

## Escalade sportive: Plan de route

L'objectif de cet exercice est de faciliter la décision pour le choix de la prise suivante. L'élève doit annoncer la prochaine prise et décrire les pas qui l'y amèneront.



Un grimpeur annonce à chaque pas où sera sa prochaine prise. Les prises sont marquées par des chiffres ou couleurs (craie, scotch, etc.) pour faciliter la description.

### Variantes

- L'élève additionne les chiffres au fur et à mesure de son escalade.

### plus difficile

- Annoncer la prise suivante en vertu de certains critères (difficulté croissante, mouvements techniques spécifiques, etc.).
- Verbaliser à chaque fois le déplacement du centre de gravité nécessaire au mouvement.



### Remarque

Avec cet exercice, il s'agit d'amélioration de la représentation du mouvement: mouvements des pieds, déplacement du centre de gravité et amplitude du mouvement requise. En annonçant la prochaine prise, l'élève dirige son attention vers le but à atteindre, ce qui diminue l'appréhension ou l'incertitude. **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**