



fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

Support Baby

Le développement de l'aisance des jeunes en milieu vertical dépend bien sûr de la pertinence des situations proposées mais aussi, de la richesse du support.

1 Variété des supports

Bien sûr des supports à inclinaison positive (70 à 80°) pour sensibiliser les jeunes à la poussée des jambes et des supports classiques (verticaux ou légèrement déversants) ; mais surtout des arêtes, dièdres, ruptures de pente, petits surplombs... Et tous les espaliers, plinths, échelles et agrès de gym où l'on peut grimper ou se suspendre. Le tout avec une trame d'insert serrée.

Pour proposer certains jeux, il faut parfois aménager le milieu en marquant les prises (scotch de couleur), en matérialisant des lignes ou des zones (élastiques de faible diamètre), en accrochant des objets en hauteur...

Enfin, des points d'amarrage aux normes pour aller se suspendre, installer une mini via-corda...

2 Quelques pistes de réflexion si vous souhaitez aménager des passages obligatoires :

Allonge :

N'ouvrez pas en fonction de votre allonge mais pensez qu'un enfant présente en moyenne une allonge de 1,10m à 3 ans, 1,29 à 5 ans et 1,47 à 7 ans. Mieux vaut mettre trop de prise et en interdire une avec un scotch que d'avoir des passages impossibles pour des petits !

Qualité des prises :

La longueur de la main mesure env. 11 cm à 3 ans, 12 à 5 ans et 13,5 à 7 ans. Donc une petite prise de main pour un adulte (longueur de la main env. 21 cm) représente un bac pour un petit. Pour les prises de pied, n'hésitez pas à mettre de bonnes prises.

Enjambée :

Pour un adulte, les prises de pied peuvent être distantes de 50 cm de hauteur pour réaliser un développé. Avec des petits, ce serait plutôt entre 20 et 35 cm !

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8-10, quai de la Marne – 75019 Paris
www.ffme.fr

