

Module 3 murs suédois

Structure à barreaux

GRIMPE

COORDINATION

FULL BODY

~3m-2m

HAUTEUR ECHELLES

6

NOMBRE DE
BARREAUX PAR
ECHELLE

Bois/Acier

MATERIAUX

En angle

CONFIGURATION

DESCRIPTION DE L'AGRÈS

Structure composée de plusieurs panneaux en bois alignés en chicane (zigzag), formés de poteaux verticaux en bois reliés par des barreaux horizontaux en bois et en acier. L'ensemble crée un module imposant des changements de direction successifs.

OBJECTIF FONCTIONNEL

Développer la coordination motrice, la mobilité articulaire (hanches/genoux) et la précision des appuis lors de franchissements d'obstacles. L'agrès simule des situations naturelles d'enjambement et de déplacement contraint.

MUSCLES SOLLICITÉS

Avant-
brasGrand
dorsalMembres
inférieurs

Fessiers

Abdos

Stabilisateurs
(chevilles/genoux)

EXERCICES PRINCIPAUX

- ▶ Franchissement classique par dessus chaque échelle
- ▶ Traversée latérale — déplacement sur les barreaux d'une échelle à une autre (avec et sans franchissement)
- ▶ Déplacement latéral suspendu par les mains
- ▶ Gainage suspendu

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

DÉBUTANT Sur une échelle, montée et descente lente (tempo contrôlé), appui des pieds sur les barreaux à chaque pas. 3 allers-retours.

INTERMÉD. Montée sur une échelle → traverser → et descendre de l'autre côté, puis se déplacer de façon latérale pour atteindre le deuxième panneau. Répéter l'exercice jusqu'au 3^{ème} panneau. Travail de la coordination croisée main/pied. 5 allers-retours avec 30' de récupération.

AVANCÉ Passer d'une échelle à une autre en se déplacement uniquement à la force des mains, agrippé à la barre en acier supérieure. 2 passages.

