Atteindre la 3e prise en confiance

Escalade • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Utiliser trois appuis pour debuter une voie

But

Atteindre la 3e prise sans desequilibre

Thème

Grimper en securite en utilisant les trois appuis et en respectant les consignes

Organisation et rôles

Binome: un grimpeur, un assureur; inversion toutes les 2 minutes — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Assurage obligatoire, tapis en place, consignes annoncees avant le depart

Consigne

Sur une voie verticale de 3 m, progresser avec au moins 3 points d appui en permanence. Victoire si 3e prise atteinte sans desequilibre ni chute.

Critères de réalisation

- Maintenir trois appuis
- Verifier appuis stables
- Regarder la prise suivante

Critère de réussite

Atteindre la 3e prise sans desequilibre

Matériel

Mur 3 m, tapis de reception, baudrier, corde

Variables de différenciation

- Hauteur 2–4 m
- Temps 30–60 s
- Nombre d essais 2–4