

## Fiche training

Qualités

Physiques	+++	Mentales	++
Techniques	+	Tactiques	+

Public

Adultes  
Compétiteurs

Support et  
Matériel

Mur  
Pan

### Situation 1 (circuit sur pan + exercices)

- On crée un circuit de résistance sur le pan de niveau moyen qu'on enchaîne sans trop de difficultés (environ 20 mouvements – pieds libres ou imposés – petites prises de pieds).
  - On parcourt 1 fois le circuit sans repos en adoptant un rythme régulier.
  - On enchaîne sans repos avec un exercice physique au sol : 5-10 pompes.
  - On parcourt une 2e fois le même circuit de résistance sur le pan.
  - On enchaîne sans repos avec un exercice physique sur poutre : suspensions sur poutre.
  - On continue l'exercice de sorte à réaliser 5 séries de « circuit + exercice physique ».
- A chaque série, on change d'exercice physique (pompes, suspensions, dips, tractions...)

#### Variante

*On peut faire l'exercice à plusieurs : chaque grimpeur crée son propre circuit de résistance. Lorsque le grimpeur enchaîne les 5 séries, il change de circuit à chaque série.*

### Situation 2 (Bip)

- On choisit une voie de niveau N-2 de type voie de résistance (voie homogène ; N=niveau max).
- On réalise 1 fois la voie en tête pour bien mémoriser les mouvements.
- Après un repos au sol de 5', on repart dans la même voie au choix en tête ou en moulinette.
- Un observateur au sol suit l'ascension et prononce le mot « bip » pour arrêter le grimpeur.
- Le grimpeur doit alors rester statique dans la position exacte où il était au moment du « bip ».
- Au prochain « bip », il reprend son ascension.
- Idéalement, au moins 5 positions statiques pour une ascension.

#### Remarque

*L'observateur doit doser finement les positions où il fait stopper le grimpeur afin que : les positions soient fatigantes mais pas douloureuses, le grimpeur monte assez haut dans la voie.*

### Situation 3 (Bourinator)

- On crée un circuit de 10-20 mouvements sur le pan de niveau facile/moyen, homogène, sur des prises non traumatisantes.
- On réalise 1 fois le circuit pieds libres, puis avec uniquement des petits pieds, puis en baskets, puis pieds à plats (si adhérence possible). Après un bon repos de 10', on peut refaire un cycle.

#### Remarque

*L'exercice nécessite un bon niveau physique et un bon échauffement des membres supérieurs.*

### 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.