

# Escalade à l'école – Bloc: Echauffement: Zigzag au mur d'escalade

Les déplacements en zigzag de cet exercice obligent les élèves à parcourir de nombreux mètres sur le mur d'escalade. Un exercice idéal pour débiter.

Accrocher des sautoirs ou coller des pastilles de couleur en zigzag sur le mur d'escalade. Les élèves se déplacent d'une marque à l'autre et les touchent à chaque fois avec une main et un pied.

## Variantes

- Toucher les marques de couleur les plus hautes avec le pied, les plus basses avec la main.
- Une moitié des élèves débutent depuis la gauche du mur, l'autre depuis la droite. Les élèves se croisent au milieu. Les élèves doivent être constamment en mouvement et n'osent pas toucher le sol.
- A s'engage deux à cinq secondes après B et essaie de le rattraper.
- A suit B et saisit des mêmes prises et pas.
- Effectuer le parcours sous forme d'estafette.

**Matériel:** Grandes pastilles de couleurs ou sautoirs (évent. une couleur pour les prises et une autre pour les pas), musique

---

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