Escalade sportive - Phase principale: Pas si manchot

L'objectif de cet exercice est une utilisation judicieuse des bras pour économiser ses forces.

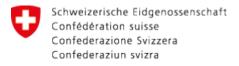


Exploiter consciemment le potentiel des deux bras en même temps. Utiliser la force des deux bras seulement lorsque les pieds sont bien placés.

Variante

Expérience du contraire: lorsque les pieds sont bien en place, relâcher la dernière prise pour ne tirer qu'avec un bras. Et cela sur toute la voie.

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



Office fédéral du sport OFSPO