

Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès: Panier de basketball

Si le panier de basketball est ancré dans le mur d'escalade, celui-ci peut servir de poste de renforcement musculaire.

Les élèves grimpent au mur d'escalade, s'accrochent à la structure métallique du panier de basketball et effectuent des tractions.

Remarque: Vérifier que la structure du panier est suffisamment solide. Poser un tapis mousse sous l'installation.

Matériel: Panier de basketball, tapis mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO