

# Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès: Barres parallèles

De nombreux agrès peuvent se substituer à un mur de grimpe. Les barres parallèles offrent diverses possibilités d'acquérir les bases de l'escalade.

Se déplacer sous des barres parallèles en s'accrochant à celles-ci. Plus facile: poser les talons sur les barres; plus difficile: appuyer la pointe des pieds contre la barre. Une bonne tension du corps est nécessaire pour que les pieds ne glissent pas. La traversée est plus aisée avec la tête en avant.

## Variantes

- Grimper sur les barres et se déplacer en équilibre sur celles-ci.
- Effectuer des «8» autour des barres.

## plus difficile

- Réaliser les tâches précédentes en fixant les barres à des hauteurs différentes.

**Matériel:** Trois à cinq barres parallèles, tapis

→ Voir exercice «[Estafette aux barres parallèles](#)»

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO