

J+S-Kids – Grimper et prendre appui: A l'assaut de la montagne

Les enfants aiment grimper, mais surestiment parfois leurs capacités! L'objectif de cet exercice est de grimper aux espaliers sans effort ni crainte.



Les enfants grimpent à la hauteur de leur choix sur un pan d'espaliers écarté.

Variantes

- Grimper d'un côté, redescendre de l'autre.
- Admirer la vue depuis le sommet de la montagne.
- Grimper d'un côté, puis sauter de l'autre sur un gros tapis.
- Grimper sur un banc accroché aux espaliers et incliné au maximum. Sécuriser l'installation en disposant des tapis sous le banc.

Consigne de sécurité: Sécuriser l'installation en disposant des tapis par terre.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO