Relais deux voies courtes

Escalade • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Reproduire trois appuis en relais

But

Grimper deux voies sans chute

Thème

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

Organisation et rôles

Binome actif (grimpeur/assureur), rotation apres chaque passage — 4 élèves, dont 2 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Assurage obligatoire, tapis cales, vigilance au relais

Consigne

Deux binomes. Le grimpeur doit atteindre le sommet de la voie (3 m) avec trois appuis permanents. Passage de relais en tapant la main de son binome. Score: +1 par voie reussie sans desequilibre.

Critères de réalisation

- Trois appuis permanents
- Transfert fluide
- Main tapee au relais

Critère de réussite

Deux voies grimpees avec relais reussi

Matériel

Mur 3 m, tapis, baudriers, 2 cordes

Variables de différenciation

- Nombre de relais 2–4
- Hauteur 2–4 m
- Temps 1–2 min