

## Fiche training

Qualités

Physiques	+	Mentales	
Techniques	+++	Tactiques	+

Public

Adultes  
Enfants

Support et  
Matériel

Mur  
Pan  
Objets

### Situation 1 (Petits cailloux)

- On réalise l'exercice en traversée en pied de mur ou sur un pan.
- On dispose des petits obstacles sur certaines prises de pieds de la traversée : vis de prise, petits cailloux, boules de coton...
- Le but de l'exercice est de réaliser la traversée sans faire tomber les obstacles.
- On réalise une première traversée en utilisant uniquement les prises sans obstacles. Le grimpeur doit donc sélectionner les bonnes prises de pied et éviter de toucher les obstacles en déplaçant ses pieds.
- On réalise une deuxième traversée en utilisant uniquement les prises avec obstacles. Le grimpeur doit donc poser précisément ses pieds sur les parties de prises accessibles.

### Situation 2 (Couvre-chef)

- On réalise l'exercice en traversée en pied de mur ou sur un pan (dalle ou vertical).
- Le grimpeur doit réaliser la traversée avec un objet posé sur la tête : assiette en carton, frisbee...
- Le grimpeur doit donc être le plus précis et fluide possible afin de ne pas faire tomber l'objet : pas d'escalade saccadée, pas de déséquilibre.
- Mixer les situations 1 et 2 : obstacles sur les prises de pieds + couvre-chef.

#### **Variantes**

Réaliser l'exercice en dalle très inclinée sans utiliser les prises de main ou mains à plat sur le mur.  
Poser un objet adapté directement sur le dessus des pieds du grimpeur.  
Exemple : des balles de jonglage...

### Situation 3 (Charles's style)

- On réalise l'exercice en traversée, en bloc ou en voie.
- On réalise le parcours une 1ère fois avec deux chaussons.
- On refait le même parcours avec un chausson à un pied et une basket à l'autre pied.
- On refait le parcours avec un chausson et une chaussette.

#### **Remarques**

L'exercice permet de focaliser l'attention du grimpeur sur sa poussée de pied car il ne peut pas faire confiance uniquement au chausson (Cf les vidéos de Charles Albert, pieds nus en bloc)

### Remarques

- La précision est la capacité d'un grimpeur à contrôler précisément son déplacement : elle la pose des pieds, la préhension des mains, les positions du corps.
- C'est une compétence technique.