

## Fiche training

Qualités

Physiques	+++	Mentales	++
Techniques	+	Tactiques	++

Public

Adultes  
Compétiteurs

Support et  
Matériel

Mur  
Pan

### Situation 1 (circuit sur pan)

- On crée un circuit de résistance sur le pan seul ou à deux. Le circuit doit comporter 15-20 mouvements de mains et doit être le plus homogène possible (pas de pas de bloc très marqués).
- Le circuit peut être créé en « pieds libres » ou en « pieds imposés ». Dans les deux cas, il convient d'utiliser plutôt des prises de pieds petites à moyennes.
- On enchaîne le circuit 1 fois puis sans toucher le sol on prend un repos de 1' sur un bac.
- On enchaîne le cycle (circuit + repos de 1') x fois sans toucher le sol, jusqu'à la chute.
- Après un gros repos (10-20') on refait l'exercice

#### Variante

Il peut être intéressant de créer un ou plusieurs circuits à thème : « circuit réglettes », « circuit plats », « circuit grands mouvements »...

### Situation 2 (le serre-joint)

- On choisit une voie de niveau N-1 de type voie de résistance (voie homogène ; N=niveau max).
- On réalise une première ascension de la voie en serrant les prises au maximum et en exerçant volontairement un effort supérieur à celui qu'on exercerait normalement (en moulinette).
- On descend en moulinette en gardant les poings serrés et les bras à 90° afin que les avant-bras restent en contraction.
- On refait la voie immédiatement en cherchant cette fois à forcer le moins possible (récupération active) et en serrant les prises au minimum.

### Situation 3 (voie modifiée)

- On choisit une voie de niveau N-1 de type voie de résistance.
- On réalise la voie une première fois en moulinette devant un observateur.
- Après un bon repos (5-10') on repart une 2e fois dans la même voie devant l'observateur.
- Lors de la 2e ascension, au moment décidé par l'observateur, celui-ci guide le grimpeur au laser dans une variante multiprises de son choix.
- La variante proposée doit être d'un niveau équivalent à la voie.
- Si le grimpeur réussit le cycle « voie normale + voie modifiée », il repart pour un cycle.

### 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.