

Escalade sportive – Phase finale: Rester cool

Au cours de cet exercice, les grimpeurs apprennent à décontracter le bras de manière optimale. Objectif: économiser leurs forces.



Le professeur ou les élèves peuvent imposer les prises. Le grimpeur doit trouver la bonne position de repos qui permet de secouer le bras après chaque transfert du centre de gravité. Cela permet à l'avant-bras de récupérer plus vite.

Variantes

- Définir deux prises. Alternar bras droit et gauche, avec décontraction alternative des deux.

plus difficile

- Entraînement pour une voie plus longue: insister sur la décontraction du bras après chaque nouvelle traction.

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 Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO