

## Escalade

☆ L'élève asthmatique doit éviter tous les efforts intenses et de longue durée en s'engageant sur des voies trop exigeantes par leur difficulté et leur longueur.

↳ cotation et conditions d'escalade moins difficiles

↳ temps de repos plus longs

☆ Pour l'élève obèse :

- Proposer des voies accessibles (échelle, inclinées, ..)
- Favoriser les prises larges et crochetantes
- Favoriser la moulinette avec assurage sec
- Pour l'assurer, mettre en place un montage avec un point fixe au sol (ex : pied des barres parallèles, chariot avec des tapis, ...)