

# Escalade à l'école – Bloc: Challenge: Jump

**Afin de réduire le risque et l'impact des blessures, les élèves apprennent aussi à sauter en contrebas!**

Les élèves escaladent la paroi jusqu'à un mètre de hauteur, tournent le dos au mur et sautent sur un tapis placé au sol. Ils amortissent la chute en fléchissant bien les genoux. Peu à peu, ils augmentent la hauteur de saut (au max. 2,5 mètres = hauteur des espaliers). Sur le principe, ils grimpent jusqu'à une hauteur qui leur permette de sauter de manière contrôlée et sans crainte.

Cet exercice est particulièrement adapté pour mettre en pratique les principales règles de conduite qui régissent le bloc: «Le périmètre de chute doit être laissé libre.» Cela implique que les élèves en attente restent derrière les tapis. Celui qui marche sur le tapis vérifie que la paroi au-dessus est libre.

**Précautions:** Couvrir le périmètre de chute avec de gros tapis (40 cm), assembler les tapis avec des rubans adhésifs, rappeler les [règles du bloc](#) (pdf).

---

Source: Markus Kümin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**