Gestion energie intermediaire

Escalade • Lycée Terminale • CA2

Objectif

Optimiser pauses et relachements

But

Effectuer 2 pauses efficaces

Thème

Grimper avec efficacite et autonomie sur des voies de difficulte croissante

Organisation et rôles

Trio: grimpeur, assureur, observateur; rotation toutes les 2 montees — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Assurage dynamique, zone de reception degagee

Consigne

Grimpeur doit realiser une voie de 5 m en integrant au moins 2 pauses efficaces sur prises stables, bras tendus. Observateur valide.

Critères de réalisation

- Pauses bras tendus
- Respiration controlee
- Progression reprise sans hesitation

Critère de réussite

2 pauses efficaces realisees

Matériel

Mur 5 m, corde, tapis

Variables de différenciation

- Nombre pauses 1–3
- Hauteur 4–5 m
- Temps 3–6 min