

# Favoris – Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès

## Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès: Espaliers

Les espaliers peuvent être mis à profit lors de l'échauffement mais également pour entraîner des techniques d'escalade spécifiques.

### Echauffement

Les élèves effectuent une traversée en zigzag aux espaliers. Sans marquer de temps d'arrêt, ils touchent en alternance le mur (au-dessus du dernier échelon) avec un pied et le sol avec une main.

### Entraînement de la technique

Les espaliers se prêtent bien à l'entraînement des mouvements complexes – comme la «[vague](#)» et ses variantes à une ou deux mains.

#### Variante

Définir les prises et pas, éventuellement avec des sautoirs (par ex. rouge pour les mains, vert pour les pieds).

**Matériel:** Espaliers, sautoirs

→ Voir technique «[Vague](#)»

Source: Markus Kūmin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP

## Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès: Panier de basketball

**Si le panier de basketball est ancré dans le mur d'escalade, celui-ci peut servir de poste de renforcement musculaire.**

Les élèves grimpent au mur d'escalade, s'accrochent à la structure métallique du panier de basketball et effectuent des tractions.

**Remarque:** Vérifier que la structure du panier est suffisamment solide. Poser un tapis mousse sous l'installation.

**Matériel:** Panier de basketball, tapis mousse

Source: Markus Kūmin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP

# Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès: Barres parallèles

De nombreux agrès peuvent se substituer à un mur de grimpe. Les barres parallèles offrent diverses possibilités d'acquérir les bases de l'escalade.

Se déplacer sous des barres parallèles en s'accrochant à celles-ci. Plus facile: poser les talons sur les barres; plus difficile: appuyer la pointe des pieds contre la barre. Une bonne tension du corps est nécessaire pour que les pieds ne glissent pas. La traversée est plus aisée avec la tête en avant.

## Variantes

- Grimper sur les barres et se déplacer en équilibre sur celles-ci.
- Effectuer des «8» autour des barres.

## plus difficile

- Réaliser les tâches précédentes en fixant les barres à des hauteurs différentes.

**Matériel:** Trois à cinq barres parallèles, tapis

→ Voir exercice «[Estafette aux barres parallèles](#)»

Source: Markus Kūmin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP

## Escalade à l'école – Bloc: Aux agrès: Reck

L'installation de reck permet d'effectuer divers exercices d'escalade. Les tâches peuvent être définies par l'enseignant ou les élèves.

Les élèves grimpent aux barres de reck de manière libre ou selon des consignes. Cet exercice peut également être mis en œuvre lors de l'échauffement.

**Matériel:** Une installation de reck avec cinq barres au maximum, tapis

Source: Markus Kūmin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP