J+S-Kids – Grimper et prendre appui: Jardin d'escalade

Dans cet exercice, les enfants vivent différentes expériences de grimpe. La sécurité demeure toujours au premier plan.

Il existe toute une panoplie d'engins qui invitent à grimper, surtout les barres parallèles et la barre fixe. On les réglera
de manière que les enfants puissent grimper par-dessus plusieurs barres.

Variantes

- Installer deux ou trois barres fixes à différentes hauteurs. Les enfants grimpent et descendent en décrivant un huit ou essaient de trouver d'autres chemins.
- Barres parallèles: les enfants grimpent en décrivant un huit autour des barres.
- Barres parallèles: ils avancent suspendus aux barres par les pieds et les mains.
- Corde, perches, espaliers, anneaux, constructions en cordes.

Matériel: Différents engins, p.ex. barres, reck etc.

Consigne de sécurité: Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO