

Escalade sportive: Quelques règles pour l'entraînement

La suite méthodologique des principaux accents est la même, quel que soit le niveau du groupe. Seule l'importance accordée à chacune des phases diffère. Le moyen didactique suivant doit permettre un entraînement d'escalade bien structuré.

Quelques règles pour l'entraînement

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO