

Escalade sportive: Fil d'Ariane

Au cours de cet exercice, les élèves ouvrent une route à travers les espaliers. Ils apprennent à évaluer le degré de difficulté et essaie de maintenir leur centre de gravité près du mur.

Chaque groupe de quatre choisit une couleur de fil et trace sa route à travers les espaliers à l'aide du fil. Les enfants suivent le chemin en maintenant leur nombril à la hauteur du fil. Ne jamais s'éloigner de plus de deux largeurs de main du mur.



Variantes

plus difficile

- Se déplacer en croisant les bras ou les jambes.
- Se tenir seulement avec le bout des doigts ou avec deux doigts, ou encore saisir la barre par-dessous uniquement.

Source: [Education physique, volume 3, brochure 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO