

Planification

1

Activité

- Quelles sont les conditions données (p. ex. moment de la journée, météo)?
- Quelles sont les éventuelles difficultés en lien avec le lieu?
- Quelle est la taille de l'infrastructure et comment est-elle équipée?
- Quelles sont mes capacités et mes compétences en tant que monitrice ou moniteur d'escalade sportive responsable?
- Les participants possèdent-ils les aptitudes techniques, physiques et mentales nécessaires à l'activité prévue?
- La construction méthodologique choisie est-elle adaptée? Comment puis-je apprendre pas à pas aux participants à pouvoir réaliser un exercice difficile?
- Ai-je un plan B au cas où tout ne fonctionnerait pas comme prévu?

Sur place

2

Activité

- Comment est-ce que je me sens aujourd'hui? Suis-je p. ex. fatigué(e), irrité(e), motivé(e)?
- Comment vont les enfants et les jeunes (forme du jour)? Quelle est la composition du groupe?
- Tous les participants ont-ils retiré leurs montres et bijoux ou recouvert ces derniers de bande adhésive le cas échéant?
- Ont-ils besoin d'aide pour enfiler leur équipement de protection personnel?
- Une trousse de secours ainsi que les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents sont-ils à portée de main?
- Le matériel et l'équipement à disposition sont-ils en bon état et prêts à être utilisés?
- Y a-t-il des changements dans l'environnement (p. ex. arrivée d'autres groupes)?
- Comment évolue l'état physique et psychique des participants?
- Faut-il prévoir des pauses supplémentaires?
- Dois-je adapter les exercices?

Pendant l'activité

3

Activité