

# Escalade à l'école – Bloc: Challenge: De plus en plus difficile

Cet exercice peut être conduit lors d'une leçon d'introduction à l'escalade. Diverses tâches exigeantes doivent être effectuées.

Tous les élèves sont sur le mur d'escalade et essaient d'effectuer diverses tâches au signal de l'enseignant:

- Se tenir seulement avec le pied droit et la main gauche.
- Se tenir seulement avec le pied et la main gauches.
- Se tenir seulement avec les mains.
- Se tenir seulement avec une main.
- Se tenir seulement avec les deux pieds (voir photo ci-dessus).
- Pivoter autour de l'axe longitudinal (vidéo).

---

Source: Markus Kümmin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**