

# Escalade sportive – Phase principale: Araignée

Au cours de cet exercice, l'élève améliore la tenue du corps et observe les différentes manières d'atteindre la prise.

Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. Tractions à deux bras et stabilisation du corps à la hauteur atteinte avant de poursuivre.



## Variante

### plus difficile

Marquer la fin de la phase de traction par un court arrêt, déplacer lentement et de manière maîtrisée la charge sur la main d'appui, puis continuer.

Source: Cahier pratique «mobile» 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO