

### Cours enfants / Spécificités par tranche d'âge

**Cours 5-6 ans.** Le but de ces cours est d'introduire les « valeurs de la discipline » évoqués plus haut, à travers des situations très simplifiées et ludiques. Il ne sera pas pour autant question de fausser les choses : les enfants s'assureront entre eux dès que possible. De plus, bien que l'objectif de performance soit absent, il leur sera proposé de « se pousser » : de tester doucement, mais constamment, les limites de leur peur de la hauteur et capacités physiques. Les cours durent 1h.

**Cours 7-10 ans.** Âge de transition qui sert à introduire une gestion de la sécurité plus autonome et similaire à celle de la pratique entre adultes : par exemple, les enfants réalisent eux-mêmes le nœud d'encordement, le moniteur se limitant à vérifier le résultat. C'est aussi l'âge d'or du développement gestuel, et le début, pour certains, d'une forme d'ambition concernant la recherche de performance. La durée du cours passe à 1h30.

**Cours 11-18 ans.** On bascule sur une gestion de la sécurité calquée à 100% sur celle des adultes, tout en gardant à l'esprit que ados et pré-ados sont capables de moments d'absence et de bêtises aussi ponctuels que remarquables ! Si le développement gestuel est parfois marqué par des incertitudes voir des moments de régression, le moment est particulièrement adapté pour exploiter à fond le potentiel symbolique de la discipline. Grimper, c'est choisir « son » défi parmi tous les défis possibles. Mais c'est aussi l'occasion de faire face à ses incertitudes dans un cadre protégé, d'assumer ses ambitions, de faire le lien entre ses rêves et des objectifs concrets. Le fait que l'ensemble du corps soit mobilisé permet de « bien s'y sentir » alors qu'il est en pleine évolution. Enfin, tout grimpeur réalise des choses exceptionnelles aux yeux des non-grimpeurs : pratiquer cette discipline peut donc être source de fierté et d'assurance. La durée des cours passe à 2h pour permettre des temps de repos nécessaires à partir de l'adolescence.