

Escalade sportive: Suite de pas

Avec l'aide de cet exercice, les élèves apprennent à grimper en respectant des structures imposées. Ils exécutent une suite de pas donnée aux espaliers.

Dessiner une suite de pas aux espaliers à l'aide de scotch ou de sautoirs. Les marques désignent les emplacements pour poser les pieds.



Variantes

- Les élèves tracent une route eux-mêmes et la proposent aux camarades.

plus difficile

- Seul un pied peut être posé sur les marques. Les élèves doivent donc croiser les jambes.
- Saisir les prises uniquement par-dessous.

Source: [Education physique, Volume 4, Brochure 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO