du corps		Auto-Assureurs
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 12 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Prises et technique**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
10'	Echauffement : Planche de côté, une à 4 minutes de chaque côté, Qui tiens le plus longtemps ? Pompes, sur les genoux ou normales (attention au dos !) au minimum 5 par personne. Petit étirement : papillon (pour les hanches), crocodile, à genoux tirer le pied vers le haut derrière le dos, poignets Situps à deux (un debout et l'autre couché par terre) & pendu à la barre aller toucher la main de son partenaire	Echauffer et renforcer le corps		Espace entraînement
15'	Échauffement : • Jeu « Chercher les différentes prises » • Deviner les différentes prises sous une couverture. Qui retrouve le plus rapidement une prise de la même sorte sur le mur de bloc ?	Échauffement Apprendre à connaître les différentes prises	Feuille «Prises» Couverture	Espace enfants
30'	Grimper sur des boules de Noël (Penser que les prises sont des boules de Noël délicates. Ne pas serrer et les prendre doucement pour ne pas les casser) Toucher et deviner les prises à l'aveugle (Groupes de 3 personnes, un magicien, un aveugle et un guide. Le guide emmène l'aveugle vers une prise. L'aveugle touche la prise et dit au magicien de quel sorte de prise il s'agit) Grimper comme le premier grimpeur avec les mêmes prises de mains (groupes de deux) Traversée : Toujours croiser les bras à chaque mouvement. Variante : Doubler chaque prise avec les mains. Hélicoptère (bouger rapidement vers la prise puis poser la main doucement)	Tenir les prises Apprendre à connaître les différentes prises Coopération Tenir les prises	Masque	Espace enfants

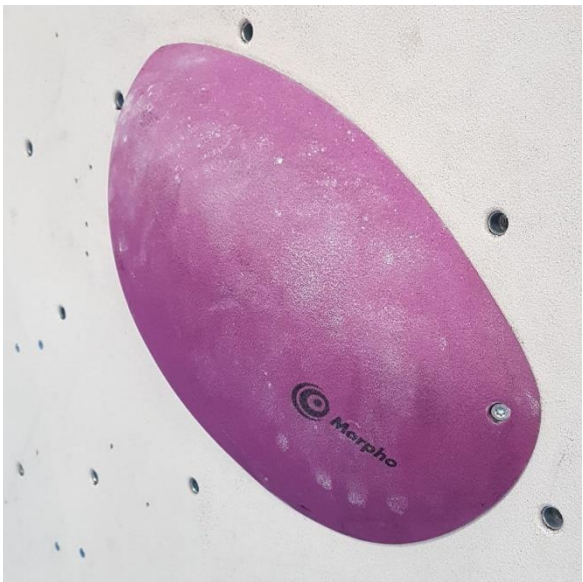
25'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Grimper aux auto-assureurs avec une seule couleur	Autonomie pour mettre le baudrier	Baudrier	Auto-Assureurs
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil



Bacs



Mini Bacs



Prises plates



Monodoigts / Bidoigts



Pinces



Réglettes



Volumes



Inversées

Maxi-Ouistitis : Cours n° 13 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Pendule et entraînement aux chutes**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement : • Parcours avec roulades • Jeu stop musique (sauter en bas du mur et rouler lorsque la musique stoppe)	Echauffement	Différents obstacles (aussi d'équilibre) Haut-parleur et natel	Espace enfants
25'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule (si les enfants osent, sans se tenir ou/et avec les yeux bandés). Réexpliquer le pendule : ne pas sauter mais se laisser tirer, clipper le mousqueton avant de se détacher. Attendre le prochain en bas et aider, le dernier aide le premier. Les enfants qui attendent grimpent aux auto-assureurs.	Autonomie pour mettre le baudrier Surmonter sa peur	Baudrier Matériel Pendule Masques pour les yeux	Balcon pendule Auto-assureurs
25'	Grimper en moulinette et assurage en groupes de 3 Partnercheck, lumière rouge / verte par le moniteur Se laisser tomber sans avertir l'assureur Simuler des chutes avec une boucle avec papier collant sur la corde	Retenir une chute, surmonter ses peurs	Gri-Gri, Papier collant	Moulinettes
10'	Etirements (Main contre le mur vers l'arrière (Biceps&poitrine), Poignet vers l'arrière, doigts vers l'arrière, bras devant la poitrine, assis prendre les pieds devant, papillon, grenouille et pivoter le bassin à gauche et à droite, pencher vers l'avant avec les bras derrière le dos, crocodile, à genoux tirer une jambe après l'autre vers les fesses ou yoga pour enfants	Étirer son corps après l'effort Perception corporelle Retour au calme		Espace entraînement
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 14 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Jeu de l'oie**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement: - Jeu du loup « bactéries » (les enfants qui se font attraper tombent malade et se couchent par terre. Pour les libérer, 2 enfants doivent le porter ensemble à l'hôpital (matelas). Une fois guéri il retourne dans le jeu.). La bactérie arrivera-t-elle à rendre malade tous les enfants ? Si oui, elle gagne 😊 - Balle et coordination (dans un cercle, se lancer la balle; 1^{ère} balle taper dans les mains; 2^{ème} balle se tourner sur soi-même; 3^{ème} balle s'asseoir etc.)	Echauffement	Balle	Espace entraînement
35'	Jeu de l'oie (voir dans la boîte à matériel)	Faire du bloc ludique	Jeu de l'oie, dé ou dé en ligne (natel)	Espace enfants
15'	Bloc : - Chifoumi (Pierre, papier, ciseaux) sur une traversée, rencontre au milieu - Course de relais – dessiner en haut du mur de bloc	Position stable, équilibre	Feuilles, feutres, papier collant	Espace enfants
5'	Jeu des 10 secondes (Tous les enfants sont sur une ligne de départ. Le moniteur compte de 10 à 0, à 0 tous les enfants doivent être sur le mur et ne plus bouger pendant 5 secondes. Puis de 9 à 0, 8 à 0 etc. Si un enfant n'arrive pas, il se met à côté du moniteur. Le gagnant sera le dernier qui est encore dans le jeu)	Retour au calme ou vider encore le dernier reste d'énergie		Espace enfants
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 15 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Contest**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
20'-25'	Echauffement : • Jeu du loup avec queue • Yoga pour enfants (voir annexe) • Course de relais – soleil	Echauffement	Tissus, feuille yoga pour enfants, soleils, pinces à linge	Espace enfants
45'	Contest (voir annexe) : Une croix pour chaque bloc (tenir la prise finale 3 secondes avec les deux mains). Qui aura le plus de points ?	Contest	Crayons, Feuilles contest	Espace enfants
10'	Évaluation commune du contest	Évaluation	Feuille Contest	Endroit calme
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

(1/2)		(2/2)	
Text	Bewegungen	Text	Bewegungen
Ich		Strecke die Arme schwungvoll nach oben.	
und		Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.	
bin		Strecke die Arme wieder nach oben.	
mach			
heut		Strecke die Arme wieder schwungvoll nach oben.	
gut		Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.	
fit		Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.	
mit!		Senke die Arme, sodass die aneinanderliegenden Hände vor der Brust liegen.	

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

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

[illegible]

Maxi-Ouistitis : Cours n° 16 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Pendule et Smart**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Echauffement : • Postes : p.ex. Jumping Jacks, sauter comme une grenouille, Burpees, Twister, Sauts ciseaux, planche • Stop musique avec sauts et roulades	Echauffement	Feuilles avec les postes de 1 à 6 Haut-parleur et natel	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule (si les enfants osent, sans se tenir ou/et avec les yeux bandés). Réexpliquer le pendule : ne pas sauter mais se laisser tirer, clipper le mousqueton avant de se détacher. Attendre le prochain en bas et aider, le dernier aide le premier. Les enfants qui attendent grimpent aux auto-assureurs.	Autonomie pour mettre le baudrier Surmonter sa peur	Baudrier Matériel Pendule Masques pour les yeux	Balcon pendule Auto-assureurs
35'	Montrer la manipulation du Smart Lire la voie avec les mains depuis le sol Choisir une position de repos et définir d'éventuels Crux Grimper en cordées de 3; assurage avec les Smart. Grimper la voie comme lors de la lecture. Délayer aux positions de repos choisies lors de la lecture.	Savoir utiliser le Smart Lire les voies correctement et savoir se reposer Assurage correct, se faire confiance les uns les autres	Smart	Moulinettes
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 17 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Bloc et technique**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'	Echauffement: Jeu de cartes : un as dans chaque coin (Cœur = 10' planche, trèfle = 10x jumping jacks, pique = 10x sauter comme une grenouille, carreau = 10' se pendre à une prise) Prendre une carte tous ensembles et courir vers l'as et faire l'exercice	Echauffement	Cartes de jeu	Espace enfants
45'	Exercices de technique : • Bloc facile : uniquement extérieur du pied, intérieur, de face • Traversée : changement de pied sur chaque prise • Hélicoptère (avancer le pied/la main rapidement vers la prise puis poser doucement) • Traversée sans les mains • Duel (mettre en tissu au milieu d'une traversée, le premier arrivé remporte un point pour son groupe) • Traversée : toujours croiser les bras • Doubler chaque prise avec les mains • Dirigent – à deux, dire ou poser les mains et les pieds • Bras tendu – bras fléchi • Trouver le point mort (dynamo ou taper dans les mains)	Technique Dynamique de groupe	 Tissu	Espace enfants

10'	Tirer les carottes: Les enfants se couchent sur le ventre et forment un cercle, avec la tête vers le milieu. Les carottes se tiennent par les bras. Le lapin essaye alors de sortir une carotte de la terre. S'il réussit, cet enfant devient aussi un lapin et l'aide à retirer les carottes de la terre.	Teambuilding		Espace d'entraînement
10'	Spaghetti (Les enfants sont couchés par terre. Le moniteur va d'un enfant à un autre et dit si le spaghetti est cuit ou dur. Le moniteur soulève l'enfant par les pieds, celui-ci se comporte comme le spaghetti).	Être conscient de son corps		Espace d'entraînement
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 18 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Grimpe en moulinette et préparation de grimpe en tête**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement: • Muraille chinoise (Le loup est sur une ligne au milieu. Les enfants traversent ensemble la ligne. Celui ou celle qui se fait attraper aide le loup) • Course de relais - dessin	Echauffement	Dessin à colorier, feutres, papier collant	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Grimper en moulinette et se laisser tomber sans informer l'assureur (avec boucle avec papier collant dans la corde) Montrer comment clipper les dégaines (et aussi montrer ce qu'il peut se passer si la dégainé est mal clippée) Attacher une corde courte au baudrier et clipper les dégaines lors de la montée	Clipper correctement les dégaines	Baudrier, Papier collant, Gri-Gri Dégaines, corde courte	Moulinettes
15'	Entraînement au sol : Assurage en tête en groupes de deux Mettre la corde dans la première dégainé, ainsi les participants peuvent donner et ravalé la corde	Préparation assurage en tête	Gri-Gri, dégaines, corde	Mur d'escalade
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 19 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Introduction à l'escalade et l'assurage en tête**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Echauffement : • Feu, eau, tempête • Voleur et gendarme (le gendarme écoute avec les yeux bandés, pendant que les voleurs essaient de grimper une traversée sans faire de bruit pour emmener l'or de gauche à droite. Si le gendarme entend un voleur, celui-ci doit aller attendre à côté du gendarme)	Echauffement Leise auftreten		Espace enfants
15'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Entraînement au sol : Assurage en tête en groupes de deux Mettre la corde dans la première dégainé, ainsi les participants peuvent donner et ravalé la corde	Autonomie Préparation d'assurage et escalade en tête	Gri-Gri, dégaines, cordes	Mur d'escalade
45'	Expliquer comment mettre et clipper (démonstration d'une « chute » si la corde est mal clippée) Expliquer l'escalade en tête : comment assurer, clipper les dégaines, communications, relais, partnercheck, ligne du dispositif d'assurage Escalade en tête avec assurage supplémentaire par les auto-assureurs ou moulinette	Apprendre à grimper et assurer en tête	Gri-Gri, cordes, dégaines	Moulinettes
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 20 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Escalade et assurage en tête**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
15'-20'	Échauffement : • Parcours avec roulades • Jeu stop musique (lorsque la musique stop tout le monde saute et fait une roulade)	Se rouler & apprendre à sauter correctement	Differents obstacles Haut-Parleur & Natel	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Réexpliquer l'escalade en tête : comment assurer, clipper les dégaines, communications, relais, partnercheck, ligne du dispositif d'assurage Escalade en tête avec assurage supplémentaire par les auto-assureurs ou moulinette	Autonomie Assurage et grimpe correcte en tête	Gri-Gri, dégaines, cordes	Moulinettes
15'	Jeu de dé aux auto-assureurs (5 enfants grimpent, un enfant lance le dé). Les pions (les grimpeurs) avancent autant de mouvements qu'indique le nombre sur le dé (p.ex. 3 -> bouger une main, puis un pied, puis l'autre main. Stop). Le premier en haut gagne et change avec l'enfant qui lançait le dé.	Position stable Équilibre Finir le cours avec un jeu	Dé	Auto-Assureurs
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 21 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Pendule et répétition oppositions**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. High Five, se mettre en cercle, du plus petit au plus grand etc.)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop	Accueil Espace enfants
5-10'	Echauffement: • Course de relais avec un tissu au milieu en 2 groupes	Echauffement	Tissu	Espace entraînement
15'	Barres murales : (voir images en dessous) • Monter en Dülfer entre le mur et les barres murales • Positionnement des mains (que le bord, inversées, en pince) • Technique de l'égyptien • Mouvements dynamiques Les enfants qui attendent font le poirier contre le mur	Positionnement du corps Grimpe en adhérence		Espace entraînement
40'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Saut pendule : réexpliquer la procédure exacte (ne pas sauter soi-même, ne pas monter les escaliers sans être assuré, attendre le feu vert, accrocher le mousqueton avant de se détacher). Les enfants qui attendent grimpent aux auto-aussureurs	Autonomie Confiance dans le matériel, courage, respect des règles	Baudrier	Pendule Auto-Assureurs
25'	Jacques a dit (tous les enfants sont sur le mur. Le moniteur leur dit des phrases avec et sans Jacques à dit. Celui qui tombe dans le piège sort du jeu. P.ex. : Jacques a dit prendre une autre prise avec la main droite. Jacques a dit mets le pieds gauche aussi haut que possible. Etc.).	Équilibre & concentrations		Espace enfants
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

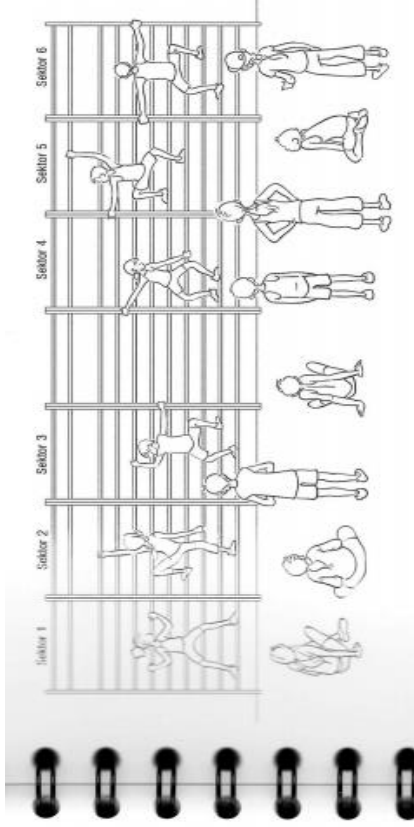
Piazen

- ! Es wird versucht, mit Hilfe von Gegendrucktechnik an senkrecht aufgestellten Bänken, senkrechten Holmen der Sprossenwände (Gitterleitern, Leitern) oder an Stangen hinauf- und herunterzuklettern.
- ! An welchen Geräten ist das am einfachsten, an welchen am schwierigsten?
- ! Das Erzeugen von Reibung mit den Füßen ist dabei wichtig und kann mit den Übungen zu Reibungsklettern vorbereitet werden.



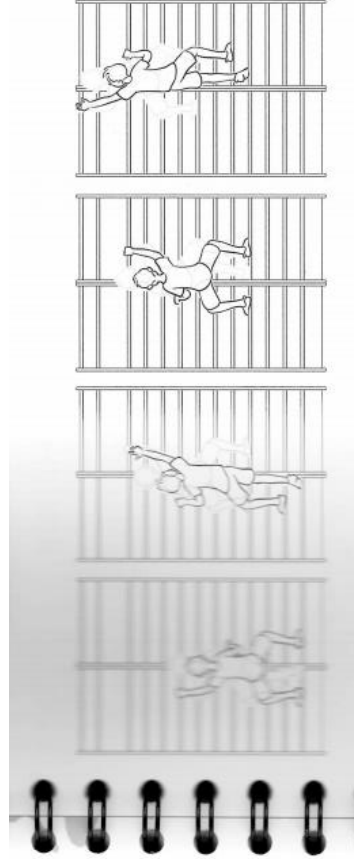
Griffschule

- ! An jedem Sprossenwandsektor gibt es unterschiedliche Aufgaben:
- ! Sektor 1: jede vierte Sprosse von oben
- ! Sektor 2: jede dritte Sprosse von unten
- ! Sektor 3: re Hand nur an re Holm seitlich, li Hand jede dritte Sprosse von oben
- ! Sektor 4: li Hand nur an li Holm seitlich, re Hand jede vierte Sprosse von unten
- ! Sektor 5: ein Holm darf nur als Zange gezwackt werde
- ! Sektor 6: an einem Holm dürfen die Hände seitlich nur auf Reibung eingesetzt werden
- ! Ähnliche Aufgaben an der Gitterleiter
- ! Bei den Aufgaben darf der Daumen nicht verwendet werden.
- ! Es darf nur mit 3 oder 2 Fingern gegriffen werden.
- ! Sprossenwand oder Gitterleiter



Eindrehtechnik

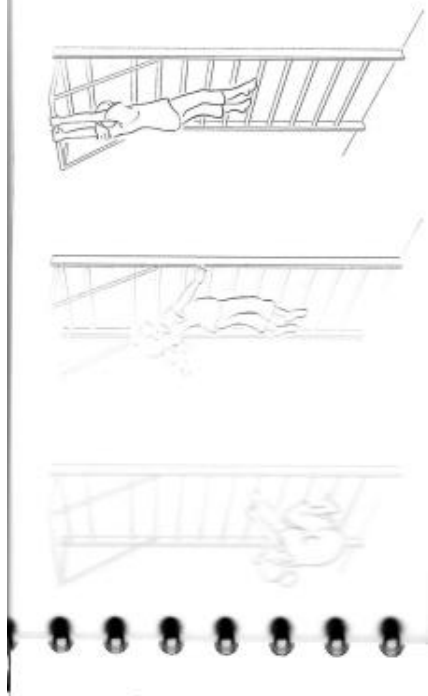
- ! Ausgangsposition an der Sprossenwand: Mit der re. Hand re. und der li. Hand li. eines Holmes eine Sprosse fassen. Die li. Hand greift 3 Sprossen höher als die re. Hand.
- ! Beim Erklimmen der Sprossenwand muss die Greifhand immer 3 Sprossen über der Haltehand greifen, die Füße müssen während der Greifbewegung auf der Seite der Haltehand stehen und der Körper wird eingedreht: wird mit re. gegriffen, stehen die Füße links und die re. Körperseite wird zur Wand gedreht (Zehen, Knie und Brust schauen nach li.) / wird mit li. gegriffen, stehen die Füße rechts und die li. Körperseite wird zur Wand gedreht (Zehen, Knie und Brust schauen nach re.).
- ! Eindrehen an den Gitterleitern: Gegriffen wird im mittleren „Kast“, die Füße müssen immer re. und li. des haltehandseitigen Holms stehen.
- ! Gitterleiter



Dynamisches Klettern

- Durchführung**
- ! 1. Beidarmiges Weiterschappen an Sprossenwand, Gitterleiter oder Leiter.
 - ! 2. Einarmig Klettern an Sprossenwand, Gitterleiter oder Leiter.
 - ! 3. Absprung vom Boden und Reckstanges in unterschiedlicher Höhe erreichen und haben.
 - ! 4. Doppelgymnastik von Sprossenwand auf einem dahinter angebrachten Sange / Holm / Ringe.

Material | Reckstangen, Barrenholme, Ringe



Maxi-Ouistitis : Cours n° 22 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Répétition descente en rappel avec assurage supplémentaire & Auto-Assureurs & Bloc**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
10'-15'	Echauffement: • Parcours • Tir à la corde	Echauffement	Objets pour équilibre, différents obstacles, corde	Espace entraînement
55'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Montrer et expliquer la descente en rappel Les enfants descendent eux même en rappel, avec contre-assurage par les auto-assureurs (bien assis dans le baudrier, les pieds contre le mur, regard vers le mur et vers en bas) Les enfants qui attendent leur tour grimpent aux auto-assureurs	Gurt richtig und selbstständig anziehen Faire confiance au matériel Savoir descendre en rappel de manière autonome	Baudrier Corde, Panier, Mousquetons, Prusik, Sangle	Auto-Assureurs
10'	Boulder infini (grimper aussi longtemps que possible, soit en boucle ou une traversée en avant en arrière sans toucher le sol.)	Force & endurance		Espace bloc
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 23 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Grimpe et assurage en tête**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
20'	Echauffement : • Loto avec un dé p.ex. 1 sonner la cloche ; 2 clipper une dégaine ; 3 courir autour du bloc ; 4 se pendre à une prise ; 5 pendre une sangle ; 6 Joker • Grimper une traversée en se croisant les uns devant/derrière les autres (attention, devant ou derrière, pas en dessus d'un autre enfant !)	Echauffement	Cartes de loto, dé, cloche, sangles, dégaines et deux visse	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Grimper en tête avec contre-assurage par une camarade (moulinette) Ne pas grimper sans lumière verte du moniteur !	Autonomie Grimper et assurer correctement en tête	Gri-Gri, dégaines, cordes	Moulinettes
15'	Jeu bouche à oreille sur le mur de bloc	Position stable Équilibre Fin du cours		Espace bloc
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 24 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Bloc – position du moindre effort (PME)**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
10'-15'	Echauffement: • Jeu jour et nuit (une moitié est le jour, l'autre la nuit ; les groupes sont couchés les uns en face des autres. Le moniteur donne un commando les enfants courent et essaient d'attraper l'autre groupe) • Course de relais - Soleil	Echauffement	Soleils, Pincés à linge, papier collant	Espace entraînements / Espace enfants
45'	Grimper une voie en secouant les bras sur chaque prise qui est assez bonne pour cela L'Egyptien (grimper des blocs, toucher la paroi avec les hanches à chaque fois avant de faire le prochain mouvement) Transport de pincés à linge (d'une sangle à l'autre. Course de relais) Jeu de la statue (un observateur, deux joueurs sur le mur. L'un imite la statue. Ensuite, changement)	PME Eindrehen, Kraftaufwand Tension du corps, observation	Sangles, pincés à linge	Espace enfants
15'	Course de relais avec des dégaines	Position stable Clipper avec une seule main Fin de la leçon		Bloc
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 25 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Remontée sur corde avec Prussik et descente en rappel**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement : • Jeu du loup avec queue • Yoga pour enfants (voir annexe)	Echauffement	Tissus	Espace enfants
50'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Remonter et réexpliquer la descente en rappel (si les enfants se rappellent, les laisser expliquer eux-mêmes) Descente en rappel avec assurage supplémentaire grâce aux auto-assureurs Les enfants qui attendent leur tour font la remontée sur corde avec un ou deux Prussik (avec un Prussik ne pas monter trop haut ! Ne pas oublier de mettre les gros matelas en dessous !)	Autonomie Arrive à descendre en rappel Arrive à remonter sur une corde Sait comment faire et utiliser le nœud de Prussik	Baudrier Corde, panier, mousquetons, Prussik, sangles	Relais pour rappel Moulinettes
10'	Grimpe aveugle (essayer de grimper jusqu'en haut de la paroi avec un masque sur les yeux en utilisant toutes les prises)	Sentir les prises avec les mains, prendre conscience de son corps	Masques pour les yeux	Auto-Assureurs
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

(1/2)		(2/2)	
Text	Bewegungen	Text	Bewegungen
Ich	 Strecke die Arme schwungvoll nach oben.	und	 Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.
bin	 Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.	mach	 Strecke die Arme wieder nach oben.
heut	 Strecke die Arme wieder schwungvoll nach oben.	gut	 Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.
fit	 Lege die Handflächen aneinander, und halte die Arme gestreckt.	mit!	 Senke die Arme, sodass die aneinanderliegenden Hände vor der Brust liegen.

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

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

Maxi-Ouistitis : Cours n° 26 – durée : 1h30

Thème général de ce cours : Forces lors d'une chute

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
10'-15'	Echauffement : 1, 2, 3 soleil - Jeu de statue en groupes de 3 : 2 grimpeurs dont une statue et un enfant qui imite la statue ainsi qu'un observateur. Changement de rôle après chaque tour.	Echauffement		Espace entraînement & Espace enfants
55'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Réexpliquer la position lors d'une chute (les pieds contre le mur, les mains de côté, sur les cuisses ou tenir le nœud) Simulation de chute en tête (mettre la corde jusqu'à la 3 ^{ème} dégaîne. L'enfant grimpe un peu par-dessus et « tombe ». Assurance par le moniteur). Les autres enfants grimpent aux auto-assureurs	Autonomie Surmonter ses peurs Position de chute correcte	Baudrier Gri-Gri, corde	Moulinettes Auto-Assureurs
10'	Jeu de Pizza (se masser les uns les autres, roules la pâte, mettre la sauce, le fromage, champignons etc. Le moniteur leur raconte l'histoire de ce que le pizzaiolo met sur la pizza)	Détente		Espace entraînement
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 27 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Contest**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Echauffement : • Feu, eau, tempête • Voleur et gendarme (le gendarme écoute avec les yeux bandés, pendant que les voleurs essaient de grimper une traversée sans faire de bruit pour emmener l'or de gauche à droite. Si le gendarme entend un voleur, celui-ci doit aller attendre à côté du gendarme)	Echauffement Poser les pieds doucement		Espace enfants
45'	Contest (voir annexe): Une croix pour chaque bloc (tenir la prise finale 3 secondes avec les deux mains). Mettre le baudrier pour les auto-assureurs (ne pas oublier de contrôler) Qui aura le plus de points ?	Contest	Crayons, Feuilles contest	Espace enfants
10'	Évaluation commune du contest Quel est le ressenti des enfants par rapport au premier contest du cours n° 15 ?	Évaluation	Feuille Contest	Endroit calme
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 28 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Analyse vidéo et Via Cordata**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement : Jeu chat et souris avec matériel d'escalade Les enfants (souris, grimpent), le moniteur (chat, au sol), matériel (fromage) Le fromage est au sol. Les souris grimpent sur le mur, le chat ne peut que les attraper au sol. Elles essayent de venir voler le fromage et de se le pendre au baudrier. Si le chat les attrapes, elles doivent reposer le fromage qu'elles ont en main et retourner sur le mur. La souris avec le plus de fromage gagne.	Apprendre à connaître le matériel Échauffement	Dégaines, sangles, Gri-Gri, Smart et mousquetons	Espace enfants
15'-25'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres «Via cordata» sur une corde dans le bloc enfants, les enfants s'assurent avec des dégaines ou des mousquetons	Autonomie pour mettre le baudrier Clippage des mousquetons	Baudrier Longue corde, visse, sangles, mousquetons	Espace enfants
40'	Analyse vidéo Filmer les enfants lorsqu'ils font un bloc. Evaluer ensembles (qu'est-ce qui était bien, qu'est qu'ils peuvent faire mieux/changer ? Technique de pieds, les bras tendus, tourner pour attraper la prise etc.)	Voir et corriger ses fautes	Natel pour filmer	Espace bloc/enfants
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 29 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Jeu de l'oie**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement: - Jeu du loup « bactéries » (les enfants qui se font attraper tombent malade et se couchent par terre. Pour les libérer, 2 enfants doivent le porter ensemble à l'hôpital (matelas). Une fois guéri il retourne dans le jeu.). La bactérie arrivera-t-elle à rendre malade tous les enfants ? Si oui, elle gagne 😊 - Balle et coordination (dans un cercle, se lancer la balle ; 1^{ère} balle taper dans les mains ; 2^{ème} balle se tourner sur soi-même ; 3^{ème} balle s'asseoir etc.)	Echauffement	Balle	Espace entrainement
35'	Jeu de l'oie (voir dans la boîte à matériel)	Faire du bloc ludique	Jeu de l'oie, dé ou dé en ligne (natel)	Espace enfants
15'	Bloc: - Tic Tac Toe (feuille en haut du bloc, en groupes) - Chifoumi (traversée)	Position stable, équilibre	Feuilles, crayons, Papier collant	Espace enfants
5'	Jeu des 10 secondes (Tous les enfants sont sur une ligne de départ. Le moniteur compte de 10 à 0, à 0 tous les enfants doivent être sur le mur et ne plus bouger pendant 5 secondes. Puis de 9 à 0, 8 à 0 etc. Si un enfant n'arrive pas, il se met à côté du moniteur. Le gagnant sera le dernier qui est encore dans le jeu)	Retour au calme ou vider encore le dernier reste d'énergie		Espace enfants
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 30 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Escalade et assurage en tête / moulinette en devers**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15'-20'	Echauffement : • Balle assise • Course de relais avec image à colorier	Echauffement	Images à colorier Feutres Papier collant	Espace enfants
45'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Escalade en tête avec assurage supplémentaire par auto-assureur Escalade dans le devers avec contre-assurage Le pas grimper sans lumière verte du moniteur !	Autonomie Savoir grimper en tête, clippage correcte Savoir assurer en tête Grimper dans le devers	Baudrier Gri-Gri, dégaines, cordes	Auto-Assureurs Moulinettes
15'	Comment lover une corde ? Montrer aux enfants comment lover une corde et les laisser essayer	Savoir lover une corde	Cordes	
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 31 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Positionnement**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15'	Echauffement : Jeu de cartes : un as dans chaque coin (Cœur = 10' planche, trèfle = 10x jumping jacks, pique = 10x sauter comme une grenouille, carreau = 10' se pendre à une prise) Prendre une carte tous ensembles et courir vers l'as et faire l'exercice	Echauffement	Cartes de jeu	Espace enfants
55'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Jeu au mur (3 joueurs, les pions, aux auto-assureurs, 1 enfant au sol lance le dé. Les grimpeurs peuvent faire autant de mouvements avec les mains et/ou les pieds qu'a indiqué le dé)	Autonomie Position stable, bras tendus	Baudrier Dé	Auto-Assureurs
	En même temps : Positionnement 2 enfants grimpent et assurent ensemble (contre-assurance par le moniteur) • Manipulation du Gri-Gri • Main de freinage • Ligne du dispositif d'assurance • Partnercheck, test du système, test de fonctionnement • Grimper avec une seule couleur • Technique	Voir où se situe l'enfant, prendre des notes (éventuellement pour le prochain cours)	Gri-Gri	Moulinettes
10'	Jeu de la valise (je rajoute tel prise, puis une autre etc)	Visualisation		Espace bloc enfants
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé le cours Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil

Maxi-Ouistitis : Cours n° 32 – durée : 1h30**Thème général de ce cours : Cours final avec les parents - Pendule**

Temps	Description des exercices	Objectifs par exercice	Matériel, Remarque	Zone de cours
5'	Donner les chaussons Rituel du début (p. ex. comptine des singes)	Créer une structure	Sifflet, corde, sangle ou Hoola Hoop Peluche singe ou autre	Accueil Espace enfants
15' - 20'	Echauffement : • Postes : p.ex. Jumping Jacks, sauter comme une grenouille, Burpees, Twistes, sauts ciseaux, planche etc. • Jeu stop musique sur le mur	Echauffement	Feuilles postes 1 à 6 Dé Haut-Parleur et Natel	Espace enfants
35'	Mettre le baudrier et se contrôler les uns les autres Pendule. Réexpliquer le déroulement (ne pas sauter mais se laisser tirer, clipper le mousqueton avant de se défaire en bas). Attendre en bas pour aider le suivant. Le dernier aide le premier. Les enfants qui ont fini grimpent aux auto-assureurs avec l'aide des parents.	Savoir mettre son baudrier de manière autonome Surmonter sa peur Pouvoir montrer aux parents ce qu'ils ont appris	Baudrier Matériel pendule	Balcon
10'	Course de relais matériel (feuille dans boîte à matériel): • Regarder les 10 objets 10 secondes. Former 2 groupes. Grimper une voie, au retour au sol aller noter un objet. Le prochain du groupe grimpe et ainsi de suite. Le groupe le plus rapide gagne.	Mémorisation	Feuille matériel (10 objets) 2 feuilles vides Crayons	Auto-Assureurs
15'	Course de relais avec pinces à linge contre les parents	Concours final contre les parents	Sangles, pinces à linge	Bloc
5'	Ranger le matériel Demander aux enfants comment ils ont trouvé l'année de cours Leur souhaiter un bel été Rituel de la fin (p.ex. un exercice pour se détendre) Se dire au revoir et à la prochaine fois	Les enfants désinfectent leurs chaussons et les rangent Créer une structure		Local de rangement / Accueil