

Echelle inclinée double

Double plan incliné (type "A")

EQUILIBRE

COORDINATION

FRANCHISSEMENT

~2m50

HAUTEUR

2

PLANS
INCLINES

2x4

BARREAUX
HORIZONTALS

Bois

MATERIAU

DESCRIPTION DE L'AGRÈS

La structure est composée de deux faces inclinées opposées, reliées au sommet. Chaque face est équipée de barreaux horizontaux en bois servant de prises. L'ensemble repose sur 4 poteaux inclinés, assurant sa stabilité. La forme générale crée une montée d'un côté et une descente de l'autre.

OBJECTIF FONCTIONNEL

Développer l'équilibre dynamique, la coordination et la capacité à franchir des obstacles. Travail global du corps avec stabilisation du tronc et gestion du centre de gravité. Idéal pour un parcours type "parcours du combattant".

MUSCLES SOLLICITÉS

Quadriceps	Fessiers	Ischios-jambiers
Mollets	Biceps	Abdos

EXERCICES PRINCIPAUX

- Montée/descente classique
- Montée en coordination croisée (main droite + pied gauche et inversement)
 - Montée qu'avec les pieds sans les mains
- Traversée dynamique
- Maintien en équilibre sur les rondins supérieurs

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

DÉBUTANT

Montée/descente, uniquement d'un côté, en se stabilisant avec les mains. 3 passages.

INTERMÉD.

Enchaînement montée → passage → descente sans arrêt. Coordination fluide, rythme modéré, en s'aidant des mains si nécessaire. 5 allers-retours.

AVANCÉ

Montée sans les mains → passage → descente sans les mains. Travail en circuit ou chronométré.

