

Escalade à l'école – Bloc: Echauffement: Estafette-pincettes

Cette forme d'estafette améliore la force et l'adresse. Elle est une excellente mise en train physique et mentale à la leçon d'escalade.

Les élèves parcourent les cinq à dix premiers mètres à quatre pattes (dos ou ventre contre le sol), franchissent deux à quatre barres parallèles fixées à différentes hauteurs, sautent en contrebas sur un tapis mousse et grimpent à un mur d'escalade jusqu'à une clochette.

Au tintement de la clochette, le joueur suivant peut s'élancer. Le premier élève se déplace ensuite latéralement vers une corde à laquelle sont accrochées des pincettes. Il en fixe une à son t-shirt, effectue encore deux à trois mètres de côté et accroche sa pincette à une seconde corde. Le retour au sol se fait également en position quadrupédique.

Indications méthodologiques

- Attribuer une voie de trois à quatre mètres de large par groupe. Selon la largeur du mur d'escalade, deux à quatre groupes peuvent concourir simultanément.
- Fixer un nombre de pincettes équivalent à trois passages par élève.
- Lors de la seconde manche (revanche), les cordes sont placées ailleurs sur le mur ou les pincettes doivent être accrochées à une autre partie des habits.

Matériel: Piquets, barres parallèles, tapis en contrebas du mur d'escalade, clochettes, cordes à sauter, pincettes, 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