# mobilesport.ch

# Escalade à l'école - Bloc: Technique: Grenouille

La technique de la grenouille permet aux élèves de saisir des prises distantes et de poursuivre l'escalade vers le haut.

### Description du mouvement

- Phase de préparation: Jambes fléchies (position de grenouille), bras plus ou moins tendus.
- Phase principale: Poussée sur les jambes, déplacement du tronc vers le haut et changement de prise.
- Phase finale: Déplacement des pieds vers le haut et recherche d'une position de repos.

#### **Variantes**

#### plus simple

- Exercer d'abord ce mouvement aux espaliers.
- Devant le mur, se mettre en position accroupie ou de la grenouille et saisir une bonne prise. De cette position, se pousser ensuite vers le haut.

## plus difficile

- En position de grenouille, lâcher une main.
- Compter le nombre de «tractions grenouille» nécessaire pour escalader le mur. Quel est le plus petit nombre possible?
- Poser une main dans le dos et saisir une nouvelle prise avec l'autre main.
- Saisir les prises par le côté ou par-dessous.

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