

Escalade à l'école – Bloc: Technique: Rotation

Avec l'acquisition du mouvement de rotation, les élèves élargissent leur répertoire. Ils apprennent à grimper de manière économique.

Description du mouvement

- **Phase de préparation:** Appui avec la partie extérieure du pied et rotation des hanches en direction du mur; légère pression de l'autre pied (jambe la plus éloignée du mur) contre le mur ou une prise pour stabiliser le corps; bras plus ou moins tendus.
- **Phase principale:** Extension de la jambe d'appui et des hanches, rotation du haut du corps (contraction de la musculature du tronc et des muscles fléchisseurs des bras), recherche d'une nouvelle prise.
- **Phase finale:** Déplacement des pieds vers le haut, recherche d'une position de repos.

Tâches

- Devant le mur, se mettre en position accroupie et saisir une bonne prise avec les deux mains. Effectuer une rotation des pieds, des genoux et des hanches. De cette position, se pousser vers le haut.
- S'imaginer avec un projecteur placé sur le ventre et visualiser un faisceau lumineux parallèle au mur lors d'une rotation.
- Faire une pause avant de saisir la prochaine prise, stabiliser en particulier les muscles des jambes et du tronc, faire un signe aux élèves en dessous de soi.

Aides verbales

- «Oriente tes hanches et tes épaules vers la prise que tu a saisi!»
- «Si tu veux saisir la prochaine prise avec la main droite, oriente ta hanche droite vers le mur! Si tu veux saisir la prochaine prise avec la main gauche, oriente ta hanche gauche vers le mur!»

Conditions: Inclinaison du mur de 90 à 110 degrés, grandes prises.

Source: Markus Kümin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO