

# Escalade sportive: Itinéraire

Pour cet exercice, il est important que chaque pas et prise soient intégrés dans un processus global.



Dessiner sur une feuille, quelles prises vont être utilisées. Une feuille et un stylo à la main. Mémoriser et essayer de reproduire le chemin sur le mur ou les espaliers.

## Variantes

- Vérifier à la fin si le parcours correspond au plan. Attribuer un point par prise ou pas corrects.

## plus difficile

- Préciser sur le plan de quel côté les prises doivent être saisies.

**Matériel:** Feuilles et stylos

**Se concentrer plutôt que lutter** – Grimper juste et bien, c'est réussir à accorder les forces physiques et mentales. Le chemin vers le haut passe d'abord par une bonne préparation et planification du tracé, ainsi que par une bonne représentation du mouvement à venir pour économiser au mieux ses forces. Plutôt que de focaliser sur la force ou la résistance, le grimpeur a tout intérêt à mettre l'accent sur la concentration. L'amélioration de cette capacité revêt un rôle central non seulement avec l'élite, mais aussi et surtout avec les jeunes et les débutants.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**