



ENCADREMENT PASSEPORT GDO

Date et horaires :

Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
21h00-22h30	18h30-20h00	20h30-22h30	11h45-13h45	18h30 20h30

Petit rappel sur le projet éducatif du club :

Notre objectif premier consiste à organiser notre activité afin que les adhérents prennent plaisir à partager une activité commune.

Penser à toujours se présenter et retenir si possible le prénom de chaque participant.

PARTIE ADMINISTRATIVE

Tous les documents nécessaires à l'encadrement des séances passeport GDO se trouvent dans le casier "OUVREURS" du bureau :

- Pochette "DOSSIERS D'INSCRIPTION COMPLETS", pour mettre le récépissé d'inscription en ligne, le formulaire d'assurance signé et les compléments de règlement,
- Listing pour les inscriptions :
 - § Code couleur: présent le jour indiqué : stabilo jaune, validation: stabilo vert,
 - § Ne pas oublier d'y faire apparaître si le dossier a été ramené et complet.
- Feuilles individuelles de suivi des passeports (classeur)

Inscriptions GDO :

Les inscriptions se font en ligne sur le site du club : <http://lesgdo.org/>. Les adhérents devront imprimer et ramener le récépissé d'inscription en ligne, le formulaire d'assurance rempli et signé, et les compléments de règlement (chèques vacances, coupon-sport...). Pour les personnes n'ayant pas accès à Internet, quelques dossiers papier ont été imprimés. Ces dossiers nécessiteront une saisie manuelle par les bénévoles.

Le récépissé d'inscription en ligne et le formulaire d'assurance seront récupérés par les bénévoles de la commission adulte entre le 19 septembre et le 1er octobre. Après le 1er octobre, ces documents sont à déposer par l'encadrant dans la pochette "DOSSIERS D'INSCRIPTION COMPLETS".

A partir du 1er octobre, les grimpeurs non inscrits n'auront plus accès à la salle pour des raisons d'assurance et de responsabilité.

Objectifs passeport GDO

Chaque stagiaire devra être capable en fin de première période de :

- § S'équiper
- § S'encorder à l'aide d'un nœud de huit retrecoté suivi d'un nœud d'arrêt.
- § Etre autonome en moulinette
- § Parer le grimpeur lors d'exercices en bloc.
- § Lover une corde

L'encadrant devra toujours être prêt à intervenir en cas de problème et aura donc son baudrier.

Séance n°1 :

Présentation et Échauffement : Après les présentations d'usage et l'explication du contenu et déroulement des passeports GDO, un échauffement global s'impose (ce qui permettra de discuter avec les gens, mieux les connaître et détecter des difficultés éventuelles). Puis nous pouvons procéder à un échauffement plus spécifique avec une traversée de la voie 20 à 31, toujours avec la parade (première relation de cordée). Des conseils et consignes peuvent y être ajoutés (ex : précision pose des pieds, pas croiser, de gauche à droite, de droite à gauche...)

Explication : Distribution et explication des fiches de suivi perso précisant le contenu du passeport club.

S'équiper et s'encorder : Installation du baudrier (insister sur la relation de cordée avec la double vérification) et apprentissage du nœud de huit double avec nœud d'arrêt.

Explication des consignes de sécurité : toujours faire un double nœud de huit en bout de corde quand on prend une corde non attachée à un sac

Prendre de la hauteur : Explication et installation du matériel d'assurage (descendeur - proscrire le huit pour les nouveaux adhérents), avec la technique des 5 temps pour la montée; et pour la descente faire passer la corde grâce à la main du bas dans la main du haut. Essai jusqu'à la première dégainé autant que nécessaire jusqu'à l'appropriation des gestes, puis monter le plus haut possible (en fonction des capacités de chaque grimpeur).

Petit rappel du vocabulaire de communication dans la cordée : départ, bloque, du mou, avale, en position.

Généralités :

N'hésitez pas à contre-assurer dans les phases plus critiques (début de la descente, en cas de chute possible...), tant que les apprentissages ne sont pas complètement maîtrisés.

Lors de cette première séance l'objectif est de faire grimper sur 4-6 moulinettes à différents endroits de la salle.

En fonction des stagiaires les apprentissages peuvent aller plus ou moins vite, à vous de doser et de juger de la vitesse d'apprentissage à adapter le contenu de la séance.

Vous pouvez faire grimper au maximum les « plus débrouillards », sans oublier de leur donner des conseils techniques.

Sensibilisation frottement de cordes : Avant la fin du cycle, il est intéressant de faire un test de coupé de corde afin de sensibiliser à l'importance de ne pas faire frotter une corde sur une autre, ou un autre tissu (tours en haut de voie, installation de la corde sur le baudrier...)

Bilan, retour sur la fiche perso et distribution des dossiers d'inscription

Séance n°2 :

Le but de la séance n°2 est que les stagiaires pratiquent de manière intensive, afin de répéter encore et encore...

Echauffement :

Idem à la première avec les présentations, l'échauffement global et spécifique. Pendant cet échauffement spécifique pourra être apporté des exercices de gestuelle: traversé avec changement de pieds obligatoire, exercice d'amplitude en utilisant le moins de prises possible tantôt avec les mains tantôt avec les pieds, exercice de 2x2 dans le pan, validation des blocs si possible, notion d'opposition...

Reste de la séance :

Escalade sur différentes voies adaptées au niveau et à l'envie et de chaque stagiaire. La séance peut être conduite de manière ludique (grimper le plus de voies possibles, changement de cordées...). La notion de pendule peut être abordée pour le grimpeur sur les vérins et donc l'assureur cherche à se positionner au mieux.

Bilan, retour sur la fiche perso et distribution des dossiers d'inscription

Séance n° 3 :

Echauffement:

Idem aux premières séances, l'échauffement global peut être légèrement modifié (mené par un stagiaire, cordes à sauter...) et spécifique.

Pendant cet échauffement spécifique pourra être apporté des exercices de gestuelle : traversé avec changement de pieds obligatoire, exercice d'amplitude en utilisant le moins de prises possible tantôt avec les mains tantôt avec les pieds, exercice de 2x2 dans le pan, validation des blocs si possible, notion d'opposition...

Reste de la séance :

Faire grimper au maximum les stagiaires tout en introduisant des petits exercices dans les voies :

- § adhérence, changements de main, yeux bandés, pointe des pieds, oppositions.
- § introduire la notion de chute en moulinette sur les vérins, le grimpeur se place au milieu de la voie, l'assureur lui donne du mou et le bloque par la suite.

Bilan...

Séance n°4 :

Révision des séances précédentes. L'échauffement peut être varié en introduisant des blocs dans le pan. (2*2...).

Atelier assurance avec les cerceaux sur couloir 25 ou autre couloir équivalent. Cet exercice permet à l'assureur d'apprendre à poser son grimpeur à l'endroit voulu (cerceaux ou au sol).

Grimper dans la joie et la bonne humeur !

***Bilan de fin de cycle avec explication du fonctionnement des séances classiques du club.
Ne pas oublier le fluotage vert et rangement dans la sous chemise verte si validation !***

Séance n°5 : Blocs

Travail de la gestuelle (oppositions, dévers, pose de pieds, adhérence, jetés, technique). Attention à pouvoir adapter les blocs en fonction du niveau de chacun.

Séance n°6 :

Retour sur les blocs à l'échauffement si demande ou 2x2 par groupe de 3.

Escalade / désescalade sur 1 ou 2 voies, cela permet à l'assureur d'aborder la notion de donner du mou, pour aller vers l'apprentissage assurance en tête.

Grimper, Grimper, Grimper pour se faire plaisir !

Séance n°7 et 8 :

Revenir sur tout le contenu précédent et commencer à pratiquer l'escalade en mouli-tête :

- § Mousquetonnage avec un bout de corde à l'échauffement sur les premières dégaines.
- § Mousquetonnage main gauche sur une voie, main droite sur une autre.

Ne pas oublier de refaire du bloc (pourquoi ne pas flasher un bloc de 10 mouvements ?).

A vous de jouer !!! Amusez vous bien à partager votre passion de l'activité !