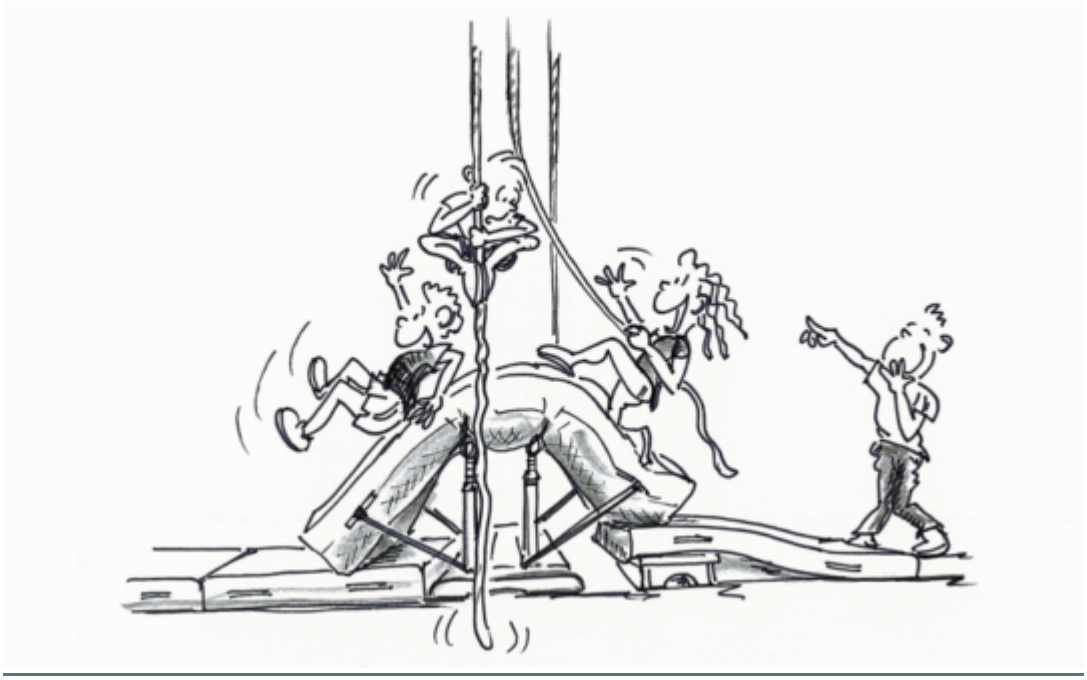
# Gagner en assurance – Postes principaux: Everest

**A ce poste, les élèves se déplacent sur les deux côtés d'un gros tapis posé sur des barres parallèles.**



Dessin à télécharger (pdf)

**Accents: Se renforcer, escalader, glisser.**

Les élèves escaladent le gros tapis, avec ou sans l'aide de la grande corde. Ils glissent ou sautent sur l'autre versant et se réceptionnent sur le tapis de 16.

## Matériel: Une paire de barres parallèles, un gros tapis, deux tapis de 16, une corde, deux sangles d'arrimage

**Déplacements:**

- Avec élan
- En se hissant avec la corde
- En s'aidant mutuellement

**Eventuelles difficultés:**

- Force insuffisante
- Maladresse
- Vertige

**Sécurité: Placer des tapis de 16 des deux côtés du gros tapis. Ce dernier est plié et solidement fixé grâce à deux sangles.**

## Variantes

- Modifier la hauteur des barres parallèles.
- Sans la corde.

**Remarque:** Pour faciliter l'escalade, on peut placer un couvercle de caisson devant le gros tapis. Toute la classe participe à l'installation du poste. Etant donné la difficulté du montage, la présence d'un second adulte est souhaitable. Les efforts sont récompensés, car les enfants adorent ce poste.

### Postes supplémentaires

- Mur d'escalade
- Jardin d'équilibre
- Balancers
- Tunnel routier

---

---

Source: Miriam Rufer, enseignante primaire

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**