

Escalade à l'école – Bloc: Coopération: Montre-moi la prochaine prise

Cet exercice est astreignant non seulement pour les élèves qui escaladent, mais aussi pour les camarades qui leur indiquent la voie et les prises à saisir.

L'élève A indique avec une canne la prochaine prise que l'élève B doit saisir avec une main. B essaie de l'atteindre en déplaçant son centre de gravité avec justesse (les appuis avec les pieds sont libres). S'il y parvient, B adopte une position stable et lâche une main. Dès que A lui a montré une nouvelle prise, B recommence à grimper.

Remarque: Les élèves apprécient cet exercice parce que les camarades au sol doivent eux-mêmes visualiser une voie d'escalade possible.

Variante

Définir des pas en lieu et place des prises.

Matériel: Cannes d'unihockey ou cannes suédoises

→ Voir technique «[Cigogne](#)»

Source: Kümin, Ch., Kümin, M., Lietha, A. (1997). Sportklettern, Einstieg zum Aufstieg. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag / SVSS.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO