

## Escalade sportive: Teste-toi

L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux enfants à s'auto-contrôler pendant l'ascension. Ils doivent maintenir le centre de gravité près de la paroi et répartir correctement le poids du corps au-dessus des pieds.

Se déplacer librement le long des espaliers au rythme d'une musique calme. Lorsque la musique s'arrête, les enfants s'immobilisent et contrôlent la position de leur ventre par rapport à la paroi. Leur poids est-il réparti au-dessus de leurs pieds?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO