

## Escalade sportive – Phase finale: Relax!

Au cours de cet exercice, l'élève entraîne le relâchement conscient du corps en vue de s'économiser. Il apprend que chaque nouvelle prise peut être une source de détente.



Le professeur/entraîneur peut imposer les prises et laisser aux grimpeurs le soin de trouver la position de repos. Après chaque transfert du centre de gravité, adopter une position économique et respirer profondément.

### Variantes

- Chaque nouvelle prise est une aire de repos potentielle.

### plus difficile

- Entraînement pour maîtriser une voie plus longue. Chaque nouvelle prise doit être mise à profit pour récupérer des forces.

**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**