Escalade à l'école – Bloc: Technique: Cigogne

La «cigogne» est un exercice important pour l'apprentissage d'une technique d'escalade économique. Le travail des jambes prime sur celui des bras.

Description du mouvement

Les élèves essaient de se tenir debout sur un seul pied, comme une cigogne. Ils font en sorte que le centre de gravité du corps soit au-dessus de la prise ou que la jambe d'appui supporte la plus grande partie du poids. Les bras servent uniquement à manitenir l'équilibre.

Tâches

- Se tenir sur la pointe d'un seul pied.
- Dans la position de la cigogne, fermer les yeux et ressentir quels muscles sont contractés.
- Saisir seulement des prises à hauteur de hanches.
- Dans la position de la cigogne, se maintenir en équilibre avec une seule main.
- A indique à B les pas (idem à l'exercice «Montre-moi la prochaine prise»).

Remarque: L'inclinaison du mur ne doit pas être supérieure à 90 degrés.

→ Voir exercice «Montre-moi la prochaine prise»

Source: Kümin, Ch., Kümin, M., Lietha, A. (1997). Sportklettern, Einstieg zum Aufstieg. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag / SVSS.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO