Pause a chaque metre

Escalade • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Marquer des pauses regulieres

But

3 pauses de 5 s en montee

Thème

S engager dans la montee en faisant des pauses et en controlant sa trajectoire

Organisation et rôles

Trio: grimpeur, assureur, chronometreur; rotation a chaque passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Assurage actif, tapis cale, signal arret disponible

Consigne

Grimper sur 3 m. Marquer une pause de 5 s a chaque metre en gardant trois appuis. Score: +1 par pause respectee.

Critères de réalisation

- Pause 5 s stable
- Trois appuis tenus
- Corps aligne

Critère de réussite

3 pauses de 5 s effectuees

Matériel

Mur 3 m, tapis, corde, chronometre

Variables de différenciation

- Hauteur 2–3 m
- Temps 60–90 s
- Essais 2–3