

Escalade sportive – Phase préparatoire: Choix de pas

A l'aide de cet exercice, les élèves apprennent à transférer correctement leur centre de gravité, condition indispensable pour déplacer le pied sur la prise.

Marquer plusieurs emplacements de pas sur le mur ou les espaliers. La progression doit se faire en équilibre, de manière contrôlée. Secouer le pied libre avant chaque nouveau pas. Poser ensuite le pied sur la prise et transférer le centre de gravité.



Variante

Montrer tous les endroits où le pied libre pourrait être déplacé. Exploiter au mieux l'espace à disposition.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO