

Fiche training

Qualités

Physiques	++	Mentales	+
Techniques	+++	Tactiques	+

Public

Adultes
Compétiteurs
Enfants

Support et
Matériel

Mur	Vis
Pan	Anneaux

Situation 1 (One hand)

- On choisit, sur une zone de mur vertical ou en dalle, une voie de niveau facile à bonnes prises.
- On parcourt la voie en moulinette en utilisant qu'une seule main. L'autre servant à l'équilibre.
- Le but est de ressentir l'utilité de la poussée de pieds pour assurer la précision des mouvements dynamiques.
- On doit accompagner le mouvement d'un bon gainage du tronc afin d'éviter le ballant.

Variante

Effectuer l'exercice coaché par un guide : il indique au grimpeur quelle prise il doit saisir à chaque mouvement dynamique.

Situation 2 (Jeux du cirque)

- On choisit une zone de mur vertical ou en dalle en pied de structure (3m de hauteur max).
- La zone doit comporter plusieurs grosses prises de pieds sur une largeur de 3-4m.
- On place des vis à prises à plusieurs endroits de la zone.
- Le but est de réaliser des mouvements de skate (mouvements dynamiques en déplacement latéral sans les mains) en posant des anneaux sur les vis pendant le mouvement de skate.
- On commence avec un skate simple (deux prises de pieds successives) où on pose un seul anneau.
- Quand on maîtrise l'exercice, on complexifie avec des skates plus longs (3-4 pieds) où on pose un anneau plus loin ou bien plusieurs anneaux successivement.

Situation 3 (Run & jump contest)

- Un groupe de grimpeurs choisit une zone de mur verticale ou en dalle comportant une grosse prise de pied de type volume.
- Chaque grimpeur note son nom sur un scotch.
- Le contest consiste à réaliser un run & jump pour aller coller son scotch le plus haut possible sur le mur. Chaque grimpeur a droit à 3 essais = 3 scotchs.
- Chaque grimpeur doit ensuite tenter de décoller ses 3 scotchs en run & jump.

Remarques

- La coordination est la capacité d'un grimpeur à coordonner différents groupes musculaires simultanément.
- Elle permet une escalade plus économique physiquement.
- C'est une compétence technique.