Montee equilibree bras jambes

Escalade • Collège 4e/3e • CA2

Objectif

Repartir poids entre bras et jambes

But

Atteindre sommet avec bras peu fatigues

Thème

Utiliser l equilibre, le poids du corps et les appuis pour grimper plus efficacement

Organisation et rôles

Trio: grimpeur, assureur, observateur bras; rotation apres chaque essai — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Assurage actif, tapis en place, verification corde

Consigne

Voie 3 m. L eleve doit pousser fort avec jambes, bras legers. Observateur note si bras restent tendus 70% du temps. Victoire si sommet atteint sans bras fatigues.

Critères de réalisation

- Bras tendus
- Poussee jambes
- Corps aligne

Critère de réussite

70% du temps bras tendus et sommet atteint

Matériel

Mur 3 m, tapis, corde

Variables de différenciation

- Hauteur 2,5–3 m
- Temps 60–90 s
- Essais 2–3