

## Fiche training

Qualités

Physiques	+	Mentales	++
Techniques	+	Tactiques	+++

Public

Adultes  
Compétiteurs  
Enfants

Support et  
Matériel

Mur    Pan  
Laser    Tableau

### Situation 1 (Le guide amnésique)

- On travaille en binôme : un guide et un grimpeur.
- Le guide crée un circuit sur le pan. Le grimpeur n'assiste pas à la création du circuit.
- Le circuit doit comporter une bonne prise pour repos et observation à mi-parcours.
- Le guide décrit la première partie du circuit au grimpeur. Il doit la lire et la mémoriser.
- Le grimpeur parcourt la première partie du circuit jusqu'au repos.
- Pendant que le grimpeur est au repos, le guide lui décrit la 2e partie (lecture en situation).

#### Variante

*On peut faire l'exercice à l'inverse : partie inconnue puis partie connue*

### Situation 2 (lecture sur vidéo)

- Un grimpeur A choisit une voie inconnue à réaliser.
- Un grimpeur B connaissant la voie se fait filmer en la réalisant.
- Le grimpeur A visionne la vidéo. Il doit ensuite décrire la voie oralement au grimpeur B.
- Le grimpeur B peut éventuellement corriger les erreurs de lecture du grimpeur A.
- Le grimpeur A tente de réaliser la voie au 1er essai d'après ce qu'il a observé.

### Situation 3 (schéma de voie)

- Un grimpeur choisit une voie inconnue à réaliser à vue.
- Il prend 10 minutes de temps d'observation de la voie.
- Il se retourne dos au mur et dessine le schéma de sa voie sur un tableau velleda.
- Le niveau d'exigence peut être plus ou moins élevé : dessiner uniquement les prises de main, dessiner mains+pieds, être +ou- précis sur le type de préhensions, préciser les prises de mousquetonnage...
- Le grimpeur tente de réaliser la voie au 1er essai.

#### Variante

*Travailler en binôme : lire la même voie, réaliser chacun un schéma, comparer les schémas.*

### 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.