

La dictée

Economie

Objectifs

Lecture/
mémorisation

Technique

-Gérer des efforts longs

-Capacité à créerdes mouve-
ments adaptés malgré la fatigue

-Position de moindre effort

But du jeu

Le grimpeur suit les directives d'un parte-
naire qui indique les prises avec une
baguette.

**Caractéristique
du support**

selon l'intensité physique recherchée.

Système de points

- Au temps ou au nombre de mouvements.
- 1 point par mouvement.

**Consignes
techniques**

Trouver et utiliser des PME (position de
moindre effort)

Evolutions possibles

- Montrer une série de prises à l'avance.
- Dictée de pied.