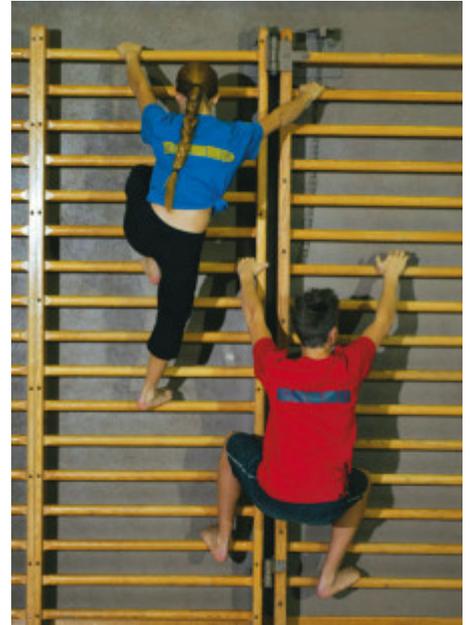


Escalade sportive: Embouteillage

Le but de l'exercice est de grimper les uns derrière les autres et s'entraider mutuellement. Il est aussi important que l'élève visualise et anticipe ses prochains pas.

Tous les élèves se déplacent sur les espaliers, dans toutes les directions. Ils essaient de toujours rester en mouvement et de se croiser de la manière la plus simple possible.



Variante

La moitié de la classe part d'un côté, l'autre à l'opposé. Soigner les croisements et la fluidité (pas d'arrêts).

Source: [Education physique, Volume 4, Brochure 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO