

Escalade sportive: Formes créatives

Avec cet exercice sous forme de jeu, les élèves améliorent la perception du mouvement et la capacité de stabilisation.

Marquer la prise de départ et celle d'arrivée. Coller des morceaux de scotch sur les deux avant-bras. Avant de pouvoir saisir une prise, celle-ci doit être marquée par le scotch. La main libre décolle de l'avant-bras opposé un scotch et le colle à côté de la prise choisie. C'est seulement à ce moment que l'élève peut saisir la prise sélectionnée. Atteindre le but en utilisant le moins de prises possibles.



Variante

plus difficile

Aux engins: marquer la voie en y plaçant des difficultés qui obligent à faire des détours et à faire des choix tactiques.

Source: Cahier pratique «mobile» 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO