

PROGRAMME ANNUEL ÉCOLE D'ESCALADE

Progression par cycles et par tranche d'âge

PROGRAMME 5-6 ANS

Cycle 1 · Séances 1 à 5

Objectif / contenu du cycle

Sécurité, pose de pieds, montée à la moitié du mur, traversée, roulade, désescalade.

Déroulement pédagogique

Acquérir les premières bases de sécurité et de déplacement sur le mur. Travail autour de la pose de pieds et des déplacements simples.

Cycle 2 · Séances 6 à 11

Objectif / contenu du cycle

Traversée, motricité sur le mur par le jeu, roulade, montée aux 3/4 du mur avant Noël.

Déroulement pédagogique

Développer la motricité par le jeu et augmenter progressivement la hauteur atteinte sur le mur.

Cycle 3 · Séances 12 à 18

Objectif / contenu du cycle

Respecter les couleurs de prises imposées, essayer d'aller en haut du mur.

Déroulement pédagogique

Commencer à suivre une consigne de couleur et à construire un déplacement jusqu'en haut du mur.

Cycle 4 · Séances 19 à 24

Objectif / contenu du cycle

Réussir à faire une cotation Bleu/Vert.

Déroulement pédagogique

Passer d'exercices très guidés vers la réussite de blocs correspondant aux couleurs Bleu/Vert.

Cycle 5 · Séances 25 à 30

Objectif / contenu du cycle

Bloc bleu et vert jusqu'en haut / approche de la motricité sur volume, coordination...

Déroulement pédagogique

Consolider les réussites Bleu/Vert et introduire progressivement le travail sur volumes et la coordination.

PROGRAMME 7-8 ANS

Cycle 1 · Séances 1 à 5

Objectif / contenu du cycle

Sécurité, vocabulaire, pose de pied.

Déroulement pédagogique

Installer les règles de sécurité et le vocabulaire de base, avec un premier travail technique sur la pose de pieds.

Cycle 2 · Séances 6 à 11

Objectif / contenu du cycle

Lecture de voie, dynamisme, changement de pieds. Objectif VERT avant Noël.

Déroulement pédagogique

Apprendre à lire un itinéraire, utiliser davantage le dynamisme et changer de pieds pour progresser vers l'objectif Vert.

Cycle 3 · Séances 12 à 19

Objectif / contenu du cycle

Technique pieds/main. Vocabulaire des différents profils.

Déroulement pédagogique

Enrichir les techniques de pieds et de mains et reconnaître / utiliser les différents profils du mur.

Cycle 4 · Séances 20 à 25

Objectif / contenu du cycle

Début de la coordination, dynamisé. Objectif rouge.

Déroulement pédagogique

Introduire la coordination et les mouvements plus dynamiques, avec un objectif Rouge.

Cycle 5 · Séances 26 à 30

Objectif / contenu du cycle

Dernière chance pour réussir un rouge. Aborder le jeté.

Déroulement pédagogique

Dernière phase de progression vers le Rouge et découverte du jeté.

PROGRAMME 9-10 ANS

Cycle 1 · Séances 1 à 5

Objectif / contenu du cycle

Sécurité, vocabulaire, pose de pied.

Déroulement pédagogique

Maîtriser les fondamentaux de sécurité, le vocabulaire et la pose de pieds.

Cycle 2 · Séances 6 à 11

Objectif / contenu du cycle

Lecture de voie, dynamisme, changement de pieds. Objectif VERT avant Noël.

Déroulement pédagogique

Développer lecture, dynamisme et changement de pieds pour atteindre l'objectif Vert.

Cycle 3 · Séances 12 à 19

Objectif / contenu du cycle

Technique pieds/main. Vocabulaire des différents profils.

Déroulement pédagogique

Approfondir la technique pieds/mains et le vocabulaire lié aux profils du mur.

Cycle 4 · Séances 20 à 25

Objectif / contenu du cycle

Début de la coordination, dynamisé. Objectif rouge.

Déroulement pédagogique

Développer la coordination et le dynamisme en visant la réussite de blocs Rouges.

Cycle 5 · Séances 26 à 30

Objectif / contenu du cycle

Dernière chance pour réussir un rouge. Aborder le jeter.

Déroulement pédagogique

Consolider l'objectif Rouge et introduire le jeté.

PROGRAMME 11-14 ANS

Cycle 1 · Séances 1 à 5

Objectif / contenu du cycle

Présentation de la salle, sécurité, lecture de voie, volume, pose de pieds. S'échauffer correctement. Objectif Vert. Préparer gamme d'étirement, accessible à tous.

Déroulement pédagogique

Installer les bases : sécurité, lecture, volumes, pieds, échauffement et étirements. Objectif Vert.

Cycle 2 · Séances 6 à 11

Objectif / contenu du cycle

Mental, technique de main, grimpe en dévers, dynamisme. Objectif Rouge.

Déroulement pédagogique

Associer travail mental, technique de préhension, grimpe en dévers et dynamisme, avec objectif Rouge.

Cycle 3 · Séances 12 à 19

Objectif / contenu du cycle

Volume, entretien corporel, travail spé. Objectif Rouge/Violet.

Déroulement pédagogique

Développer le travail sur volumes et l'entretien corporel, avec une progression vers Rouge/Violet.

Cycle 4 · Séances 20 à 26

Objectif / contenu du cycle

Volume, préparation falaise ?, force, technique pieds. Objectif Violet.

Déroulement pédagogique

Poursuivre le travail sur volumes, préparer éventuellement une pratique falaise, développer la force et la technique de pieds. Objectif Violet.

Cycle 5 · Séances 27 à 30

Objectif / contenu du cycle

Bilan. Validation des objectifs. Objectif Violet/noir. Challenge de groupe, individuel, et entre eux.

Déroulement pédagogique

Faire le bilan des apprentissages, valider les objectifs et terminer par des challenges individuels et collectifs.

PROGRAMME 15-17 ANS

Cycle 1 · Séances 1 à 5

Objectif / contenu du cycle

Présentation de la salle, sécurité, lecture de voie, volume, pose de pieds. S'échauffer correctement. Objectif Vert. Préparer gamme d'étirement, accessible à tous.

Déroulement pédagogique

Installer les bases : sécurité, lecture, volumes, pieds, échauffement et étirements. Objectif Vert.

Cycle 2 · Séances 6 à 11

Objectif / contenu du cycle

Mental, technique de main, grimpe en dévers, dynamisme. Objectif Rouge.

Déroulement pédagogique

Associer travail mental, technique de préhension, grimpe en dévers et dynamisme, avec objectif Rouge.

Cycle 3 · Séances 12 à 19

Objectif / contenu du cycle

Volume, entretien corporel, travail spé. Objectif Rouge/Violet.

Déroulement pédagogique

Développer le travail sur volumes et l'entretien corporel, avec une progression vers Rouge/Violet.

Cycle 4 · Séances 20 à 26

Objectif / contenu du cycle

Volume, préparation falaise ?, force, technique pieds. Objectif Violet.

Déroulement pédagogique

Poursuivre le travail sur volumes, préparer éventuellement une pratique falaise, développer la force et la technique de pieds. Objectif Violet.

Cycle 5 · Séances 27 à 30

Objectif / contenu du cycle

Bilan. Validation des objectifs. Objectif Violet/noir. Challenge de groupe, individuel, et entre eux.

Déroulement pédagogique

Faire le bilan des apprentissages, valider les objectifs et terminer par des challenges individuels et collectifs.

PROGRAMME ADULTE

Cycle 1 · Séances 1 à 6

Objectif / contenu du cycle

Présentation de la salle, sécurité, lecture de voie, volume, pose de pieds. S'échauffer correctement. Objectif Vert. Préparer gamme d'étirement, accessible à tous.

Déroulement pédagogique

Construire les fondamentaux de la pratique : sécurité, lecture, volumes, pieds, échauffement et étirements. Objectif Vert.

Cycle 2 · Séances 7 à 13

Objectif / contenu du cycle

Mental, technique de main, grimpe en dévers, dynamisme. Objectif Rouge.

Déroulement pédagogique

Développer la technique de main, la grimpe en dévers, le dynamisme et les dimensions mentales de la performance. Objectif Rouge.

Cycle 3 · Séances 14 à 22

Objectif / contenu du cycle

Volume, entretien corporel, travail spé. Objectif Rouge/Violet.

Déroulement pédagogique

Approfondir le travail sur volumes, l'entretien corporel et un travail spécifique, avec objectif Rouge/Violet.

Cycle 4 · Séances 23 à 26

Objectif / contenu du cycle

Volume, préparation falaise ?, force, technique pieds. Objectif Violet.

Déroulement pédagogique

Développer force, technique de pieds et travail sur volumes, avec une préparation falaise mentionnée dans le programme. Objectif Violet.

Cycle 5 · Séances 27 à 30

Objectif / contenu du cycle

Bilan. Validation des objectifs. Objectif Violet/noir. Challenge de groupe, individuel, et entre eux.

Déroulement pédagogique

Valider les objectifs de progression et terminer par un bilan et des challenges.