

l'ascenseur

Economie

Objectifs

Lecture/
mémorisation

Technique

-utiliser au mieux des pme ou des sections faciles pour récupérer
-savoir valoriser les membres inf pour grimper très fatigué

But du jeu

réaliser un maximum d'aller et retour dans une voie

Caractéristique
du support

une voie réalisable éventuellement en dés-escalade

Système de points

comptabiliser le nombre d'aller-retour

Consignes
techniques

délayer sur les bonnes pme
expirer par la bouche
donner du rythme

Evolutions possibles

aller en escalade et retour en moulinette ou retour en désescalade
jouer sur le temps /grimpeur lesté