Chemin imposé gauche droite

Escalade • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Controler la trajectoire laterale

But

Suivre 3 changements gauche droite

Thème

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

Organisation et rôles

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

Sécurité

Assurage dynamique, tapis en place, zones degagees

Consigne

Tracer un chemin avec prises bleues a gauche puis a droite. L eleve doit les utiliser et marquer une pause de 3 s a chaque changement.

Critères de réalisation

- Respect chemin impose
- Pause 3 s tenue
- Trois appuis tenus

Critère de réussite

3 changements de cote valides

Matériel

Mur 3 m, tapis, corde, prises colorees

Variables de différenciation

- Hauteur 2,5–3 m
- Pauses 2–4
- Temps 60–90 s