

## Escalade sportive – Formes d’entraînement en lien avec la technique: Se stabiliser efficacement

Les bons grimpeurs adoptent régulièrement des positions leur permettant de se reposer ou de se stabiliser. Au beau milieu d’une voie, ils peuvent ainsi souffler en s’appuyant sur une bonne prise, prévoir leur prochain enchaînement de mouvements, analyser le périmètre de chute ou mousquetonner. Se stabiliser est également décisif dans le cadre de la pratique du bloc. Pour qu’un bloc soit considéré comme terminé, il faut que la grimpeuse ou le grimpeur tienne fermement ou touche la dernière prise.

### Picasso



**Amener les enfants et les jeunes à adopter des positions stables et à canaliser leur attention.**

Colle une feuille de papier vierge sur un mur de bloc et utilise une ficelle pour accrocher un stylo à une prise à côté. Place au sol une image que les enfants et les jeunes devront reproduire sur la feuille de papier. Constitue des groupes de deux ou trois personnes. Les enfants et les jeunes grimpent tour à tour jusqu’à la feuille de papier, adoptent une position stable et dessinent une partie de l’image. Le groupe qui a le mieux reproduit l’image a gagné.

## plus facile

- Accrocher l'image à reproduire à proximité de la feuille de papier vierge

## plus difficile

- Effectuer une traversée horizontale jusqu'à l'image (dès qu'un enfant ou un jeune a le stylo en main, le suivant peut redescendre)
- Dessiner avec la main non dominante
- Adopter une position permettant de se reposer, inspirer profondément, puis dessiner

**Matériel:** Papier, image, stylos, ficelle

## La chasse aux points



**Amener les enfants et les jeunes à identifier et à adopter des positions leur permettant de se reposer efficacement, et faire en sorte qu'ils perçoivent et anticipent leurs mouvements.**

Il s'agit de partir à l'aventure. À chaque fois, tu effectues un décompte de cinq secondes après lequel les enfants et les jeunes doivent adopter, sur le mur de bloc, une position leur permettant de se reposer et secouer les deux bras l'un après l'autre. Le fait de trouver une telle position rapporte un point. Les personnes qui parviennent à lâcher les deux mains en même temps obtiennent deux points.

## plus facile

- Se déplacer au sol et ne grimper sur le mur de bloc que lorsque le décompte commence

## plus difficile

- Coller quelque chose sur les prises ayant déjà été utilisées pour se reposer (elles ne peuvent alors plus l'être)
  - Identifier les positions les plus créatives et organiser un vote à ce sujet
- 

## Se figer



**Amener les enfants et les jeunes à se stabiliser de manière contrôlée avant de saisir une prise.**

Les enfants et les jeunes grimpent sur des blocs faciles sur différents terrains. Ils doivent systématiquement se figer – et donc se stabiliser – avant de toucher une prise.

## plus facile

- Tendre les doigts avant de toucher une prise
- Prononcer un mot avant de marcher sur une prise, attendre devant la prise en parlant

## plus difficile

- Se figer durant plusieurs secondes
- Se figer sur un terrain en dévers
- Se mettre debout sur un volume (à l'extérieur/au milieu/à l'intérieur) et analyser la sensation ressentie avant de saisir la prise
- Faire de grands mouvements

- Viser des prises plus éloignées avec les pieds

**Matériel:** Blocs faciles sur différents terrains, mur de bloc ou d'escalade intégrant des volumes et proposant de nombreuses prises pour les pieds

---

Source: Biller, J. (2023): Manuel Escalade sportive. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**