

Agrès – Espaliers: Jardin d’escalade

Au cours de cet exercice, les enfants se familiarisent avec les espaliers et accumulent un grand nombre d’expériences de grimpe.



Vivre différentes expériences liées à l’escalade grâce aux espaliers. Exemple: a) sur le premier, monter au sommet, traverser sur le second et redescendre au premier échelon, remonter, etc.; b) suivre un chemin imposé par des sautoirs.

Variantes

plus difficile

- Se déplacer dos à l’espalier.
- Grimper avec une seule main, l’autre tenant une balle de tennis.
- Parcours imposé: poser les pieds près des sautoirs rouges, les mains près des bleus.

Matériel: Sautoirs, balles de tennis

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO