

# Escalade sportive: Serpent

**Au cours de cet exercice, les élèves veillent à un déroulement conscient et économique du mouvement aux espaliers. Ils escaladent lentement et sûrement.**

Les élèves se déplacent le long des espaliers ou sur le mur d'escalade au ralenti. Ils posent lentement le pied sur la prise suivante (une fois qu'il est posé, plus possible de le déplacer), chargent progressivement le poids du corps sur le pied, tendent la jambe et saisissent la prise suivante.



## Variante

A deux. B suit A et prend exactement le même chemin que lui.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**