Appuis larges et equilibres

Escalade • Collège 4e/3e • CA2

Objectif

Elargir appuis pour plus de stabilite

But

Maintenir 3 equilibres larges

Thème

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

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 cale, zone degagee

Consigne

Voie 2,5 m. Pauses imposees de 3 s avec pieds ecartes. Victoire si 3 pauses larges tenues.

Critères de réalisation

- Pieds ecartes
- Equilibre stable
- Trois appuis permanents

Critère de réussite

3 pauses equilibrees reussies

Matériel

Mur 2,5 m, tapis, corde

Variables de différenciation

- Pauses 2–4
- Temps pause 3–5 s
- Hauteur 2–3 m