

Escalade à l'école: Enthousiasme garanti

L'escalade n'est plus ce sport à haut risque réservé à quelques initiés. Elle a pris ses quartiers dans les salles et s'adresse dorénavant à un large public.

Le bloc est un type d'escalade sans corde à la mode. Cette jeune discipline dispose d'un fort potentiel à l'école de par ses caractéristiques en matière de sécurité. Il se pratique sur des structures de faible hauteur.

Contrairement à d'autres sports, l'escalade en salle ne met pas aux prises deux adversaires, mais elle propose une équation que deux partenaires doivent résoudre. Respect, responsabilité et confiance sont des notions essentielles. Les élèves renforcent ainsi leur compétence sociale.



Les bénéfices du point de vue de la santé sont importants. Ce sport active et renforce les muscles des bras, des épaules, mais aussi la musculature du tronc, laquelle est aujourd'hui souvent insuffisante

Exercices

- [Echauffement](#)
- [Challenge](#)
- [Technique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO