

PLAN D'ACTIVITE ET EVALUATION DES RISQUES

LE MUR / THE WALL

Durée de l'activité : 2h45

Nombre animateur/participants : 1/14

Objectifs de l'activité : Apprendre les expressions françaises associées à l'activité. Initier les enfants à l'escalade d'une manière amusante et en toute sécurité.

Equipement nécessaire : Perche télescopique, baudriers, mousquetons, talkie-walkie et une trousse de secours.

Lieu d'activité : mur d'escalade et mur d'échauffement

Préparation de l'activité (minimum 20 minutes avant l'activité)

Vérifiez les infos concernant le groupe : âge, aptitude, expérience et nombre de participants. Assurez-vous d'être en possession de toutes les informations médicales nécessaires. **Installez le mur selon les règles en vigueur au Château et préparez l'équipement dont vous aurez besoin.**

- Utiliser la perche télescopique située dans la tour pour faire descendre les mousquetons du/des murs que vous allez utiliser.
- Vérifier le bon déroulement du système. Dérouler toute la longueur de corde (8 mètres), et voir si la corde est en bon état. Si on aperçoit du rose ou du blanc sur la corde noire, prévenir la personne de garde que le système ne va pas pouvoir être utilisé jusqu'à ce que le système soit vérifié. Vérifier ensuite qu'elle s'enroule correctement et qu'il n'y a pas de bruit suspect.
- Vérifier le bon fonctionnement du mousqueton à triple action.
- Attacher enfin le/les mousqueton(s) dans la boîte prévue à cet effet en bas de chaque mur puis fermer le cadenas.

Prise en main du groupe

Soyez bien à l'heure prévue au point de rendez-vous ! Vérifiez que tout votre groupe soit bien présent et que chaque participant ait l'équipement adapté à l'activité = nécessaire médical, vêtements appropriés (vêtements souples conseillés, PAS de mini-short ou short de bain, chaussures de sport, PAS DE BIJOUX NI D'ECHARPE), le journal et un stylo.

Présentation de l'activité

Présentez-vous et l'activité que vous allez faire. Expliquez l'organisation de la séance. Demandez à chaque participant de se présenter. Profitez-en pour connaître un peu leurs expériences et connaissances dans le domaine de l'activité.

Equipement

Distribuez un baudrier d'escalade pour chaque participant. Expliquez comment il doit être porté pour leur assurer un maximum de confort ET de sécurité.

Le baudrier doit être ajusté au-dessus des hanches en passant le t-shirt et/ou le pull sous la sangle principale - attention aux sangles qui doivent toutes être droites - ne pas laisser traîner les sangles

Prévoyez baudrier supplémentaire pour anticiper les visites surprises des professeurs. Cela vous évitera des allers-retours inopinés.

Ne pas laisser d'équipement en libre accès à l'extérieur du local équipement !!

La zone d'échauffement

Toute pratique sportive doit **commencer par un échauffement**. Faire des jeux qui vont permettre aux participants d'aborder le reste de la séance dans de bonnes conditions physique est une introduction parfaite à une séance sportive. L'idéal serait de trouver des exercices en lien avec la pratique de l'escalade.

La zone d'échauffement d'escalade est un espace idéal pour pouvoir aborder ces jeux en incluant des techniques d'escalade et en faisant participer tous les participants. Plusieurs jeux, exercices peuvent y être mise en place facilement. Vous pouvez profiter d'être dans cette zone pour expliquer quels muscles on utilise en escalade et comment se maintenir sur un mur en abordant l'importance de toujours garder trois points de contact avec le mur.

Vous pouvez laisser les enfants en autonomie dans cette zone. Si c'est le cas, vous devez absolument **expliquer les règles de sécurité** suivantes à tous les participants avant de leur laisser ce temps d'autonomie :

- Sur les éléments d'équilibre, il ne peut y avoir que **deux personnes maximums** à la fois.
- Sur le mur d'échauffement, il faut **minimum 2 personnes**. Pendant qu'une personne monte sur le mur et se déplace **LATERALEMENT**, il doit toujours y avoir une seconde personne pour assurer la sécurité du grimpeur. Montrez-leur cette technique.
- Ne pas s'accrocher sur le haut des planches ou sur les poutres de maintien.
- Gardez un œil attentif sur le mur de pratique (en collaboration avec 2^e animateur)

Pratique / Consignes Techniques

Bien évidemment, il serait préférable de commencer par le mur facile. Cependant, lorsqu'il y a plusieurs groupes, il est possible que l'on soit obligé de commencer sur une des parois plus difficiles. A vous de vous adaptez en conséquence. La règle est de faire pratiquer l'ascension **d'au moins un mur à chaque participant**.

Pour limiter le temps d'attente, nous vous conseillons de diviser le groupe en plus petits groupes. Si le groupe comporte plus de 8 enfants diviser le groupe en 3 et leur attribuer une tâche. Exemple : un groupe sur le mur, un groupe en zone d'échauffement et un groupe dans la zone de sécurité pour faire le journal.

AVANT de faire monter le mur d'escalade :

- Expliquez le vocabulaire utilisé pour monter le mur ainsi que la technique qu'il leur faudra suivre. Insistez sur la technique pour descendre le mur. PETIT CONSEIL : faites pratiquer à chaque participant la bonne position pour descendre le mur. Pour cela, vous pouvez utiliser la corde fixée de manière permanente au mur moyen.
- Avant de passer à la pratique, il faut faire une démonstration visuelle du système pour montrer les techniques de grimpe et surtout la technique pour descendre, ce qui permettra aux enfants de comprendre comment cela fonctionne. Cette démonstration peut être faite par l'animateur lui-même ou par un enfant.

Avant chaque montée, vérifiez la tenue du grimpeur (pas d'écharpe ni de bijoux = boucles d'oreilles et bagues) ainsi que son équipement. Le baudrier doit être bien ajustés. Il faut également s'assurer que les poches du grimpeur sont vides pour éviter toute chute d'objet.

Durant chaque montée, C'est à l'animateur d'attacher lui-même le mousqueton au baudrier de chaque enfant.

Lorsqu'un grimpeur escalade un mur, **personne** ne doit se trouver ou passer en dessous.

L'animateur doit TOUJOURS rester concentré sur le grimpeur. La corde doit toujours être tendue. Si ce n'est pas le cas, il demandera à l'enfant d'arrêter quelques secondes, voir même descendre de quelques centimètres jusqu'à ce que la corde soit tendue.

L'animateur demandera à l'enfant de monter le mur par pallier, ce qui limitera les problèmes de vertige ou de blocage en haut du mur. (Il est plus facile de débloquer un enfant à 2 mètres de haut).

L'animateur s'assurera que l'enfant ne monte pas trop vite le mur. Si c'est le cas, il lui demandera de ralentir.

Faire tourner les groupes, jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'opportunité de monter le mur. Vous pouvez aborder une deuxième montée pour les participants selon les conditions de la séance (timing, météo, ...). N'oubliez pas de garder un système de rotation pour limiter le temps d'attente.

Pour garder l'intérêt des participants et leur apporter une évolution dans leur pratique, il faut augmenter la difficulté des exercices demandés sur leur deuxième ascension, en **l'adaptant aux aptitudes des participants** : ascension en utilisant une couleur, minimum de prises, toutes les prises touchées, twister, etc... **IL EST INTERDIT DE FAIRE DES DEFIS DE RAPIDITE ET A L'AVEUGLE !!!**

La page d'activité du journal concernant l'escalade aborde l'équipement utilisé pendant l'activité ainsi que les différentes actions effectuées. Elle peut être complétée par les enfants pendant l'une des rotations, permettant ainsi de combler le temps d'attente dû à cette activité. Si vous laissez les enfants la compléter en autonomie, n'oubliez pas de la reprendre avec eux à un moment de la séance afin de pouvoir corriger ce qu'ils ont pu y inscrire.

Pause

Si vous décidez de faire une pause au château, vous devrez placer le mousqueton de la corde dans la boîte prévue à cet effet en bas de chaque mur et fermer le cadenas. Pour éviter un accident ou que les enfants les utilisent sans surveillance. Pendant la pause, le groupe reste sous votre responsabilité !

Fin de séance / Bilan

Faites un bilan avec les enfants pour connaître leur ressenti et les acquis linguistiques de la séance (partie du corps, couleurs, directions, équipement d'escalade, ...)

Assurez-vous de bien récupérer TOUT l'équipement. Les baudriers doivent être **desserrés au maximum** au niveau des trois boucles. N'hésitez pas à responsabiliser les participants pour le rangement du matériel.

Lorsque vous quittez le mur d'escalade, assurez-vous que la zone soit propre et fermez les trois barrières.

Remerciez votre groupe et rappelez-leur la suite de leur programme (repas, petits-boulots, journal)

Rangement du matériel

Assurez-vous que tout soit prêt pour la prochaine personne qui utilisera l'équipement d'escalade :

- ❖ Vérifiez que tout l'équipement a été rendu et que tous les baudriers sont tous desserrés.
- ❖ Rangez l'équipement dans le local équipement et assurez-vous que l'équipement est en bon état pour la prochaine séance. Remplacez dans la mesure du possible l'équipement abîmé ou

inutilisable afin que tout soit prêt pour la séance suivante. Mettez de côté, à l'endroit prévu, tout équipement endommagé ou inutilisable.

- ❖ Rangez la zone, ramassez les déchets, etc...
- ❖ **Vérifiez que la porte du mur d'escalade est bien fermée à clé.**
- ❖ Si vous faites escalade le matin et que vous laissez le mur monté pour un groupe de l'après-midi, assurez-vous de remettre les cordes dans la boîte en bas du mur et de fermer le cadenas.
- ❖ Si vous êtes en escalade le matin et qu'il n'y en a pas l'après-midi, c'est à vous de remonter les cordes à l'aide de la perche télescopique.

Les points mentionnés ci-dessus ne prennent que quelques minutes à la fin de chaque session et dénotent une approche professionnelle du travail et témoignent du respect envers ses collègues. Si ces quelques points sont respectés par chacun, cela améliorera l'environnement du Château et rendra la vie plus facile à chacun.

REGLES DE SECURITE SUPPLEMENTAIRES ESSENTIELLES A L'ENCADREMENT DE L'ACTIVITE ESCALADE AU SEIN DU CHATEAU DE LA BAUDONNIERE :

- ❖ Si vous avez besoin de monter à l'intérieur de la tour, quelle que soit la raison, vous devez contacter la personne de garde pour qu'elle ou un autre animateur puisse vous assister.
- ❖ **LES PROFESSEURS NE SONT PAS AUTORISÉS À MONTER À L'INTÉRIEUR DE LA TOUR !**
- ❖ La porte qui mène à l'intérieur de la tour doit **TOUJOURS être fermée à clé**, même pendant l'activité.
- ❖ Lorsqu'un participant monte le mur, assurez-vous que **la corde soit toujours tendue**. Faîtes ralentir le grimpeur si nécessaire.
- ❖ Vérifiez que la personne qui monte le mur se mette dans la bonne position pour descendre

ÉVALUATION DES RISQUES

| Danger | Risque | Personne en danger | Probabilité | Moyen de contrôle | Bilan |
|-------------------------------------------|---------------------------|--------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Équipement mal utilisé | Tomber du mur | Groupe / personnel | Faible | Une fois monté, le mur est vérifié par une personne qualifiée | Faible |
| Tomber du haut du mur | Blessures dues à la chute | Personnel | Moyen | Seul l'animateur a le droit de monter en haut de la tour et en suivant les règles en vigueur. Il doit vérifier que le mousqueton attaché au grimpeur soit bien fermé avant chaque ascension. | Faible |
| Objets tombés du mur / Choc avec grimpeur | Blessure | Groupe/ personnel | Faible | Ne pas laisser d'objets non ou mal attachés en haut de la tour. Vérifier que le grimpeur a bien vidé ses poches. Interdire l'accès à la zone au sol sous le grimpeur. | Faible |
| Cheveux longs / bijoux / écharpe | Équipement coincé dans | Groupe/ personnel | Moyen | Les cheveux longs doivent être attachés et mis dans les | Faible |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| | vêtement personnel. Blessure. | | | vêtements. Enlever les bijoux ou les recouvrir d'un pansement. Enlever les piercings sur le ventre. Les vêtements amples ou ficelles/ceintures doivent être rangés correctement. Faire enlever les écharpes. | |
| Mauvaise technique d'escalade | Blessure du grimpeur après un impact avec le mur | Groupe/ personnel | Fort | Les bonnes techniques d'escalade pour monter ET descendre doivent être expliquées et démontrées avant la pratique. L'animateur doit constamment vérifier les gestes des enfants et apporter ces conseils. | Faible |
| Equipement de protection individuelle mal ajusté | Blessure | Participants | Moyen | L'instructeur doit s'assurer que l'équipement de sécurité personnelle est correctement ajusté au début de l'activité et le vérifier avant chaque ascension. Faire vraiment attention de vérifier que le mousqueton est fermé et verrouillé. | Faible |
| Escalader hors du trajet prévu | Participant blessé et/ou pris en pendule | Participants | Moyen | Les instructeurs doivent expliquer au groupe les dangers d'escalader hors du parcours prévu et rester vigilant constamment | Faible |
| Mauvaise utilisation de l'équipement/ mal mis | Blessures causées par une chute | Groupe / personnel | Moyen | Les instructeurs doivent contrôler attentivement l'utilisation de l'équipement avant et pendant chaque ascension du mur. | Faible |
| Mauvaise préparation physique | Crampes / Blessure musculaire | Staff / Groupe | Moyen | L'animateur organisera des exercices d'échauffement avant de faire grimper les enfants sur les grands murs | Faible |
| Mauvaises connaissances des problèmes médicaux | Réactions allergiques ou autres (asthme, ...) | Groupe | Moyen | Au point de RDV, trouver le groupe et vérifier les infos médicales - asthmatiques, EPIPEN, ... | Faible |
| Effets personnels | Perdus | Groupe | Moyen | A la fin de la séance, redonner tous les effets personnels (journal, inhalateur, ...) | Faible |

