

Escalade sportive – Phase finale: Slow

L'objectif de cet exercice est l'amélioration de la phase de blocage. Il est important que que l'élève parvienne, dès le début, à économiser ses forces au niveau des bras.



Imposer les prises et le but à atteindre. Placer lentement la charge sur chaque nouvelle prise.

Variantes

- Les prises ne sont pas vissées complètement. Obligation de prendre appui avec précaution pour éviter qu'elles ne tournent.

plus difficile

- Avant de prendre appui sur la prise, se contenter de l'effleurer, dans la bonne position, durant deux à trois secondes. Charger ensuite lentement.

Toujours avec calme – Chaque nouvelle prise permet de récupérer. A condition d'avoir rétabli l'équilibre et de ne pas trop solliciter les bras. Dans la phase finale, la précision du mouvement des pieds et des mains ainsi qu'une bonne tenue du corps sont primordiales. Les exercices [«Watch your step!»](#), [«Orang-outan»](#), [«Choix de pas»](#) et [«Hélicoptère»](#) sont de bons moyens d'entraîner ces aspects; ils peuvent donc intervenir aussi dans cette phase.

Source: cahier pratique mobile 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO