

Escalade à l'école – Bloc: Coopération: A l'aveugle

Cet exercice améliore la capacité de perception. En neutralisant le canal visuel, les autres organes sensoriels prennent le relais. La tâche renferme aussi une composante sociale, à savoir la responsabilisation de l'élève qui guide.

A, les yeux bandés, est guidé sur la voie par B. Comme les consignes «à droite», «à gauche vers le haut», «plus haut», ne sont pas toujours précises, le grimpeur imagine que ses hanches se trouvent au centre d'un cadran. Ainsi, la consigne «pied droit à cinq heures» ou «main gauche à 11 heures» deviennent plus explicites.

Variantes

plus facile

- B conduit la main/le pied de A de prise en prise.

plus difficile

- B ne donne plus d'indications, mais il reste attentif afin que rien de fâcheux n'arrive à A. Il intervient seulement lorsque A est bloqué ou qu'il se met en danger.

Matériel: Bandeaux pour les yeux

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