

Escalade sportive – Phase préparatoire: Beep

Objectif de cet exercice: contrôler si la main secouée se trouve sur la dernière prise. L'autre main soutient la phase préparatoire et permet ensuite un transfert du centre de gravité.

Grimper librement en empruntant la voie de son choix. Ramener la main libre (que l'on secoue) sur la prise antérieure. L'assureur crie «Beep!» lorsque son partenaire commet une erreur.



Variante

Expérience contraire: la main secouée est placée dans le dos. Pour le transfert du centre de gravité et la pose du pied sur le prochain appui, le grimpeur ne dispose que d'une prise fixe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO