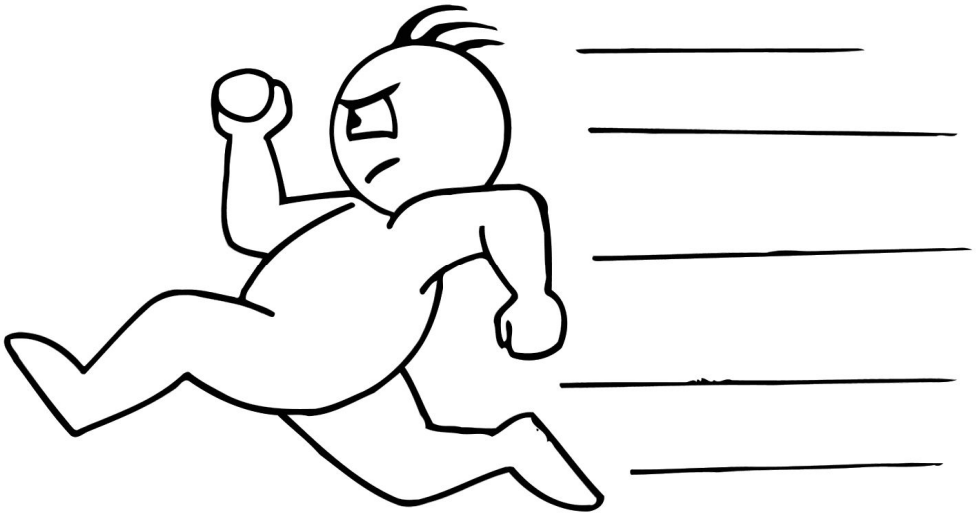
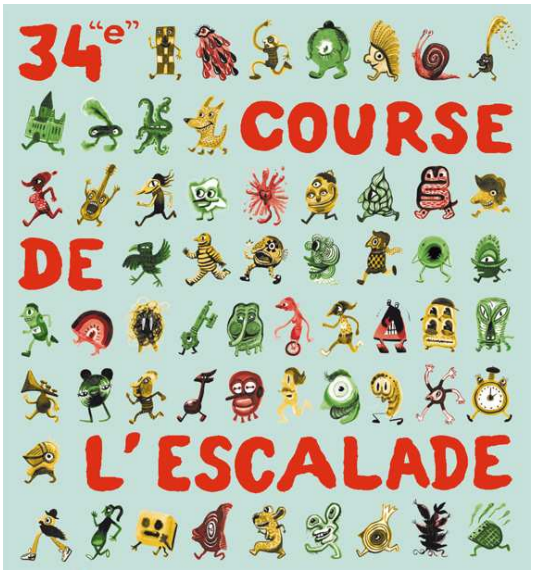
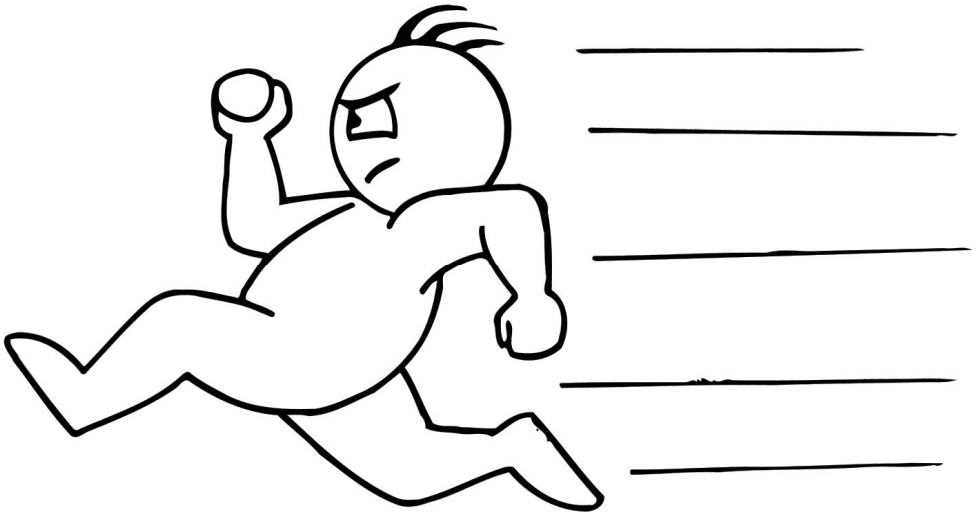


sant “e” scalade

Dossier 2011

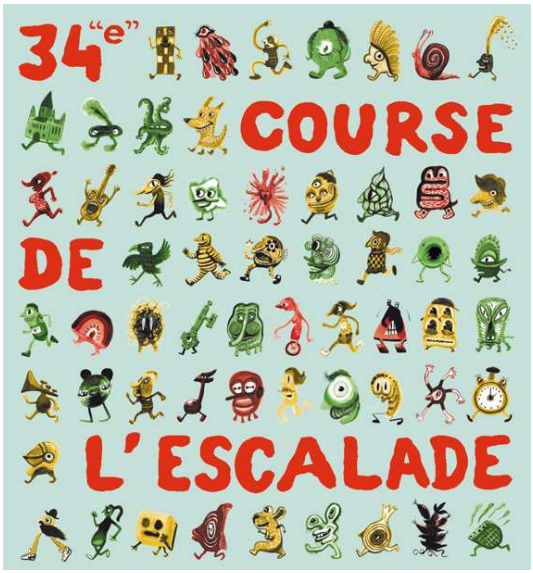


Yann Bernardini



sant “e” scalade

L'entraînement n°1



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation **Durée :** *10 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans les vestiaires de l'Ecole du Seujet & transfert des habits dans le vestiaire des maîtres
- Présentation de l'équipe : Andréa Balmer, Sarah Elias, Anna Benson, Yann Bernardini

2) Marche jusqu'au barrage du Seujet **Durée :** *5 minutes*

- Tous ensemble encadrés par les adultes présents

3) Echauffement collectif **Durée :** *10 minutes*

a. Mouvements :

1. *Jambes écartées / bras écartés => Jambes serrées / bras le long du corps*
2. *Jambe gauche en avant / bras gauche en avant, jambe droite en arrière/ bras droit en avant => inverser*
3. *Alterner*
4. *Jambes écartées, jambes serrées / bras gauche en avant, bras droit en arrière*
5. *Jambes en avant et en arrières / bras écartés, bras le long du corps*

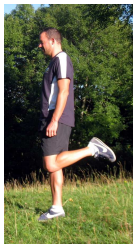
b) Coordination :

1. *Tourner un bras en avant, tourner l'autre bras en arrière*
2. *Taper sur sa tête et caresser son ventre*
3. *Taper sur son ventre et caresser sa tête*

4) Technique de course **Durée :** *10 minutes*

a) Lever la jambe droite et le bras gauche, en marchant, puis en courant / Même exercice en arrière

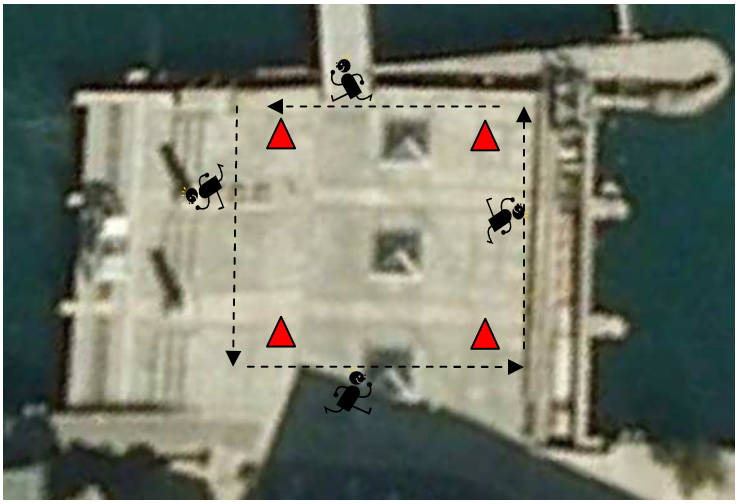
b) Lever les talons aux fesses / Même exercice en arrière



c) Pas chassés (changer tous les cinq pas)

5) Tours de « piste » **Durée :** *10 minutes*

Par équipes de deux, effectuer 1 tour en course rapide et rattraper son camarade qui marche sur le même parcours. Une fois celui-ci dépassé, le « marcheur » court 1 tour et le « coureur » devient marcheur. Répéter l'exercice pendant 6 minutes.



6) Retour à l'Ecole du Seujet **Durée :** *5 minutes*

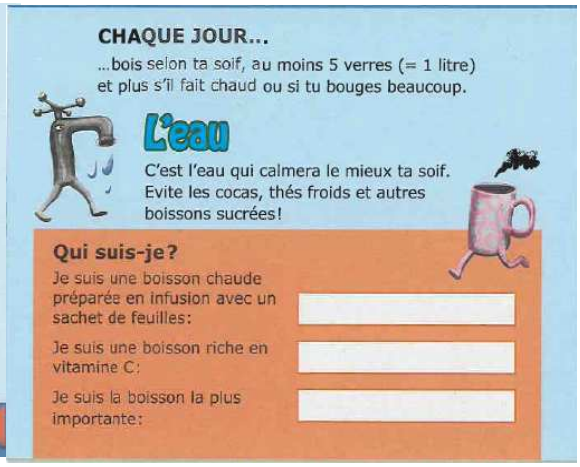
7) Stretching **Durée :** *5 minutes*

a) Etirement des mollets

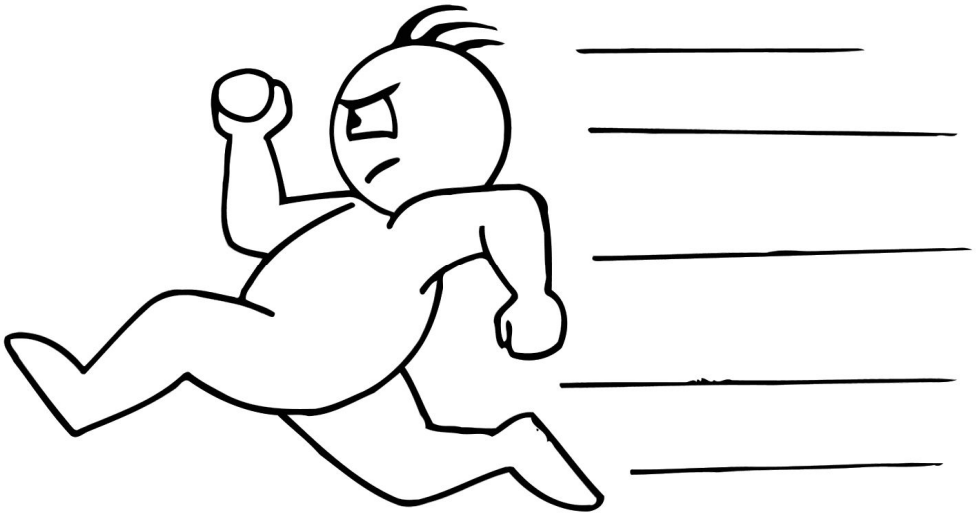
b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischios-jambiers

8) Diététique & Tampon **Durée :** *10 minutes*

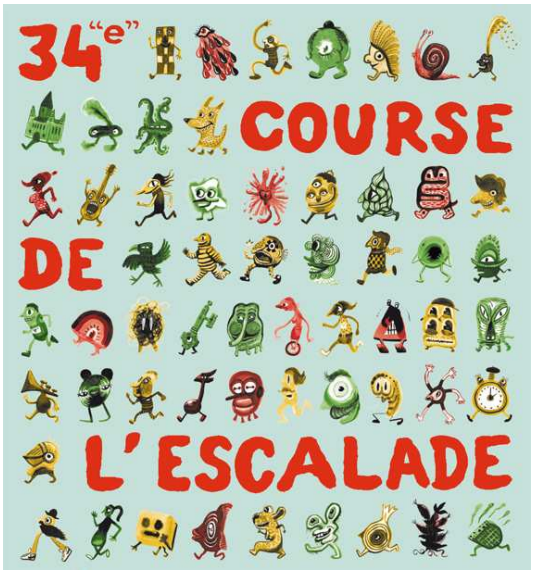


Durée totale :
65 minutes



sant “e” scalade

Entraînement n°1



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation — **Durée :** *5 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche…)

2) Echauffement — **Durée :** *15 minutes*

a) Jeu des trois couleurs :

- *Trois équipes sont formées (les rouges, les verts et les jaunes) et doivent courir dans un carré délimité par des assiettes rouges*
- *Les participants se déplacent en courant et doivent se passer une balle (rouge => jaune => vert => rouge => jaune => vert) => introduction de plusieurs balles après compréhension de l'exercice*
- *Changer ensuite le sens des passes (vert => jaune => rouge => vert => jaune => rouge)*

b) Chasse aux scalps :

- *Les participants prennent leur sautoir et le mettent comme une queue de cheval, dans le short*
- *Le but est d'attraper les queues des autres participants (chacun pour soi)*
- *Dès que l'on a plus de queue, on peut venir en chercher une vers le « coach »*

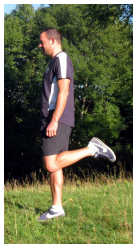
c) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- *Lever le bras droit par le côté / Lever le bras gauche par l'avant, puis descendre le bras droit par l'avant et le bras gauche par le côté*
- *Lever le bras droit par l'avant / Lever le bras gauche par le côté, puis descendre le bras droit par le côté et le bras gauche par l'avant*
- *Même exercice, mais en marchant*
- *Même exercice, mais en trottinant*

3) Technique de course — **Durée :** *5 minutes*

a) Lever la jambe droite et le bras gauche, en marchant, puis en courant / Même exercice en arrière

b) Lever les talons aux fesses / Même exercice en arrière



c) Pas chassés (changer tous les cinq pas)

4) Tours de « piste » **Durée :** *15 minutes*

A) Par équipe de deux, effectuer 1 tour en course et rattraper son camarade qui marche sur le même parcours. Une fois celui-ci dépassé, le « marcheur » court 1 tour et le « coureur » devient marcheur. **Attention, toujours courir par deux.**

B) Même parcours, mais à effectuer seul et pendant 5 minutes. Garder le même rythme durant toute la course. Si l'on est trop fatigué, s'arrêter de courir, marcher et reprendre la course dès que l'on se sent mieux. **Attention, toujours courir par deux.**

5) Stretching **Durée :** *5 minutes*

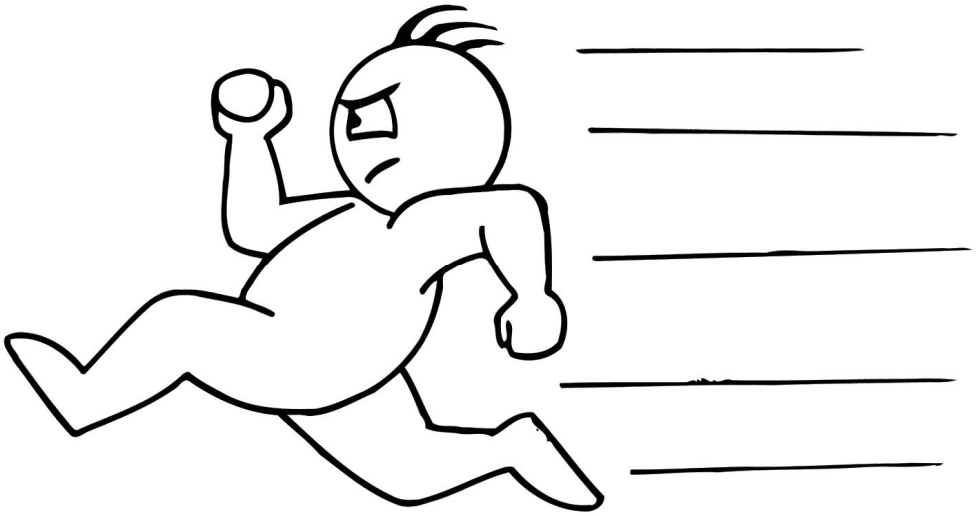
a) Spinaux Lombaires

b) Adducteurs

c) Nuque

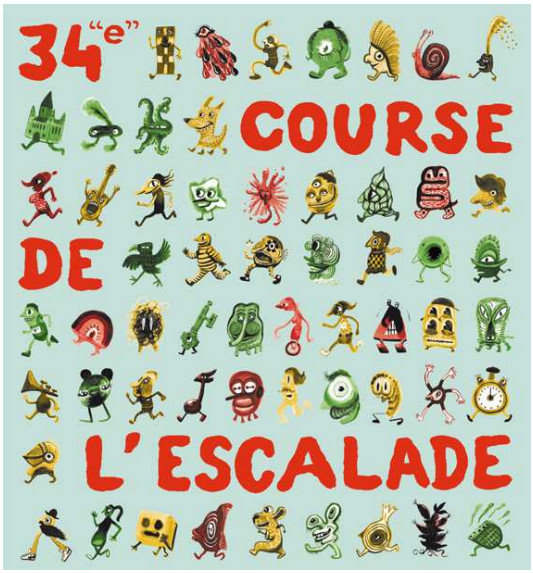
6) Diététique & Tampon **Durée :** *10 minutes*

Durée totale : *65 minutes*



sant “e” scalade

L'entraînement n°3



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation

Durée : *5 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche…)

2) Echauffement

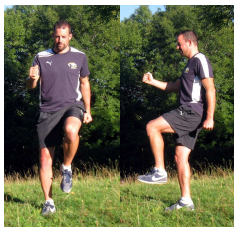
Durée : *15 minutes*

a) Course

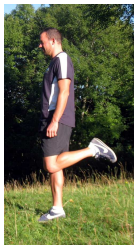
Former trois colonnes, les participants les uns derrière les autres, répéter les exercices 2x (retour en trottinant)

1. *Course normal*
2. *Pas chassés (changer de côté tous les trois pas)*

3. *Course en avant en levant les genoux (skipping)*



4. *Course en avant en levant les talons aux fesses*



5. *Course en arrière*
6. *Course en arrière en levant les genoux (skipping)*
7. *Course en avant en levant les genoux (skipping) et en tapant avec les mains sur les cuisses*
8. *Course en avant en levant les genoux (skipping) et en tapant les mains opposées sur les cuisses*
9. *Course estafette entre les trois colonnes (équipes) sur un aller-retour*
10. *Course estafette entre les trois colonnes (équipes) en courant deux par deux et en se tenant la main*

b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- *Lever le bras droit par le côté / Lever le bras gauche par l'avant, puis descendre le bras droit par l'avant et le bras gauche par le côté*
- *Lever le bras droit par l'avant / Lever le bras gauche par le côté, puis descendre le bras droit par le côté et le bras gauche par l'avant*
- *Même exercice, mais en marchant*
- *Même exercice, mais en trottinant*

3) Tours de « piste »

Durée : *20 minutes*

A) Par équipe de deux, effectuer 1 tour en course et rattraper son camarade qui marche sur le même parcours. Une fois celui-ci dépassé, le « marcheur » court 1 tour et le « coureur » devient marcheur. Courir tout autour du parc. **Attention, toujours courir par deux.**

Durée : 7 minutes

B) Même parcours, mais à effectuer seul et pendant 7 minutes. Garder le même rythme durant toute la course. Si l'on est trop fatigué, s'arrêter de courir, marcher et reprendre la course dès que l'on se sent mieux. Courir tout autour du parc. **Attention, toujours courir par deux.**

Durée : 7 minutes

4) Stretching

Durée : *10 minutes*

a) Etirement des mollets

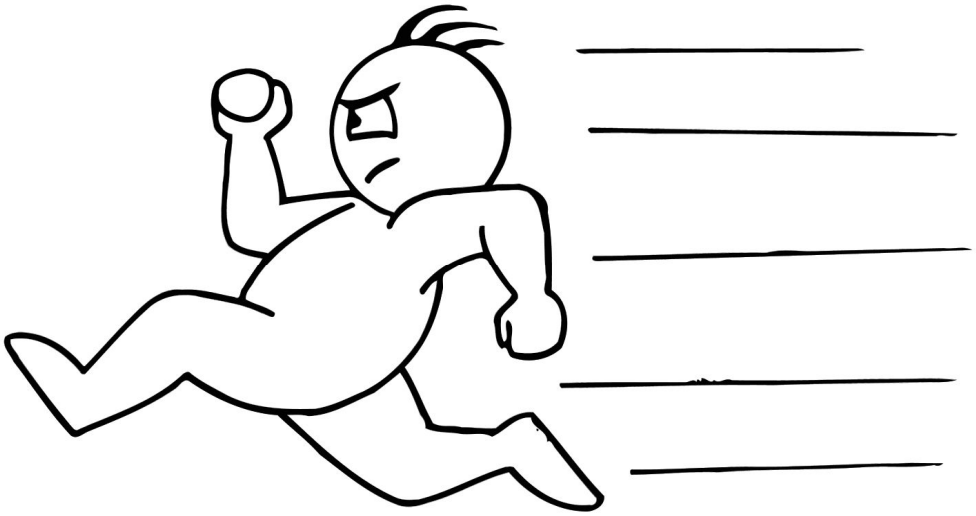
b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischios-jambiers

5) Diététique & Tampon

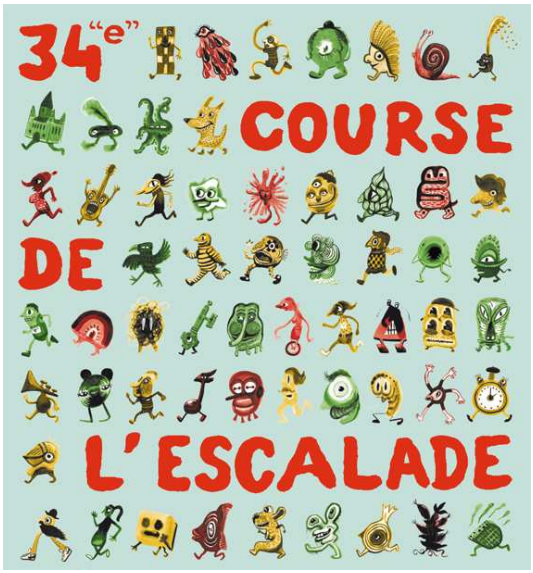
Durée : *10 minutes*

Durée totale : *65 minutes*



sant “e” scalade

Entraînement n°4



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation **Durée :** *5 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche…)

2) Echauffement collectif **Durée :** *10 minutes*

a. Mouvements :

1. *Jambes écartées / bras écartés => Jambes serrées / bras le long du corps*
2. *Jambe gauche en avant / bras gauche en avant, jambe droite en arrière/ bras droit en avant => inverser*
3. *Alterner*
4. *Jambes écartées, jambes serrées / bras gauche en avant, bras droit en arrière*
5. *Jambes en avant et en arrières / bras écartés, bras le long du corps*

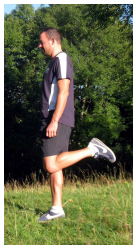
b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- *Lever le bras droit par le côté / Lever le bras gauche par l'avant, puis descendre le bras droit par l'avant et le bras gauche par le côté*
- *Lever le bras droit par l'avant / Lever le bras gauche par le côté, puis descendre le bras droit par le côté et le bras gauche par l'avant*
- *Même exercice, mais en marchant*
- *Même exercice, mais en trottinant*

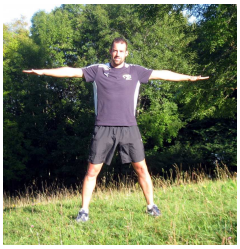
3) Technique de course **Durée :** *10 minutes*

a) Lever la jambe droite et le bras gauche, en marchant, puis en courant / Même exercice en arrière

b) Lever les talons aux fesses / Même exercice en arrière



c) Pas chassés (changer tous les cinq pas)



4) Course jusqu'aux falaises de Saint-Jean **Durée :** *25 minutes*

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet jusqu'aux falaises de Saint-Jean. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus).

Une fois arrivés aux falaises de Saint-Jean, les groupes se mettent en rond avec un participant au centre. La personne au centre ferme les yeux et contractent tout son corps (les bras le long du corps). Les autres se font des « passes » avec leur camarade. Changer ensuite les rôles !

5) Stretching **Durée :** *5 minutes*

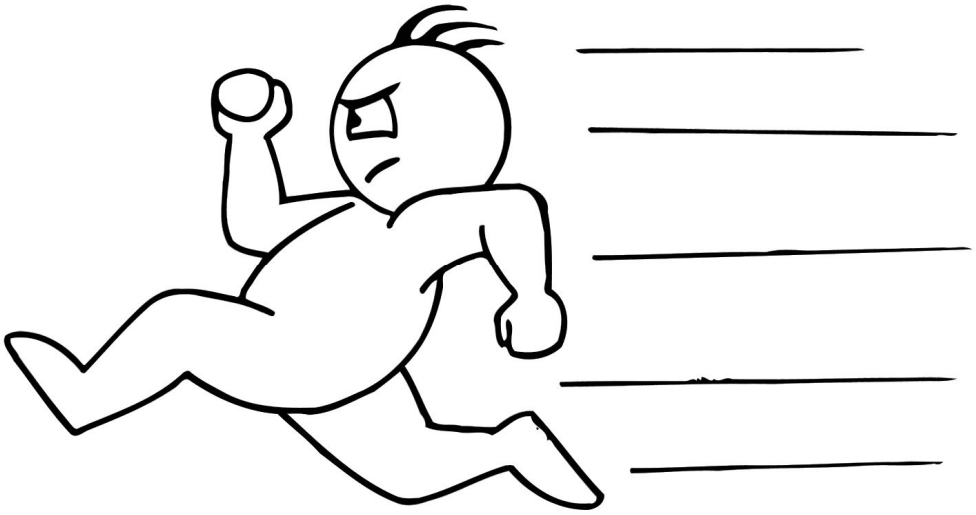
a) Spinaux Lombaires

b) Adducteurs

c) Nuque

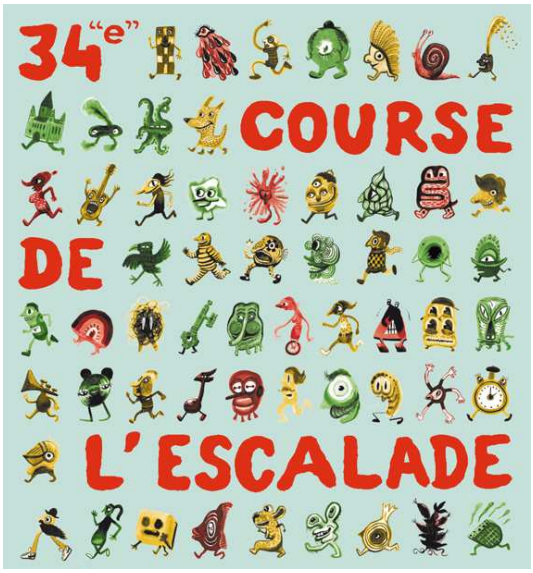
6) Diététique & Tampon **Durée :** *10 minutes*

Durée totale : *65 minutes*



sant “e” scalade

L'entraînement n°5



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation — **Durée :** *5 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche…)

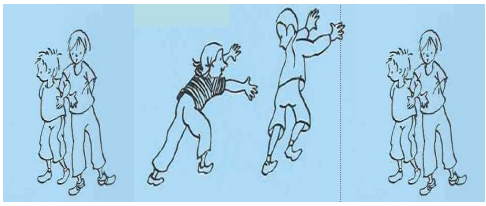
2) Echauffement collectif — **Durée :** *15 minutes*

a. Course - Imitation

- ✓ *Par groupe de 2 personnes, une personne devant et une autre derrière à 1 mètre de distance*
- ✓ *La personne à l'avant court tout en effectuant un exercice (tourner les bras, sauter à pieds joints, etc.) que la personne derrière doit «imiter ». Répéter l'exercice 5x avant de changer les rôles*
- ✓ *Même exercice, mais par groupes de 4 personnes*

b. « 2 c'est assez, 3 c'est trop »

- ✓ *2 groupes sont créés en divisant les participants par deux*
- ✓ *Les participants se mettent côte à côte en se touchant par le flanc*
- ✓ *Un élève est le chasseur, l'autre le lapin. Le lapin doit se coller à un « duo » pour pouvoir se réfugier. La personne à l'extrémité du lapin (dans le groupe de 2) devient alors chassé*
- ✓ *Le chasseur doit toucher les lapins. S'il réussit, il devient lapin et le lapin devient chassé*
- ✓ *(Changer le chasseur si celui-ci ne touche pas de lapin)*



b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- *Tenir en équilibre sur un pied*
- *Toujours sur un pied, tourner le pied « décollé » dans un sens en faisant des ronds*
- *Ajouter ensuite un mouvement de rotation de la main (poignet) du même côté que la jambe qui « tourne »*
- *Changer le sens de la main tout en gardant la rotation du pied dans le sens initial. Echanger ensuite les sens*
- *Changer ensuite de pied*

3) Course jusqu'au pont Sous-Terre — **Durée :** *25 minutes*

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet jusqu'à l'esplanade du pont Sous-Terre. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus).

S'arrêter sur l'esplanade du pont Sous-Terre et réaliser des sprints par vague de 2-3 participants.

4) Sprints **Durée :** *10 minutes*

prints **Durée :** *10 minutes*

- ✓ Les participants se répartissent par groupes de 3 (si possible du même niveau)
- ✓ Les participants sprintent d'un cône jusqu'à un autre en pensant à bien regarder devant eux
- ✓ Ils reviennent ensuite en marchant se placer au cône de départ
- ✓ Effectuer 15-20 répétitions
- ✓ L'enseignant régule en fonction des erreurs observées et des modifications pouvant être apportées

5) Stretching **Durée :** *5 minutes*

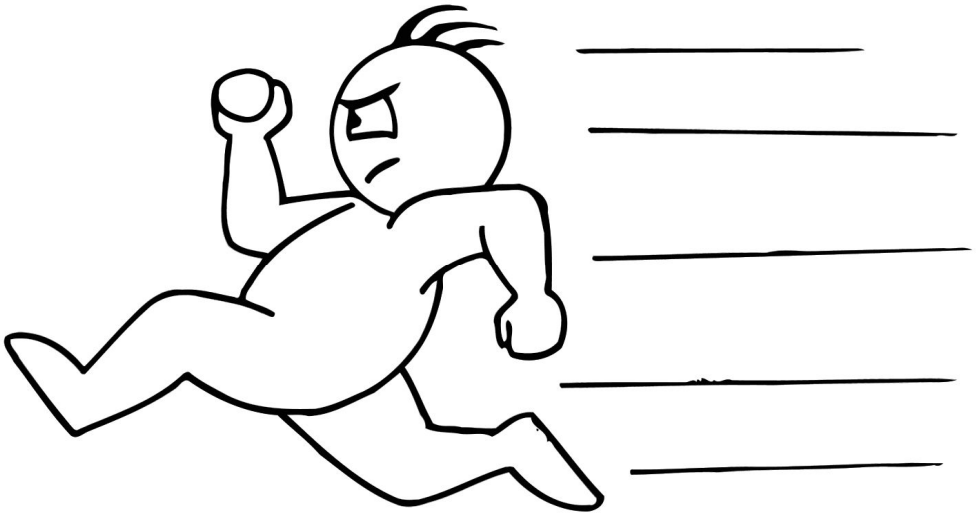
a) Adducteurs

b) Pyramidale

c) Obliques

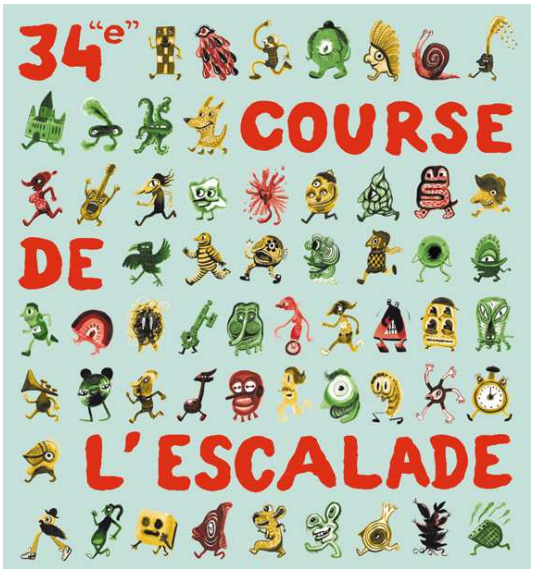
6) Diététique & Tampon **Durée :** *10 minutes*

Durée totale : *65 minutes*



sant “e” scalade

Entraînement n°



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation — **Durée :** *5 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche…)

2) Echauffement individuel et collectif — **Durée :** *15 minutes*

a. Echauffement individuel ou collectif (responsabilisation)

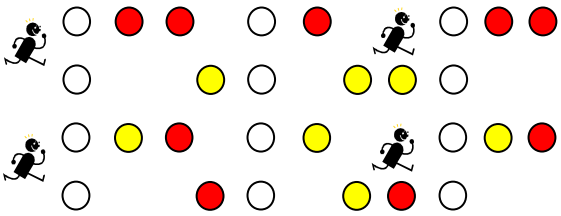
- ✓ *Les participants sont libres pour s'échauffer librement pendant 6 minutes (pieds, jambes, tronc, nuque, bras, etc.)*
- ✓ *Le responsable reste à disposition des participants pour les observer, les conseiller et les orienter dans l'échauffement*
- ✓ *Le but de cet exercice est de leur permettre de s'échauffer avant un exercice physique ou une course qu'ils feraient seuls et sans « supervision »*

b. « 2 c'est assez, 3 c'est trop »

- ✓ *2 groupes sont créés en divisant les participants par deux*
- ✓ *Les participants se mettent côte à côte en se touchant par le flanc*
- ✓ *Un élève est le chasseur, l'autre le lapin. Le lapin doit se coller à un « duo » pour pouvoir se réfugier. La personne à l'extrémité du lapin (dans le groupe de 2) devient alors chassé*
- ✓ *Le chasseur doit toucher les lapins. S'il réussit, il devient lapin et le lapin devient chasseur*
- ✓ *(Changer le chasseur si celui-ci ne touche pas de lapin)*

b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- *A l'aide des assiettes de couleurs déposées au sol, effectuer le parcours en utilisant soit le pied gauche, le pied droit ou les deux pieds :*
  - *Assiettes rouges : pied gauche*
  - *Assiettes jaunes : pied droit*
  - *Assiettes blanches : deux pieds*
- *Inverser / mélanger ensuite les couleurs ou les assiettes*



3) Course jusqu'à la pointe de la Jonction — **Durée :** *25 minutes*

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet, traversent le pont du Seujet, longent le Rhône sur la rive gauche jusqu'au dépôt de bus des TPG. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus). Laisser 5 jokers (s'arrêter, respirer => reprendre son souffle et rattraper son groupe ou intégrer un autre groupe) aux participants sur l'ensemble du parcours.

4) **Stretching** **Durée :** *5 minutes*

a) Quadriceps

b) Spinaux-lombaires

c) Mollets – Triceps sural

5) **Diététique & Tampon** **Durée :** *10 minutes*

Durée totale :
65 minutes

INFORMATIONS A DONNER AUX ELEVES :

<u>Course de l'Escalade</u> :

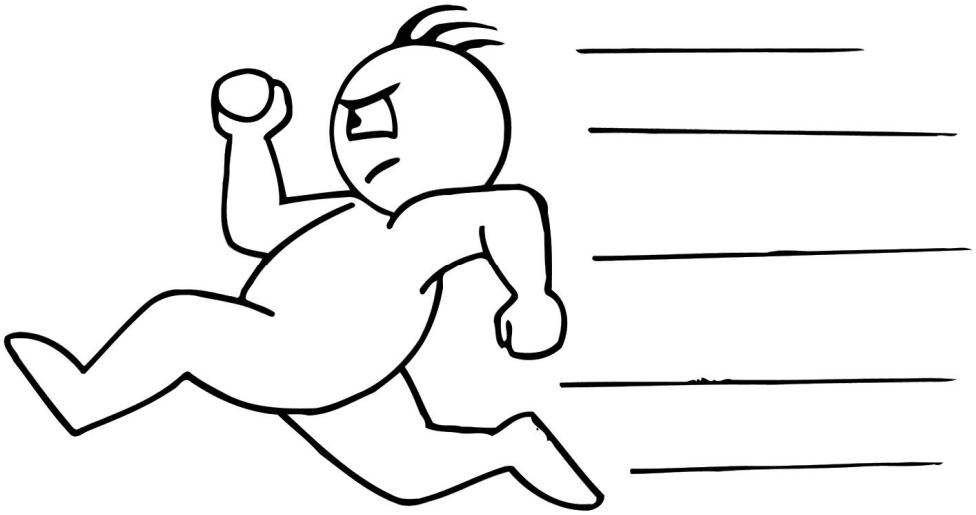
Les enfants qui participeront à la Course de l'Escalade, pourront, au terme de celle-ci, se rendre au stand Sant"E"Scalade (des panneaux le signaleront) situé sous la grande tente installée dans le parc des Bastions, **munis de leur passeport,** pour y retirer leur cadeau.

<u>Retrait des dossards</u> :

Les participeront devront retirer leur dossard **sous la grande tente, sous présentation d'une carte d'identité,** située dans la promenade des Bastions, devant le Mur des Réformateurs soit :

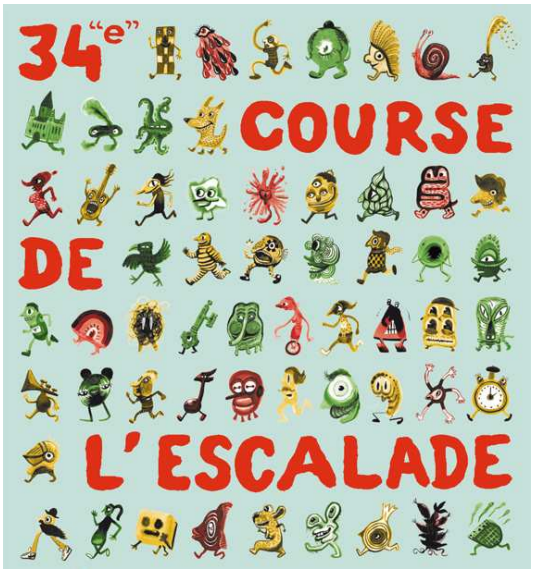
- **Vendredi 2 décembre 2011, de 17h00 à 20h00**
- **Samedi 3 décembre 2011, dès 8h30**

Le concurrent qui n'a pas retiré son enveloppe-dossard au moins 1 heure avant le départ de sa course n'est plus admis au départ de celle-ci.



sant “e” scalade

Entraînement n°7



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation — **Durée :** *5 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche…)

2) Echauffement individuel et collectif — **Durée :** *15 minutes*

a. Echauffement collectif

✓ *Les participants se répartissent sur trois colonnes derrière les trois enseignantes et effectuent deux fois chaque exercice :*

1. *Course normale en avant*
2. *Course normale en arrière*
3. *Pas-chassés (changer de côté après trois répétitions)*
4. *Course en avant en levant les genoux (skipping)*
5. *Course en arrière en levant les genoux (skipping arrière)*
6. *Course en avant en levant les genoux (taper les mains sur les genoux en les croisant (ex. main droite sur genou gauche)*
7. *Marche en s'étirant le plus haut possible (main jointe qui vont vers le ciel et marche sur la pointe des pieds)*

b. « 2 c'est assez, 3 c'est trop »

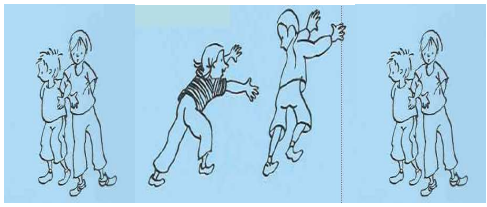
✓ *2 groupes sont créés en divisant les participants par deux*

✓ *Les participants se mettent côte à côte en se touchant par le flanc*

✓ *Un élève est le chasseur, l'autre le lapin. Le lapin doit se coller à un « duo » pour pouvoir se réfugier. La personne à l'extrémité du lapin (dans le groupe de 2) devient alors chassé*

✓ *Le chasseur doit toucher les lapins. S'il réussit, il devient lapin et le lapin devient chassé*

✓ *(Changer le chasseur si celui-ci ne touche pas de lapin)*



3) Course jusqu'à la pointe de la Jonction — **Durée :** *25 minutes*

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet, traversent le pont du Seujet, longent le Rhône sur la rive gauche jusqu'au dépôt de bus des TPG. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus). Laisser 6 jokers (s'arrêter, respirer => reprendre son souffle et rattraper son groupe ou intégrer un autre groupe) aux participants sur l'ensemble du parcours.

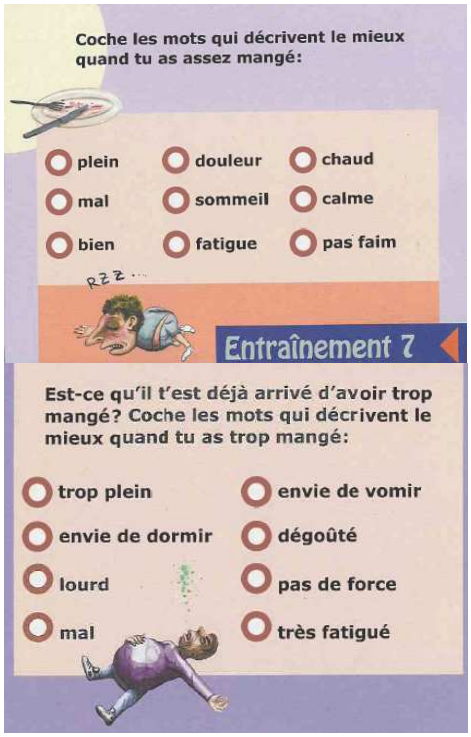
4) **Stretching** **Durée :** *10 minutes*

a) Etirement des mollets

b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischios-jambiers

5) **Diététique & Tampon** **Durée :** *10 minutes*



65 minutes

INFORMATIONS A DONNER AUX ELEVES :

<u>Course de l'Escalade</u> :

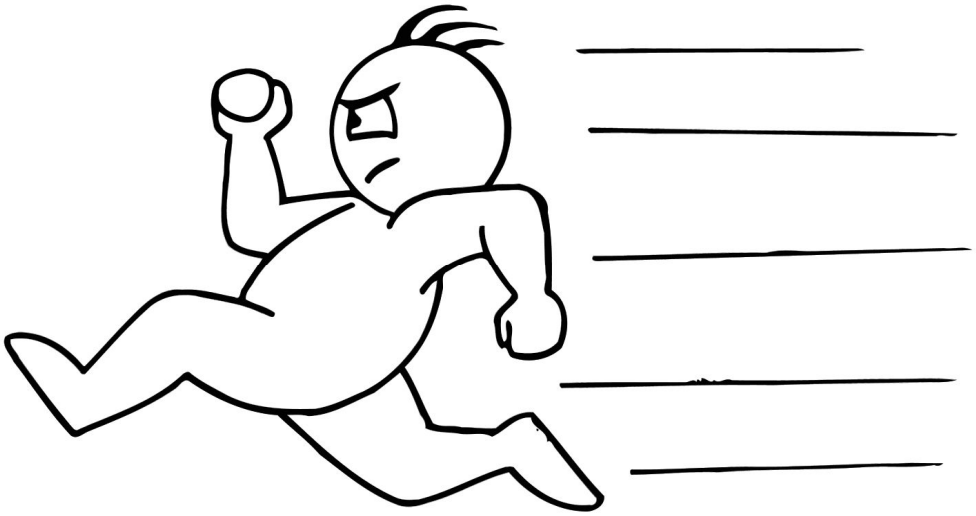
Les enfants qui participeront à la Course de l'Escalade, pourront, au terme de celle-ci, se rendre au stand Sant"E"Scalade (des panneaux le signaleront) situé sous la grande tente installée dans le parc des Bastions, **munis de leur passeport,** pour y retirer leur cadeau.

<u>Retrait des dossards</u> :

Les participeront devront retirer leur dossard **sous la grande tente, sous présentation d'une carte d'identité,** située dans la promenade des Bastions, devant le Mur des Réformateurs soit :

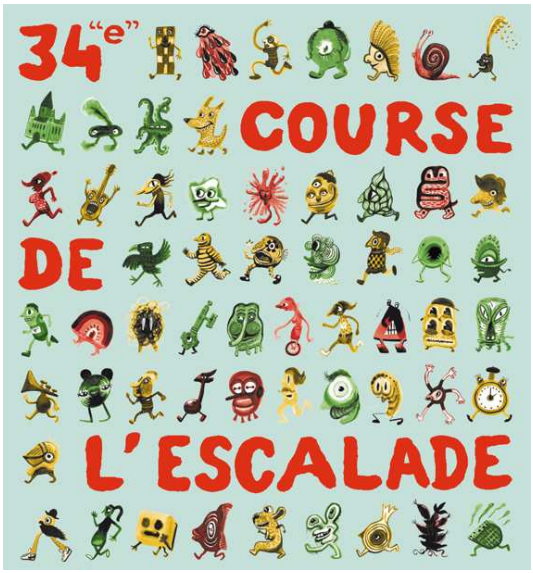
- **Vendredi 2 décembre 2011, de 17h00 à 20h00**
- **Samedi 3 décembre 2011, dès 8h30**

Le concurrent qui n'a pas retiré son enveloppe-dossard au moins 1 heure avant le départ de sa course n'est plus admis au départ de celle-ci.



sant “e” scalade

L'entraînement n°8



Yann Bernardini

1) Accueil et Présentation — **Durée :** *5 minutes*

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche…)

2) Echauffement collectif — **Durée :** *10 minutes*

a. Mouvements :

- ✓ *Jambes écartées / bras écartés => Jambes serrées / bras le long du corps*
- ✓ *Jambe gauche en avant / bras gauche en avant, jambe droite en arrière/ bras droit en avant => inverser*
- ✓ *Alterner*
- ✓ *Jambes écartées, jambes serrées / bras gauche en avant, bras droit en arrière*
- ✓ *Jambes en avant et en arrières / bras écartés, bras le long du corps*

b) Coordination :

1. *Tourner un bras en avant, tourner l'autre bras en arrière*
2. *Taper sur sa tête et caresser son ventre*
3. *Taper sur son ventre et caresser sa tête*

3) Course jusqu'à la pointe de la Jonction — **Durée :** *25 minutes*

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet, traversent le pont du Seujet, longent le Rhône sur la rive gauche jusqu'au dépôt de bus des TPG. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus). Laisser 6 jokers (s'arrêter, respirer => reprendre son souffle et rattraper son groupe ou intégrer un autre groupe) aux participants sur l'ensemble du parcours.

4) Sprints : Essayer d'effectuer des accélérations de 100 à 200 mètres tout au long du parcours retour !

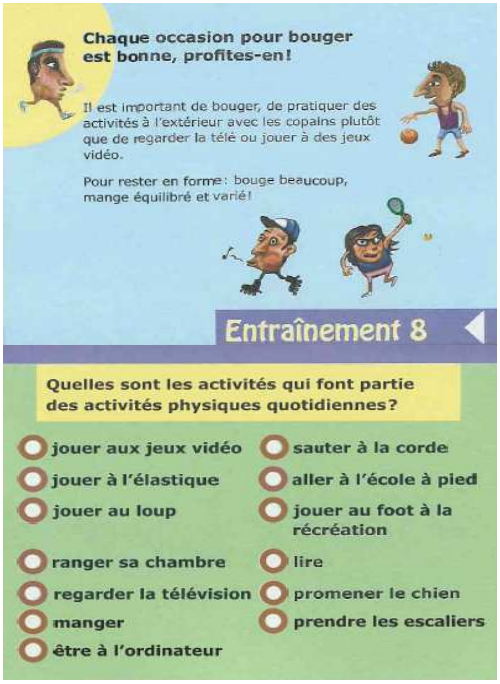
5) Stretching **Durée :** *10 minutes*

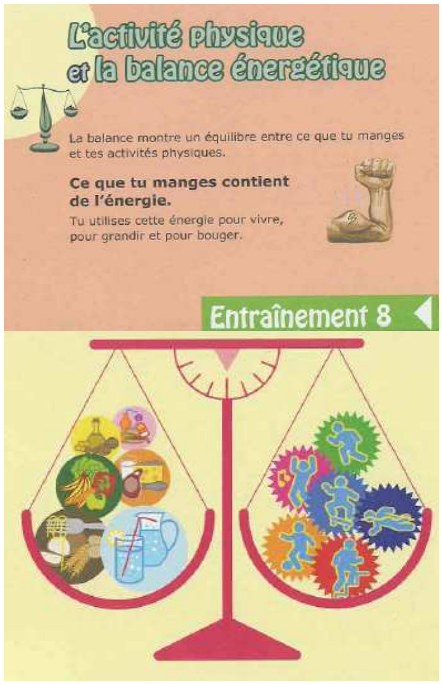
a) Etirement des mollets

b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischios-jambiers

6) Diététique & Tampon **Durée :** *10 minutes*





Durée totale : *65 minutes*

INFORMATIONS A DONNER AUX ELEVES :

<u>Course de l'Escalade</u> :

Les enfants qui participeront à la Course de l'Escalade, pourront, au terme de celle-ci, se rendre au stand Sant"E"Scalade (des panneaux le signaleront) situé sous la grande tente installée dans le parc des Bastions, **munis de leur passeport,** pour y retirer leur cadeau.

<u>Retrait des dossards</u> :

Les participeront devront retirer leur dossard **sous la grande tente, sous présentation d'une carte d'identité,** située dans la promenade des Bastions, devant le Mur des Réformateurs soit :

- **Vendredi 2 décembre 2011, de 17h00 à 20h00**
- **Samedi 3 décembre 2011, dès 8h30**

Le concurrent qui n'a pas retiré son enveloppe-dossard au moins 1 heure avant le départ de sa course n'est plus admis au départ de celle-ci.