

Des déplacements vers le haut et vers le bas : grimper, descendre - La témérité et la crainte à maîtriser

Ce qui est proposé à l'école	Les ateliers du PAH	Tâches à réaliser – Compétences à acquérir
<p>Des jeux à grimper et à descendre</p> <p>Le parcours des « post-it » sur les espaliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une corde est installée sur les espaliers ; - chaque grimpeur doit transporter un post-it d'un point A à un point B pour le déposer dans un espace dédié ; - il doit se déplacer sur les espaliers en suivant la corde qui représente l'itinéraire imposé (pendant le trajet, la corde doit se situer entre les membres inférieurs et supérieurs). 	<p>L'accès au PAH.</p> 	<p>Tâches à réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se rendre d'un point bas à un point haut ; - utiliser des escaliers relayés par des plates-formes pour accéder au départ du parcours acrobatique en hauteur. <p>Compétences à acquérir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - repérer l'itinéraire du parcours ; - utiliser de manière pertinente les espaces de récupération en organisant son déplacement.
 <p>« Le portrait »</p> <ul style="list-style-type: none"> - chaque équipe doit réaliser un portrait sur une affiche placée en haut des espaliers ; - des accès avec des niveaux de difficulté différents sont proposés aux élèves (accéder par un banc incliné, par un escalier composé de blocs de différentes hauteurs, à l'aide d'une corde...). 	<p>Des filets verticaux</p> 	<p>Tâche à réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer de manière transversale sur un mur de corde pour aller d'un point A à un point B. <p>Compétences à acquérir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réussir à transférer des appuis ; - accepter la rupture d'appui ; - se rééquilibrer.
 <p>« Le portrait »</p> <ul style="list-style-type: none"> - chaque équipe doit réaliser un portrait sur une affiche placée en haut des espaliers ; - des accès avec des niveaux de difficulté différents sont proposés aux élèves (accéder par un banc incliné, par un escalier composé de blocs de différentes hauteurs, à l'aide d'une corde...). 	<p>Le pont de la rivière (ou similaires)</p> 	<p>Tâche à réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectuer un parcours comportant un dénivelé positif en utilisant des appuis mobiles. <p>Compétences à acquérir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être capable de mobiliser et de gérer son énergie lors du déplacement ; - adapter sa posture au dénivelé rencontré lors du trajet.
 <p>« Le portrait »</p> <ul style="list-style-type: none"> - chaque équipe doit réaliser un portrait sur une affiche placée en haut des espaliers ; - des accès avec des niveaux de difficulté différents sont proposés aux élèves (accéder par un banc incliné, par un escalier composé de blocs de différentes hauteurs, à l'aide d'une corde...). 	<p>Des échelles de rondins</p> 	<p>Tâche à réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser une échelle pour s'élever sur un plan vertical. <p>Compétences à acquérir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réussir à se rééquilibrer en limitant le balancement ; - mobiliser son énergie au cours de la rupture d'appui pour effectuer le transfert ; - prévoir des temps et des zones de récupération.