

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

Un déplacement rapide des hanches vers le haut avec un mouvement de vague permet de saisir une nouvelle prise au «point mort» sans fournir de grands efforts. La maîtrise de cette technique est une condition indispensable à une escalade dynamique.

## Description du mouvement

- **Phase de préparation:** Jambes fléchies (position de grenouille), bras plus ou moins tendus.
- **Phase principale:** Poussée sur les jambes, déplacement vers le haut avec un mouvement de vague des hanches et du ventre (important: bras tendus le plus longtemps possible), changement de prise au «point mort».
- **Phase finale:** Amortissement du mouvement par une contraction des muscles fessiers et du tronc, déplacement des pieds vers le haut, recherche d'une position de repos.

## Variantes

### plus facile

- Exercer d'abord le mouvement de vague aux espaliers.
- Effectuer d'abord un mouvement de vague d'amplitude réduite au mur d'escalade et sans recherche de nouvelle prise: trouver une prise à hauteur de poitrine, déplacer les hanches le long du mur et lâcher brièvement prise au «point mort» (ou, plus difficile, taper dans les mains).

### plus difficile

- Saisir une nouvelle prise avec les deux mains au «point mort».
- Poser une main dans le dos et saisir une nouvelle prise avec l'autre main au «point mort».
- Se tenir à de petites prises ou saisir les prises par le côté ou par-dessous.

→ Voir technique «[Dynamo](#)»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**