

# Escalade à l'école – Bloc: Technique: Dynamo

La technique dite de la dynamo est à la fois la plus exigeante et la plus spectaculaire. Elle nécessite beaucoup de force et une grande précision de mouvement.

## Description du mouvement

- **Phase de préparation:** Jambes fléchies (position de grenouille), bras plus ou moins tendus.
- **Phase principale:** Regard dirigé vers la prise, poussée énergique des jambes sur les appuis, déplacement vers le haut avec un mouvement de vague des hanches et du ventre, saut et nouvelle prise au «point mort».
- **Phase finale:** Amortissement avec les jambes, placement rapide des pieds sur les pas, recherche d'une position de repos.

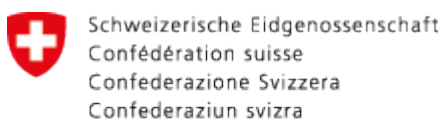
## Remarques

- **Conditions:** L'inclinaison du mur doit être supérieure à 90 degrés pour ne pas le heurter avec les genoux. De grandes prises de départ et d'arrivée facilitent le processus d'apprentissage de manière significative.
- **Indications:** La technique «Dynamo» peut provoquer des blessures aux épaules. Les élèves souffrant de problèmes d'épaules ou d'articulations lâches ne devraient pas l'exercer.

→ Voir technique «[Vague](#)»

---

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



Office fédéral du sport OFSPO