

Acrobatie avec partenaire: Mur chinois

Gravir un caisson, avec l'aide d'un camarade, puis sauter sur un gros tapis. Cet exercice permet de renforcer la confiance, d'améliorer la coopération et d'agir sur le rapport au contact physique.



Placer des petits tapis de protection sur le sol.

A doit franchir un muret (caisson) puis sauter dans l'eau (gros tapis). Avant cela, B l'aide à monter sur le mur, uniquement au moyen de son corps, sans aide extérieure (courte-échelle par exemple). La hauteur du caisson ne doit pas permettre à A de simplement sauter dessus.

Indications: Fixer le gros tapis avec des cordes et placer des petits tapis de protection sur le sol.

Variantes

B se place devant l'espalier. Avec son aide, A essaie d'escalader la paroi en posant son premier pied le plus haut possible. Il place alors un sautoir et le groupe suivant relève le défi.

plus facile

- L'enseignant montre à B comment il peut aider A.
- Deux personnes aident A.

plus difficile

Escalader, avec l'aide d'un partenaire, le gros tapis dressé contre les espaliers.

Matériel: Caissons, petits et gros tapis, espaliers, sautoirs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO