

Fiche training

Qualités

Physiques	+++	Mentales	+
Techniques	+	Tactiques	

Public

Adultes
Compétiteurs

Support et
Matériel

Mur
Poutre

Situation 1 (*suspension sur poutre*)

- Sur deux prises identiques et symétriques.
- En suspension sur la poutre, on alterne 3 positions : bras tendus, bras pliés à 90°, bras fermés.
- On enchaîne les 3 positions en maintenant chaque position 5" (=une série). On enchaîne sans repos un cycle de 5 séries.
- On prend 1' de repos au sol.
- On refait l'exercice en enchaînant les 5 séries.

Variante

*On peut faire varier la difficulté de l'exercice en prenant des prises de tailles différentes.
On peut faire l'exercice lesté.*

Situation 2 (*blocage contraint sur mur*)

- On choisit une voie de niveau N-2 (N=niveau max après travail).
- On réalise la voie en moulinette.
- A chaque mouvement de main, on garde le bras en flexion 3 à 5" avant de saisir la prise suivante (on peut poser la main sur la vis de la prise avant de saisir la prise).
- Si on a réussi à enchaîner toute la voie en blocage contraint, on refait l'exercice x fois sans repos jusqu'à la chute.

Variante

Pour rendre l'exercice plus difficile, on peut augmenter le temps de flexion ou poser la main qui va saisir plus haut que la prise à saisir.

Situation 3 (*pieds modifiés*)

- On choisit une voie de niveau N-2 qui présente des prises de pieds petites ou moyennes.
- On réalise la voie une fois en moulinette avec des chaussons (préfatigue).
- Sans repos, on repart dans la même voie en basket.
- On prend 1' de repos au sol.
- On refait le cycle : voie-préfatigue en chaussons + voie en basket.

Remarques

- La filière de résistance (ou endurance) consiste à maintenir un effort intense sans temps de repos. On parle de résistance courte (10-15 mouvements) ou de résistance longue (15-30 mouvements).
- Pour plus d'efficacité, les exercices doivent être réalisés sans repos pendant les ascensions.