

## Fiche training

Qualités

Physiques	++	Mentales	+
Techniques	+	Tactiques	+++

Public

Adultes  
Compétiteurs  
Enfants

Support et  
Matériel

Mur  
Pan

### Situation 1 (*Rythme and bloc*)

- On crée 3 blocs sur un pan : B1=bloc facile, B2=bloc moyen, B3=bloc difficile.
- A chaque bloc on attribue une vitesse d'exécution : B1=vitesse lente, B2=vitesse moyenne, B3=vitesse rapide.
- On inscrit sur des papiers les différents ordres possibles : B1-B2-B3, B2-B3-B1, B3-B1-B2...
- On tire au hasard un papier et on tente l'enchaînement des 3 blocs dans l'ordre tiré.
- L'objectif est d'adapter sa vitesse d'exécution à la difficulté des passages.

#### **Variante**

*Idem en salle de bloc, mais sur des passages déjà ouverts : jaune-vert-bleu, vert-bleu-jaune...*

### Situation 2 (*Le chrono*)

- On choisit une voie connue de niveau N-2 (N=niveau max).
- On enchaîne la voie en moulinette, chronométré par un observateur, à un rythme naturel mais sans prendre de repos. On établit ainsi son temps de référence.
- On doit réaliser la voie 3 fois en moulinette, en diminuant son temps d'ascension de 10 sec à chaque montée. Une marge d'erreur doit être déterminée (+/- 2 sec par exemple).
- Temps de repos de 3-5 min entre chaque montée.

#### **Variante**

*Idem en augmentant le temps d'ascension de 10 sec à chaque montée.*

### Situation 3 (*Les sections*)

- On crée un circuit sur pan constitué de 4 sections successives : facile-difficile-facile-difficile.
- Chaque changement de section est matérialisé par un scotch.
- On travaille d'abord chaque section du circuit en faisant varier son rythme à chaque essai.
- On parcourt le circuit en entier en changeant de rythme à chaque scotch : sections faciles à parcourir lentement et sections difficiles à parcourir rapidement.

#### **Variante**

*Inverser les contraintes : sections faciles à parcourir rapidement, sections difficiles lentement*

### Remarques

- Le rythme est la capacité d'un grimpeur à adapter sa vitesse d'exécution de mouvements au style, à la difficulté, au profil d'une voie ou d'une section de voie.
- C'est une compétence tactique.