



Formation BPJEPS Activités Physique pour Tous

Programme :

Déroulement

- Échauffement
- Mises en place des premières séances sans encordement
- Les différents jeux possibles
- Retour au calme et bilan

objectifs :

- Découverte de la verticalité,
- Appropriation der la chute,
- Développement des capacités motrices
- Cohésion de groupe

Toujours garder en tête :

Les variantes + et – tout en nous adaptant au public.
La traversée n'est pas adapté aux plus jeunes
Donner des repères (matérialiser)
Notre rôle d'Éducateur / Éducatrice



Présentation de la séance et règles de sécurité et du fonctionnement de la salle

Échauffement articulaire

- Doigts, poignets, coudes, épaules, bassin, genoux, chevilles
- Déplacement pointe de pied
- Montée sur le mur poser les deux pieds sur les prises puis changer de mur
 - *variante + : montée le plus haut possible en dessous de la ligne bleu*
 - *variante - : décoller les deux pied du sol*

Corps de séance : appropriation de la hauteur et du déséquilibre

jeu du pendule

Au sol les enfants debout en cercle serré.

un au milieu debout bien raide se laissant aller à droite à gauche , les autres le ramenant au milieu sans bouger les pieds

Variante + : celui ou celle au milieu ferme les yeux

Variante - : resserrer le cercle

Jeu de la statue :

Montée sur le mur tenir une position 15s

Montée sur le mur tenir 15s une position en lâchant une main (*droite puis gauche*)

Montée sur le mur faire un 1/2 tour (dos au mur) tenir la position

Montée sur le mur tenir une position 15s

Montée sur le mur tenir 15s une position en lâchant un pied (*droite puis gauche*)

La chute :

A faible hauteur travailler le lâcher de prise réception sur le tapi je roule sur le dos, en regardant toujours le mur

Montée + désescalade

montée au mousquetons + désescalade

Variante + : deux couleur de prise uniquement

variante - : descendre le premier mousqueton Mise en place de dégaines supplémentaires

Jeu de fin, les lettres de l'alphabet

L'enfant sur le mur deviens une lettre de l'alphabet.

Obligation de décoller les deux pieds du sol

Tenir jusqu'à validation du moniteur / monitrice

Retour au calme,

les enfants assis en 1/2 cercle, retour sur la séance et donner des infos sur le prochaine séance et ce qui va suivre juste après.

Présentation de la séance et règles de sécurité et du fonctionnement de la salle

Échauffement articulaire

- Doigts, poignets, coudes, épaules, bassin, genoux, chevilles
- Déplacement pointe de pied
- Montée au premier mousquetons 5 fois changer de mur à chaque fois
 - *variante + : une ou deux couleur de prise seulement / pointe de pieds*
 - *variante - : Montée sur le mur poser les deux pieds sur les prises puis changer de mur*

La chute :

A faible hauteur travailler le lâcher de prise réception sur le tapi je roule sur le dos, en regardant toujours le mur

Corps de séance : vers la traversée

Petite traversée :

matérialiser un départ une arrivée (cerceaux vert et rouge au sol)

Rejoindre le cerceaux rouge en passant par le mur

Variante :

Longueur (2 pans, 3 pans, 4 pans...)

Technique (changement de pieds, changement de mains, croisement de mains, croisement de pieds, bras tendus, pointe de pieds...)

Sécurité : attention à ne pas rester sous un grimpeur / grimpeuse

Jeu de fin :Les Joutes

Chasuble dans le pantalon (style queue du renard)

Aller chercher celui de l'adversaire sans tomber du mur

Varié les adversaires et les murs

Retour au calme.

les enfants assis en ½ cercle, retour sur la séance et donner des infos sur la prochaine séance et ce qui va suivre juste après.

Présentation de la séance et règles de sécurité et du fonctionnement de la salle

Échauffement articulaire

- Doigts, poignets, coudes, épaules, bassin, genoux, chevilles
- Déplacement pointe de pied
- Montée au premier mousquetons 5 fois changer de mur à chaque fois
 - variante + : une ou deux couleur de prise seulement / pointe de pieds
 - variante - : Montée sur le mur poser les deux pieds sur les prises puis changer de mur

La chute / parade :

A faible hauteur travailler le lâcher de prise réception sur le tapi en regardant toujours le mur

La parade est faite par un ou deux camarades qui ne va pas empêcher le partenaire de tomber, mais d'accompagner le grimpeur pour ne pas se faire mal et rester sur ses pieds. Le.s pareur.s sont derrière le grimpeur mais de profil, bras au niveau des aisselles. Si le grimpeur tombe je l'accompagne en protégeant la tête.

Corps de séance : création de bloc

par groupe de 2 ou 3.

les enfants vont eux même créer un cheminement pour aller à une prise finale en dessous de la ligne bleu.

Variante :

1 à 2 pans de mur max.

Départ soit à deux prises, soit à deux mains sur une prise.

Départ debout ou assis

Chacun fait le siens et le présente à ses partenaires. Puis à l'ensemble du groupe.

Attention au timing

Jeu de fin de séance : le passage du trésors

Objectifs le trésor doit traversée la salle.

Le premier grimpeur passe le trésor au second, le second au troisième...

Celui qui à le trésor n'a pas le droit de bouger.

Les partenaires peuvent tenir le porteur du trésor.

Si le porteur du trésor tombe ou si le trésor tombe. Retour au point de départ.

Attention aux angles de la salle

Retour au calme.

les enfants assis en ½ cercle, retour sur la séance et donner des infos sur la prochaine séance et ce qui va suivre juste après.