

Escalade sportive – Formes d’entraînement en lien avec la technique: Positionner ses pieds avec précision

Les bons grimpeurs posent leurs pieds exactement où il le faut. Cela leur permet de positionner leur centre de gravité de façon à pouvoir initier ou poursuivre un mouvement, ou encore se stabiliser.

Le chat et la souris



Faire en sorte que les enfants et les jeunes positionnent leurs pieds avec précision.

Tu joues le rôle du chat. Les enfants et les jeunes sont des souris qui grimpent sur le mur d’escalade. Elles ne doivent pas faire de bruit afin que le chat ne les entende pas.

plus facile

- Grimper sans bruit pendant trois minutes (= victoire des souris)

plus difficile

- Accrocher une dégainé à un chausson d'escalade
- Accrocher une dégainé à chaque chausson d'escalade

Matériel: Dégainés

Tester différents pas



Faire en sorte que les enfants et les jeunes connaissent différentes possibilités de positionner leurs pieds et qu'ils perçoivent et anticipent leurs mouvements.

Il s'agit de partir à l'aventure en binôme. Les enfants et les jeunes effectuent les exercices suivants en escaladant des blocs faciles sur un terrain pas trop raide.

plus facile

- Essayer de grimper avec la semelle des chaussons sur un terrain incliné ou sur un volume
- Crocheter aussi souvent que possible
- Utiliser volontairement les bordures extérieures et intérieures de ses chaussons d'escalade
- Effectuer au moins une contre-pointe

plus difficile

- Effectuer au moins un «bat hang» (attention: c'est toi qui pares)
- Mettre un pied sur une prise et l'autre sur le mur

- Tenir en équilibre sur des prises aussi petites que possible
- Exécuter tous ces exercices sur un terrain plus raide
- Les effectuer en moulinette sur une voie

Matériel: Blocs faciles sur différents terrains, Endroits permettant de grimper en moulinette

Parfaitement d'aplomb



Faire en sorte que les enfants et les jeunes positionnent leur centre de gravité de manière ciblée pour effectuer des pas efficaces.

Les enfants et les jeunes s'exercent à poser leurs pieds sans s'appuyer dessus. En guise d'aide à la visualisation, ils attachent un bout de corde autour de leurs hanches. Le but est de retirer un pied de la prise et de le reposer au moment précis où son centre de gravité se trouve au-dessus de l'autre pied.

plus facile

- Grimper sur un mur incliné; utiliser ses mains uniquement pour s'appuyer
- Expérience par le contraste: poser six fois un pied sur une prise sans s'appuyer dessus, puis six fois en s'appuyant dessus

plus difficile

- En désescaladant un mur incliné, poser ses pieds sans s'appuyer sur les prises
- Effectuer une traversée horizontale en faisant varier la taille de ses pas; déterminer à partir de quand il faut prendre de l'élan

- Placer un pied à hauteur d'une main (p. ex. le pied droit à proximité de la main droite)

Matériel: Bouts de cordes

La bonne combinaison



Amener les enfants et les jeunes à identifier la combinaison la plus efficace pour arriver à la dernière prise.

En partant d'une prise A, les enfants et les jeunes doivent tester au moins cinq combinaisons de pas différentes pour arriver à une prise B. Ils déterminent ensuite celle qui leur a offert le plus de stabilité.

plus facile

- Définir différentes prises de départ et d'arrivée
- Les enfants et les jeunes doivent tester de manière ciblée les combinaisons suivantes sur différents terrains:
 - Positionner ses pieds aussi haut que possible
 - Positionner ses pieds aussi bas que possible
 - Rapprocher autant que possible ses pieds
 - Éloigner autant que possible ses pieds
 - Mettre un pied sur le mur et l'autre sur une prise

plus difficile

- Apprentissage ouvert: définir une prise de départ et une prise d'arrivée au sein d'équipes

hétérogènes de deux ou trois personnes, tester soi-même différentes combinaisons et montrer à l'équipe quelle est la combinaison que l'on considère comme la plus économique

Matériel: Mur d'escalade ou de bloc pas trop raide et offrant de nombreuses grosses prises pour les mains ainsi que des prises de différentes tailles 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