

# Escalade sportive: Slalom

Pour cet exercice, les élèves doivent choisir préalablement le chemin à parcourir aux espaliers. Ils s'entraident et se sécurisent les uns et les autres.

Disposer des sautoirs ou fanions sur les barres des espaliers ou de l'échelle en corde. Les élèves contournent les marques selon un itinéraire choisi.



## Variantes

- Ils doivent passer autour de chaque sautoir rouge.

## plus difficile

- Les élèves partent chacun de leur côté et essaient de se croiser sans accrocs.
- Ils traversent en croisant les bras ou les jambes, ou les deux.
- Qui réussit à slalomer autour des sautoirs avec une seule main (la deuxième est tenue dans le dos)?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO