



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Grimper
Compétence	Franchir des obstacles pour réaliser un parcours sur plusieurs agrès
Niveau B	J'effectue un petit parcours de grimpe comprenant plusieurs agrès à un rythme régulier et selon des techniques différentes.



## Grimper (B)

<b>Description de la tâche</b>	Franchir un parcours de grimpe sur une voie marquée sans toucher le sol et sans quitter les marques.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque le parcours est effectué sans contact avec le sol et qu'il n'y a aucune erreur par rapport au marquage / de technique.	
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correspondance entre la couleur des sautoirs et la consigne (non = erreur de parcours)</li> <li>• Correspondance de la technique avec les consignes (non = erreur de technique)</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Effectue le parcours à un rythme régulier sans toucher le sol et sans te tromper de marques. Grimpe d'abord le long de l'espalier en posant tes pieds uniquement sur les espaliers marqués d'un x et tes mains sur ceux marqués d'un y. Traverse ensuite les bancs suédois retournés, le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> en équilibre en avant, le 2<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> à quatre pattes. Après le dernier banc, traverse les barres parallèles à l'appui, traverse la double barre fixe, les pieds sur la barre inférieure et les mains sur la barre supérieure, et finalement suspends-toi pour traverser la barre fixe haute. Si tu touches le sol ou si tu te trompes de marque ou de technique, tu dois recommencer depuis le début. Tu disposes de 3 essais pour réaliser le parcours sans faute.»</p>	
<b>Mise en place</b>	Disposer les espaliers, marquer les espaliers «autorisés» avec des sautoirs de différentes couleurs pour les mains et les pieds (distance min. 2 espaliers). Depuis les espaliers, disposer 4 bancs suédois retournés qui conduisent aux barres parallèles, un petit caisson est placé entre chaque banc suédois. Installer une double barre fixe après les barres parallèles (distance entre les barres min. 50cm) et une barre fixe haute. Disposer des tapis pour la sécurité.	
<b>Matériel</b>	1 mur d'espaliers, 4 bancs suédois, 3 petits caissons, 1 barres parallèles, 2 barres fixes, tapis	
<b>Source</b>	-	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	env. 1 minute par élève, max. 30 minutes pour une classe
	Organisation	Les élèves effectuent le parcours à tour de rôle. Proposer des activités d'entraînement autonome à côté du test pour éviter des temps d'attente trop longs.
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	Dans les classes avancées, il est conseillé d'augmenter la distance entre les marques des espaliers et de fixer une limite de temps.