Escalade à l'école – Bloc: Echauffement: Estafette aux barres parallèles

Au cours de cet exercice, les élèves alternent déplacements debout et à quatre pattes, escalades verticales et horizontales.

Les élèves parcourent les cinq à dix premiers mètres à quatre pattes, passent sous deux à quatre barres parallèles en s'accrochant à celles-ci (plus difficile avec les pieds en avant), courent en direction du mur d'escalade et grimpent jusqu'à une marque qu'ils doivent toucher avec un pied.

Ils redescendent le long du mur, courent jusqu'au point de départ et tapent dans la main du joueur suivant qui peut alors d'élancer.

Matériel: Barres parallèles, tapis, grandes pastilles de couleur

→ Voir exercice «Barres parallèles»

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