

GRIMPER en fonction des PIEDS

BUT à ATTEINDRE

➔ "*Grimper sans les mains*"

• Sur un support incliné à 70-75° pour les 3 - 4 ans

• Sur un support incliné à 80° pour les 5 - 6 ans

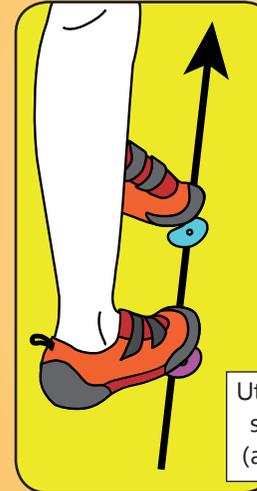


PRÉ-REQUIS À DÉVELOPPER

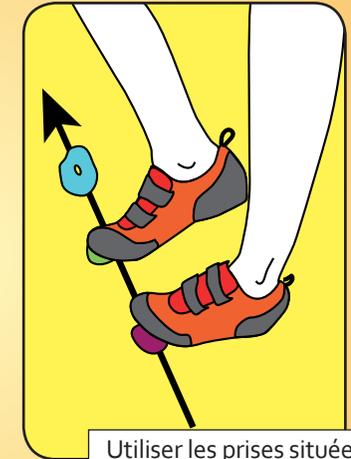
Élargir le champ de vision en direction des pieds



Utiliser toutes les parties du pied



Utiliser les prises situées sur une ligne verticale (avec la pointe du pied)



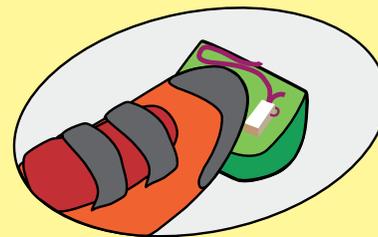
Utiliser les prises situées sur une ligne légèrement oblique à droite ou à gauche

Valoriser l'emplacement de la prise de pied à sa grosseur

Utiliser toutes les prises de pied



Utiliser même les petites prises intermédiaires

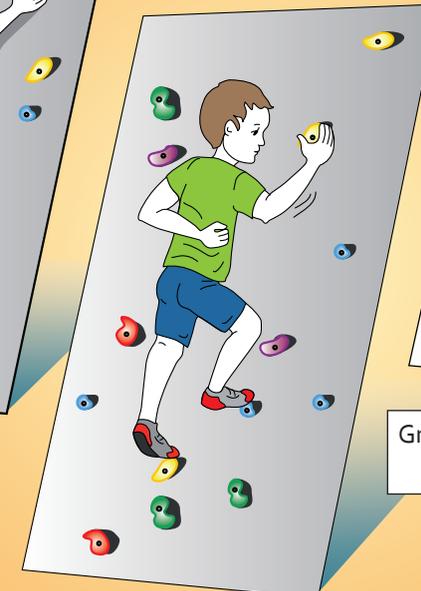


Faire attention au placement du pied sur les prises encombrées par des objets

Prendre confiance progressivement



Grimper les mains à plat

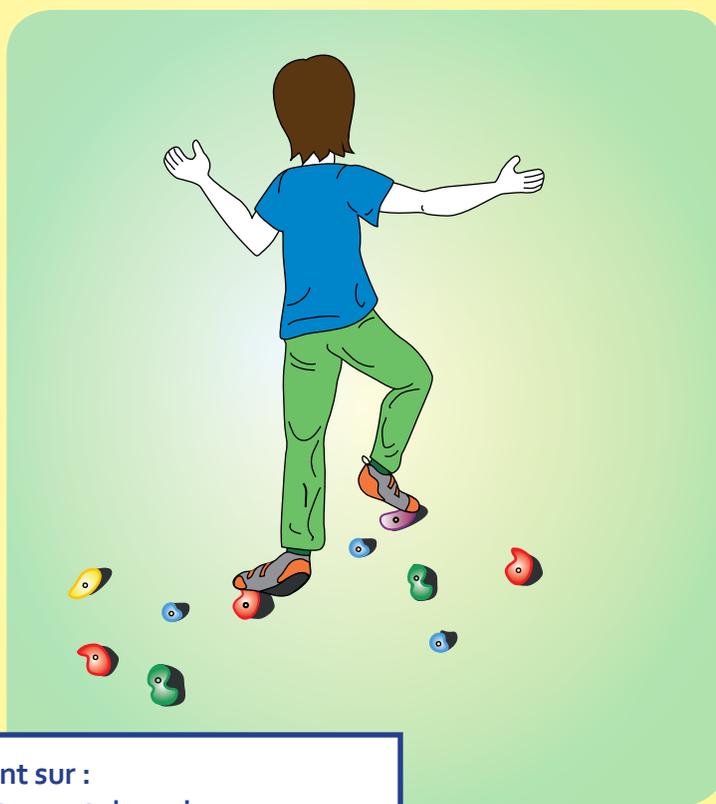


Grimper une main dans le dos



Grimper les mains encombrées par des objets

RÉALISER ces SOLUTIONS dans des CONTEXTES VARIÉS



En jouant sur :

- L'écartement des prises,
- Leur éloignement,
- La régularité de leur disposition.