

Escalade sportive – Formes d’entraînement en lien avec la technique: Visualiser systématiquement sa trajectoire

Les bons grimpeurs prennent certaines décisions avant même de se lancer sur un bloc ou sur une voie. Ils se basent sur leur expérience personnelle pour déterminer les mouvements d’escalade nécessaires, les positions qu’ils pourront adopter pour se reposer ainsi que les passages difficiles ou à risque. Ensuite, tout en grimpant, ils comparent systématiquement leur plan avec la réalité et, si nécessaire, l’adaptent rapidement.

Évaluer sa taille



Permettre aux enfants et aux jeunes de connaître le rayon dans lequel ils peuvent se déplacer.

Les enfants et les jeunes décident de la prise sur laquelle ils vont commencer. Depuis cette dernière, ils indiquent ensuite avec du ruban adhésif jusqu’où ils peuvent étendre leurs deux pieds et leurs deux mains, définissant ainsi un rayon tout autour.

plus facile

- Toucher le mur aussi loin que possible de la première prise sans bouger les pieds

- Se suspendre sur la prise atteinte sans bouger les pieds

plus difficile

- Saisir une autre prise de façon statique en tournant les pieds (vers l'avant et vers le côté)
- Pousser plus fortement sur les jambes et saisir une autre prise
- En équipe: indiquer les prises qui permettent d'exploiter au maximum le rayon en question

Smarties



Amener les enfants et les jeunes à planifier leur trajectoire et à percevoir les mouvements nécessaires.

Les enfants et les jeunes grimpent sur le mur de bloc ou en moulinette. Tu leur donnes différents exercices qu'ils doivent d'abord visualiser, puis réaliser en grimpant.

plus facile

- Suivre la voie A sur la première moitié du mur, puis la voie B sur la seconde moitié
- Suivre une couleur différente avec les mains et avec les pieds

plus difficile

- Ne jamais toucher deux prises d'une même couleur à la suite

Matériel: Év. corde en moulinette

Mémorisation



Amener les enfants et les jeunes à prévoir des positions et trajectoires d'escalade, ainsi qu'à percevoir les mouvements nécessaires.

Les enfants et les jeunes planifient différentes situations avant de grimper en moulinette sur un bloc ou sur une voie.

plus facile

- Prévoir un endroit pour se reposer; le moment venu, inspirer et expirer profondément à deux reprises, puis se remettre à grimper
- Mémoriser une suite de cinq prises, la visualiser avec les yeux fermés, puis grimper en l'exécutant d'abord avec les yeux ouverts, puis avec les yeux fermés

plus difficile

- Mémoriser plus de cinq mouvements; dessiner sur une feuille les mouvements prévus en faisant appel à sa mémoire

Les quatre saisons



Amener les enfants et les jeunes à choisir une prise et à planifier et exécuter les mouvements nécessaires pour l'atteindre.

Les enfants et les jeunes escaladent des blocs faciles sur différents terrains en planifiant chaque mouvement avant de l'exécuter. Cela inclut les étapes suivantes:

- Printemps: Choisir la prochaine prise
- Été: Poser les deux mains sur les prises afin de pouvoir repositionner ses pieds
- Automne: Tirer avec la main inférieure et pousser avec les jambes pour saisir la prise choisie
- Hiver: Se stabiliser en repositionnant ses pieds

plus facile

- S'exercer à enchaîner les quatre saisons au sol en les mimant
- En binôme: dès lors que les quatre saisons ont été enchaînées, l'un des enfants ou des jeunes indique à l'autre la prochaine prise à atteindre
- Grimper lentement, éventuellement en s'interrompant
- Suivre une seule couleur avec les mains mais exploiter toutes les possibilités de prises avec les pieds

plus difficile

- Grimper à une vitesse normale
- Grimper plus rapidement

- Suivre une seule couleur

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