

Grimper: Surmonter les espaliers à une main (niveau C)

Ce test permet aux élèves de démontrer leur agilité. Ils doivent notamment franchir les espaliers avec une seule main.

L'élève grimpe aux espaliers selon un itinéraire marqué par des sautoirs. Au sommet, il garde une main derrière le dos et franchit les espaliers avant de redescendre de l'autre côté sur l'itinéraire marqué.

Grimper: Surmonter les espaliers à une main (niveau C)

[Surmonter les espaliers à une main \(niveau C\)](#) (pdf)

[Surmonter les espaliers à une main \(niveau C\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO