

BACKBONE

DESCRIPTIF DU PROGRAMME ÉTUDES-SPORT ESCALADE AUPRÈS DE L'ÉCOLE SECONDAIRE MASSEY-VANIER

Description du programme:

L'escalade est un sport dont l'explosion en popularité se fait sentir partout dans le monde. Spécialement au Québec, de nouveaux centres d'escalade voient le jour à une vitesse fulgurante depuis cinq ans. Plusieurs d'entre eux d'eux proposent des programmes d'Études-Sport (ou Sport-Études) à la demande grandissante des étudiants du secondaire. Tels le "Allez Up", le "Délire", le "Crux" et le "Vertige", le Centre d'escalade Backbone souhaite à son tour inviter la jeunesse à se développer dans ce sport qu'on verra aux jeux olympiques pour la première fois dès cet été 2020.

Dans le cadre du programme Études-Sport qui serait offert à Massey-Vanier, les étudiants découvriront avant tout l'escalade de type bloc, dans le contexte sécuritaire et convivial qu'est le Backbone. L'apprentissage des techniques et gestuelles débutantes, intermédiaires puis avancées, des pratiques saines d'échauffement et d'entraînement, l'intronisation à l'univers compétitif québécois de l'escalade de bloc, l'initiation à l'escalade de voie avec plusieurs de nos partenaires, la planification d'un équilibre alimentaire adapté à ce sport musculaire, l'adaptation à l'escalade extérieure et la découverte des pratiques connexes tel la slackline et le ninja warrior/parcours seront à l'honneur dans ce programme.

Avantages de ce sport dans une vie:

Avantages physiques:

L'escalade est un sport d'abord et avant tout musculaire. C'est un sport qui combine force, tonicité, explosivité et souplesse. Le corps et sa force physique s'y développent à une grande vitesse et à la mesure de chaque type de physionomie. Cette pratique de type "body weight" est accessible à quiconque, de la personne de type athlétique au jeune désireux de se mettre en forme. Le développement de l'intelligence physique, dans le cadre de cette activité qui exige tant de la force que de l'équilibre, de l'agilité, de

l'adresse, de la souplesse, du rythme et de l'endurance, est très rapide et génère chez ses nouveaux adeptes un sentiment d'accomplissement puissant.

Avantages psychologiques et bénéfiques sur le plan mental:

Résumons l'expérience de l'escalade comme ceci: à l'aide de notre corps, de ses forces diverses (souplesse, puissance, explosivité, ingéniosité) le grimpeur doit résoudre une énigme physique, un puzzle sportif, sur le mur et les voies créées à cet effet. Ainsi, pour escalader un mur ou une paroi, une réflexion s'impose; il ne suffit pas de monter tout droit. Il y a un "problème à résoudre" dans le sens où il faut analyser ce qu'on a face à soi pour trouver le meilleur chemin pour se hisser en haut. Ce mariage entre compréhension cognitive et action physique génère chez les grimpeurs un grand sentiment d'accomplissement, de défi, de dépassement. Il n'y a pas d'adversaire dans ce sport; il n'y a que le travail d'équipe entre le cerveau et le corps, dans le but d'accomplir, chaque fois de façon unique (chaque personne résout l'énigme selon ses forces spécifiques), un objectif à la fois ludique et inspirant. Les jeunes y apprennent à ne pas lâcher, à recommencer cent fois le même mouvement dans le but de le réussir, à tout donner, à se fixer des objectifs et à accepter leurs limites, leurs avantages, leurs particularités physiques. Ainsi, ce sport stimule notre créativité, améliore notre mémoire et développe la confiance en soi, le dépassement de soi et la persévérance.

Avantages sociaux:

Les centres d'escalade de bloc sont souvent, avant tout, des lieux de rencontre et d'échange. Peu importe l'âge du grimpeur, tous travaillent les mêmes voies et s'entraident en se donnant des conseils, des suggestions, en criant "allez!" lorsque quelqu'un est sur le mur, à quelques centimètres de toucher une prise difficile à attraper. Pour un adolescent, ce sentiment d'accueil parmi les autres, le fait d'être considéré comme un égal, donne beaucoup de confiance. Les jeunes ont besoin d'être en contact avec des adultes actifs et inspirants. Le Centre d'escalade Backbone, avec ses espaces de détente et de jeu favorise cet échange intergénérationnel, axé sur l'amour du sport et du dépassement.

Un sport individuel:

Plusieurs activités sportives proposées au secondaire impliquent d'intégrer une équipe, ce qui limite la pratique libre et indépendante du sport. L'escalade de bloc permet à quiconque, à tout moment, de s'adonner à cette activité et de s'entraîner à son rythme. Pour les jeunes qui sont moins attirés par les sports de groupe, cette activité répond à un besoin fort de se

dépasser auprès de soi-même, de se réapproprier son corps et sa liberté dans le cadre d'un exercice physique.

Activité mixte, pour garçons et filles :

Il est rare que des sports ne divisent pas les athlètes en deux genres, entraînant les garçons d'un côté et les filles de l'autre. Dans l'escalade de bloc, tous et chacun pratiquent côte à côte, souvent sur les mêmes voies, un sport où les défis n'avantagent pas un sexe plus que l'autre. C'est un sport où les deux sexes sont représentés, dans les médias, films et magazines, au même titre (contrairement au hockey par exemple, où le hockey féminin n'est pas représenté équitablement).

Sport Olympique en 2020 et sport en développement :

L'escalade sera, pour la toute première fois de l'histoire, un sport olympique dès l'été 2020. Cette avancée, dans ce sport, laisse croire que cette discipline ne sera que de plus en plus populaire et pratiquée dans les années à venir. Avec cinq nouveaux centres d'escalade qui ouvrent chaque année au Québec depuis 2016, l'escalade est devenu une pratique courante chez un nombre grandissant de sportifs.

Inclusions du programme:

Plateaux :

Accès complet à l'espace de grimpe du Backbone, soit 2500 pi² de murs grimposables de bloc incluant un mur extérieur lorsque la saison le permet, à l'espace d'entraînement complémentaire, au seul et unique parc à slacklines du Québec dans le boisé derrière le Backbone, au café-bistro et à l'aire de tables pour les cours théoriques.

Équipement : Chaussons d'escalade en location pour ceux qui n'en n'auraient pas (grandement conseillé de s'en procurer une paire personnelle, ce qui est le seul équipement requis pour la pratique ce sport).

Sortie :

- Deux sorties d'initiation à l'escalade de voie aux centres d'escalade "Canyon" ou "Plein d'air".
- Une sortie d'initiation à l'escalade de bloc extérieur au printemps à Orford.
- Participation à une compétition junior.

Activités complémentaires :

- Rencontre-conférence avec un route-setter (métier de créateur de voies sur les murs).
- Rencontre-conférence avec un athlète junior de l'équipe Canadienne.
- Visionnement de World Cups sur le grand écran au Backbone.

Nombre de participants anticipé pour le programme :

Nous pensons facilement, grâce aux membres de notre équipe compétitive dont plusieurs athlètes sont présentement en 5e année à l'école de La Chantignole qui nous confirment qu'ils s'inscriront à l'école secondaire qui offrira l'Études-Sport Escalade, que nous aurons dès la première année au moins 10 participants.

Nombre minimal pour que ce programme ait lieu: 10 participants.

Coût approximatif: \$1600 à \$1900 par année.

Dépenses additionnelles:

- chaussons d'escalade (approx. \$100), mais rien d'autre, ce qui représente un avantage pour les enfants défavorisés.
- Optionnel: Inscriptions aux compétitions.

Escalade de compétition pour les jeunes intéressés:

Le circuit Coupe du Québec d'Escalade de la FQME* est maintenant constitué de deux divisions distinctes pour la discipline de bloc : divisions 1 et 2. En somme, la division 2 sert à se mesurer à des blocs de style compétitif dans un cadre amical pour pratiquer des habiletés relatives à la compétition. La division 1 permet d'exécuter ces habiletés dans le format officiel afin de se préparer à compétitionner au niveau régional, national et international.

*Calendrier à vérifier auprès de la FQME pour la saison en cours.

L'équipe de compétition junior Backbone: élèves de la Chantignole

Backbone possède déjà un Team-Compé constitué de plus de 20 jeunes présentement élèves au primaire à l'école De La Chantignole à Bromont. Ceux-ci (et leurs parents) souhaitent fortement qu'un programme d'Études-Sport Escalade existe dans leur région où, sans hésitation, ils

inscriraient leurs enfants au niveau secondaire. Ne sachant pas où aller, plusieurs parents ont démontré leur intérêt envers ce programme que nous essayons de bâtir.

9BH5 B9I FG`

! J-B79BH'F5 HHv 'f9GDCBG56 @'8I 'DFC; F5AA9L`

79FH= 75HCBG.Á

V^&@ã~^Á} ÁÈÈÉÉV^&@ã~^Á} ÁÇç|ç^} ç} •Á^Á[ãã•DÁ

Á
Pã^æ ÁGÁ} Á)} ãÁ ÆÈÈÉÉÇ•ç{-^Áç} •^ã} ^{ ^} ÇÁ^} } ãDÁ ÁÚÒÙÁÇÁ

Ú|[*|æ { ^Áç} •^ã} ^{ ^} ÇÁ [|çÁ~ ..à&DÁ

Á
Pã^æ ÁÁè^Á^} ç} Áçç&||^} &Á^ |~|Á^} } ãÁÇ} ççÁÈÈÈÉÇ|[*|æ { ^ÁÁ
Pç} çÁÁ^ÁÇ|ççç} Á^•ÁÇ} ç} ^~|•DÁ

Pã^æ ÁFÁ^} ÁÖ [|ÁÚÈÈÈÇ|[*|æ { ^Áç} •^ã} ^{ ^} ÇÁ [~|ÁÖ [|^~|DÁÚÒÙÁÇÁ

Ú|[*|æ { ^Áç} •^ã} ^{ ^} ÇÁ [|çÁ~ ..à&DÁ

Pã^æ ÁFÁ} ÁÚ ÁÚÈÈÈÇ|[*|æ { ^Áç} •^ã} ^{ ^} ÇÁ [~|ÁÚ ç~|ÁÇ} ç DÁÚÒÙÁÇÁ

Ú|[*|æ { ^Áç} •^ã} ^{ ^} ÇÁ [|çÁ~ ..à&DÁ

Pã^æ ÁFÁ} ÁÖ [] ççç} } ^{ ^} ÇÁ @•ã~^ÁÇ} ç} ^~|ÁÚ ç.Á Ç [|{ çç} ÁÇçççÁ

Pã^æ ÁGÁ^} ÁÚ [] *..Á^ [~•È çç ÁÁÚÈÈÈÇ|[-••ç} çÁÇ • [ççç} Á [-ÁÖç * Á

Ç•ç &ç |•DÁ

Pã^æ ÁFÁ ç• [ÈÈ [{ çççç çÁ Ç [|{ çç} Ççç Á ç ççÁ

Pã^æ ÁGÁ ç• [çççç ^~ Çççç ÁÈÈ [{ çççç çÁ Ç [|{ çç} Ççç Á ç ççÁ

9LDvF 9B79 .`

^F Á çç •Áççç] ..|ç} &^Á} Á ..çç [* çÁçç} •^ã} ^{ ^} ÇÁ [|çÁççç^Á} ^Áçç} ç-^Á^Á Á

çç •ÁÁ | çç •Á^} } ãÁ \ ç [|çÁ} ç} ^{ ^} ÇÁ @•ã~^Á ç ÈÁ

Á
|Á çç •Áççç] ..|ç} &^Á [{ { ^Á^} •^ã} ç çÁ^Á^ ..|ç ççÁ~Á~ ç çÁÈÈ [|ÇÁ ÁÚ [|ÇÁ ÁÁ

|çç^Ç•Á ç |ç [|ÇÁ [|ÇÁ

Á

Ò)•^ā } æ cÁ^Ác } } ā Áá^] ~ ā Á Áæ • ÁeÁq.&| ^Á | ā æá^ÁÖ^ÁŠæÁÖ@æ cā } [| ^ÉÇĥ ^Á^Á
| ā ^Áæ } ..^DÁ

Á

Òç] ..!ā } & Ááq • &ææá^Áçc..!ā ~ !^Á^Áq c..!ā ~ !^Á^Á } Á [~ |ā ^æÉÁ } Á | ^{ ā | Áá^Á& | á..^Á
^Á } Áá [&Á^] ~ ā ÁÇFÍ ÉÁ

ÇÁ ~ ā Á^ } Á&æ] Ááq • &ææá^Áá^Á | ^-^&ā } } ^{ ^ } dÁFÁ [ā Á^ } Áb [~ ç^| ^ÉZ..!æ } á^Áæ Á
&æ] Á Áæ * á [* ÁÉÁ

Á

: CFA5HCBGÆJ9B-F.

Ú:ā c{] • ÁÁ.c.ÁÇÇÉÁÁ

Çĥ ā æ ~ !ÁT [~ |ā ^æÁÜ [&@!ÁÖËË ÈÈÁÇ.á..!æā } ÁÜ ~ ..à..& ā ^Áá^ÁT [} æ } ^Á^Á
áç • &ææá^DÁ

Á

T [] æ ~ !ÁT [~ |ā ^æÁÜ [&@!ÁÖËË ÈÈÁÇ.á..!æā } ÁÜ ~ ..à..& ā ^Áá^ÁT [} æ } ^Á^Á
áç • &ææá^DÁ

Á

T [] æ ~ !ÁÜ! ^{ ā | Áá^ÁÖ [| á..^ÁÜ [&@!ÁÖËË ÈÈÁÇ.á..!æā } ÁÜ ~ ..à..& ā ^Áá^ÁT [} æ } ^Á
^Áç • &ææá^DÁ

Á

° ÁŠ^• Áá! ^ç^ • Á: EA9 Ááq } dæ } ^ ~ !• Áy q cā c } dÁ æ Á^ } & | ^ÉÁ æ Á [~ • Áçæā [] • ÁeÁ
& } • d ~ ā^Á } Á | [* |æ { ^ Áææ c. Á Š ÇH ÁÖ. ç^ []] ^{ ^ } dÁ^Áçç - e Ááq ç&^| ^ } & Á
^ } Á • &ææá^DÁ

Á

Á

! :v@L'; 9B8FCB'f0BHF5æ9I F'GDv7-5 @Gv'9B'9G75 @89L'

Ú:..! ææ ~ !Á @• ā ~ ^Á&! cā Áá^Áç ÚVQVWÁÇÝ ÒŠŠQÒÉÁ

Á

Ò) dæ } ^ ~ !Ááq ā c ~ ~ ā ^ÉÜ ~ ..à^ÁÇFÍ ÁFÍ ÉÁ

Á

Ò) dæ } ^ ~ !Á^Á | • ā ~ !• Á&æ] ā } • Á | [çā &æ çÁ^Á ^{ à!^• Áá^Áç. ~ ā ^Áææ æā } } ^ÉÁ
Á

9bfU%Yi f' Xf5bb]Y' 7\ci]bUfXž YI !Wta df]hf]W']bhYfbU]cbUYž bca a fY
a Y]`Yi fY[f]a dYi gYWU]bUX]YbbYXYfcW Y&\$% "

Á

9bfU%Yi f!W YZ Gdcfhv]i XYg' 9gWUUXY' { `E]W`Y @' Hf]c`Yh XY G\ YfVfcc_Y
&\$% #/ " "

Á

Ò) dæ } ^ ~ !Á.. ~ ā ^Áá^Á& [] ..cā } Áb } ā | Á^Á^ } ā | Áá^] ~ ā ÁÇÇÉÁÇ..á ~ cÁ ~ Á&æ & ā Á
& ~] ^ÁÜ ~ ..à^ÁÇ

Á

V!ææÁáæ • Á^Á | ā ~ Áá^Áç • &ææá^Áá^] ~ ā Á | • Áá^ÁÇÉÁæ • Ááæ • Ááã-!^ } ç& } d^Á
áç • &ææá^ÉÁ

À

Programme proposé :

Félix Gendron, entraîneur professionnel dans le domaine de l'escalade, est l'auteur du programme de Sport-Études Escalade qui a été mis en place au centre Vertige, en partenariat avec l'école Le Triolet située à Sherbrooke. Ce programme compte aujourd'hui une trentaine de sportifs, le programme ayant fait ses preuves.

Maintenant coach officiel du Backbone, Félix nous partagera le plan d'entraînement et de cours dont il a été l'auteur à Sherbrooke. En employant son programme déjà éprouvé et l'adaptant aux besoins des étudiants de Massey-Vanier, nous souhaitons que ce Études-Sport s'illustre comme une des meilleures formations en escalade junior au Québec, tant pour les étudiants compétitifs qu'amateurs.

Avantages d'une collaboration entre Massey-Vanier et Backbone :

Le Centre d'escalade Backbone est situé tout près de Massey-Vanier, sur le boulevard Pierre-Laporte à Bromont, ce qui rend son accès simple et facile. Qui plus est, il est toujours disponible du matin au soir, tous les jours de la semaine. Vos groupes n'exigeraient pas de réservation spécifique de nos plateaux, ceux-ci étant déjà accessibles en tout temps. Si les pratiques sont en matinée, le centre d'escalade serait accessible exclusivement pour vos étudiants (de 9h00 à 11h00).

L'escalade intérieure n'est pas un sport saisonnier ou dépendant des conditions extérieures. Ce qui ne créerait en aucun cas des problèmes d'horaire, évitant ainsi le défi d'avoir à "placer" vos jeunes dans d'autres activités alternatives.

Quelques articles à propos de la grimpe:

“Adieu au ritalin”:

<https://www.journaldequebec.com/2019/02/24/il-dit-adieu-au-ritalin-grace-au-sport>

Bienfaits et mérites de l’escalade :

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=escalade>

Bienfaits de l’escalade de bloc sur la tête et le corps:

<https://www.marieclaire.fr/bienfaits-escalade-bloc,1325380.asp>

Quelques vidéos vous montrant le Centre d’escalade Backbone:

<https://www.facebook.com/backboneboulder/videos/vl.203213110540193/333824420578765/?type=1>

<https://www.facebook.com/backboneboulder/videos/vl.203213110540193/1066869716804067/?type=1>

<https://www.facebook.com/backboneboulder/videos/2000581433579275/>

Reportage sur un de nos athlètes, voir à 2:57 pour la section sur Backbone:

<https://www.facebook.com/backboneboulder/videos/674287300006548/>





