

Fiche training

Qualités

Physiques	+	Mentales	++
Techniques	+	Tactiques	+++

Public

Adultes
Compétiteurs

Support et
Matériel

Mur
Laser

Lecture 1

Situation 1 (Lecture en grim pant)

- Choisir une voie connue de niveau N-1 (N = niveau max). Faire une lecture au sol de la voie en présence d'un observateur. Décrire notamment les positions de repos et de mousquetonnage.
- Grimper la voie en tête sous l'œil de l'observateur.
- Au niveau d'un point de repos, l'observateur guide le grimpeur dans une variante hors voie.
- La variante peut être une autre voie de couleur de niveau équivalent ou une voie multiprises créée et décrite par l'observateur pendant que le grimpeur est en position de repos.
- Le principe, pour le grimpeur, est de réaliser une lecture rapide à partir du point de repos.

Situation 2 (lecture pour autrui / mémorisation)

- Deux grimpeurs de niveau équivalent choisissent chacun une voie inconnue de niveau N-2.
- Chaque grimpeur réalise la lecture de sa voie au sol pendant 5-10 minutes. On doit surtout anticiper les mouvements de mains et les positions de mousquetonnage.
- Après la lecture, réaliser 2-3 autres voies de niveau inférieur (échauffement par exemple).
- Chaque grimpeur va alors tenter la réalisation en tête de la voie de l'autre, sans observation préalable et uniquement guidé par l'autre grimpeur (guidage au laser si possible).
- La description doit être aussi efficace, rapide et explicite que possible : description des mouvements, des préhensions, des prises de mousquetonnage...

Situation 3 (lecture et description)

- Le grimpeur choisit une voie inconnue de niveau N-1 ou N-2.
- Il réalise, au sol, une lecture poussée de la voie : trajet de voie, type de prises, distinguer une prise de main d'une prise de pied, enchaînement des mains (gauche/droite), mouvements particuliers (croisé, changement de main...), zones faciles ou difficiles, mousquetonnages...
- Le grimpeur se fait filmer au sol en train de décrire sa voie aussi précisément que possible.
- Le grimpeur se fait filmer lors de son essai à vue en tête.
- Le grimpeur compare les deux vidéos. Y a-t-il une bonne cohérence entre ce qu'il avait prévu et ce qu'il a vraiment réalisé en situation ?

Remarques

- La lecture est la capacité d'un grimpeur à comprendre une voie par l'observation : trouver les mouvements et les placements les plus efficaces.
- Elle a surtout un intérêt en escalade à-vue.
- C'est une compétence tactique qui est liée à la mémorisation et à l'anticipation.