

# Gagner en assurance – Postes annexes: Face nord

Par les espaliers ou sur un banc suédois incliné, les élèves expérimentent différentes manières de grimper à ce poste.

## Dessin à télécharger (pdf)

Les élèves escaladent le banc suédois accroché tout au sommet des espaliers avec des sangles d'arrimage, puis ils redescendent par les espaliers.



**Matériel:** Un banc suédois, espaliers, une sangle d'arrimage

Source: Miriam Rufer, enseignante primaire



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**