

Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès: Espaliers

Les espaliers peuvent être mis à profit lors de l'échauffement mais également pour entraîner des techniques d'escalade spécifiques.

Echauffement

Les élèves effectuent une traversée en zigzag aux espaliers. Sans marquer de temps d'arrêt, ils touchent en alternance le mur (au-dessus du dernier échelon) avec un pied et le sol avec une main.

Entraînement de la technique

Les espaliers se prêtent bien à l'entraînement des mouvements complexes – comme la «[vague](#)» et ses variantes à une ou deux mains.

Variante

Définir les prises et pas, éventuellement avec des sautoirs (par ex. rouge pour les mains, vert pour les pieds).

Matériel: Espaliers, sautoirs

→ Voir technique «[Vague](#)»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO