

Escalade à l'école – Bloc: Echauffement: Loto

Cet exercice composé de plusieurs postes d'escalade permet aux élèves d'activer leur système cardio-vasculaire.

Les élèves lancent le dé, biffent le numéro obtenu sur le bulletin et effectuent la tâche correspondante. Si le numéro a déjà été coché, la tâche doit à nouveau être exécutée. Le joueur qui a biffé tous les numéros et accompli la dernière tâche crie «loto!».

Cet échauffement peut également être réalisé par deux: chacun lance le dé et exécute la tâche de son côté (ne pas attendre que le partenaire ait terminé).



Tâches

- [Zigzag aux espaliers](#)
- [Echelle au reck](#)
- [Sous les barres parallèles](#)
- [Tractions au panier de basketball](#)
- [Pastilles de couleur sur le mur d'escalade](#) à toucher avec le pied (pdf)
- [Clochettes accrochées au mur d'escalade](#) (pdf)
- Parcours de grimpe/d'équilibre sur des agrès «traditionnels» (par ex. banc suédois, caisson)

Indications méthodologiques

- En présence de grandes classes, proposer suffisamment de tâches pour supprimer les temps d'attente (par ex.: deux [échelles au reck](#), deux à trois [parcours avec clochettes](#)).
- Ecrire les tâches sur un tableau d'affichage.
- Le chiffre «6» fait office de joker: les élèves peuvent choisir la tâche.

Matériel: [Bulletin de loto](#) (pdf), crayons ou stylos, cerceaux, dés, sautoirs ou grandes pastilles de couleur pour indiquer les prises/pas, musique

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO