Escalade sportive: Marche à l'ombre

L'objectif de cet exercice est que les élèves arrivent à montrer et imiter les mouvements. Ils apprennent à observer et saisissent le mouvement dans sa globalité.

Par deux. A montre deux ou plusieurs fois une séquence de mouvements, sans commentaire. B mémorise et essaie de reproduire le parcours.

Variantes

- A grimpe en tête et B le suit de près, en se servant des mêmes prises et pas.

plus difficile

- Lors de la démonstration, A met l'accent sur certains détails (engagement des pieds au ralenti sur une prise par exemple). B essaie de repérer ces variantes et de les reproduire.

Se concentrer plutôt que lutter – Grimper juste et bien, c'est réussir à accorder les forces physiques et mentales. Le chemin vers le haut passe d'abord par une bonne préparation et planification du tracé, ainsi que par une bonne représentation du mouvement à venir pour économiser au mieux ses forces. Plutôt que de focaliser sur la force ou la résistance, le grimpeur a tout intérêt à mettre l'accent sur la concentration. L'amélioration de cette capacité revêt un rôle central non seulement avec l'élite, mais aussi et surtout avec les jeunes et les débutants.

Source: Cahier pratique «mobile» 71/2010, Hanspeter Sigrist

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO