Escalade sur paroi naturelle

Les Pyrénées offre un panel de paroi naturelle à escalader.

Cette activité sportive est complète : concentration, sens de l'analyse, coordination, responsabilité devront être les maîtres mots durant la séance !

L'escalade est une activité individuelle qui développe l'entraide et l'esprit d'équipe. Ils devront faire confiance en leur coéquipier pour appréhender l'ascension en toute sécurité.

La première partie de la séance est dédiée à la présentation de l'escalade dans son ensemble : qu'est-ce qu'un baudrier ? Comment on s'accorder ? Comment assure-t-on ? Quelle est la posture à adopter lors de la descente ?

Après un petit échauffement en grand groupe, les élèves sont répartis par groupe de 3 à 4 élèves en fonction de leur carrure. Pendant qu'un élève grimpe, les autres assurent et le guident ! Les intervenants et les enseignants sont là pour veiller à ce que les règles de sécurité soient respectées.

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Découvrir l'escalade en extérieur
- Analyser son parcours
- Connaître les règles de sécurité et les appliquer
- Savoir utiliser un vocabulaire technique approprié
- Développer l'esprit d'équipe et l'entraide

1 Brevet d'état escalade pour 12 élèves

Luchon (31)

2 heures

Compétences

Cycle 3

- Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace
- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres,
- Comprendre, respecter et faire respecter les règles et règlements,