

## Fiche training

Public

**Adultes  
Compétiteurs**

Support et  
Matériel

**Mur**

### Diagnostic et objectifs

La pratique de l'escalade à différents niveaux nécessite la maîtrise de plusieurs compétences. Au cours de la progression du grimpeur, certaines compétences sont plus importantes que d'autres. On peut regrouper les compétences en 4 groupes : techniques, physiques, mentales et tactiques.

On propose ici de faire un diagnostic des compétences du grimpeur. Dans les trois situations suivantes, il sera filmé. En visionnant les vidéos, il devra ensuite s'attribuer une note entre 1 et 5 sur chacune des compétences listées. Un autre grimpeur peut visionner les vidéos et lui attribuer des notes. En fonction des résultats, le grimpeur se fixera des objectifs de travail sur ses points faibles. 3 situations filmées :

- Une voie connue en moulinette de niveau maximum après travail
- Une voie inconnue en tête de niveau maximum à vue
- Une voie connue en tête de niveau maximum après travail

Diagnostic

Compétences tactiques		Note
Lecture	Analyser itinéraire/enchaînement des prises (à-vue)	
Mémorisation	Se souvenir d'un itinéraire (à-vue et après travail)	
Rythme	Adapter le rythme d'escalade à la difficulté d'un passage	
Mousquetonnage	Efficacité et rapidité du mousquetonnage	
Prise de décision	Engager des mouvements au bon moment	
Réorganisation	Réorganiser son enchaînement en cas d'erreur	
Compétences mentales		Note
Gestion du stress	En situation de performance, de compétition...	
Visualisation	Répéter mentalement une voie (liée à la mémorisation)	
Concentration	Focaliser son attention sur l'escalade	
Combativité	Capacité à grimper fatigué...	
Engagement	Engager des mouvements aléatoires avec possibilité de chute	
Attribution causale	Attribuer les réussites ou échecs à la bonne cause	
Dialogue interne	Positiver mentalement en situation d'escalade	
Compétences techniques		Note
Richesse motrice	Variété du panel de mouvements maîtrisés (croisé, crochet de talon...)	
Coordination	Mobiliser plusieurs membres simultanément	
Rendement	Rapport entre énergie dépensée et difficulté réelle	
Précision	Optimiser l'allonge/optimiser préhensions/précision en dynamique	
Interface mains	Utiliser différents types de préhensions de main (réglette, pince, plat...)	
Interface pieds	Utiliser différents types de prises de pied (trou, plat, spatule...)	
Compétences physiques		Note
Explosivité	Effort de type bloc dynamique	
Force	Effort de type bloc : 1-5 mouvements	
Résistance courte/longue	Effort d'intensité forte à moyenne sans repos	
Continuité	Effort de faible intensité et de longue durée avec repos	
Récupération	Récupérer de l'énergie en grim pant ou entre deux essais	
Souplesse		