

# Escalade sportive – Formes d’entraînement en lien avec la technique: Pousser sur ses jambes et tirer sur ses bras avec vigueur

Les bons grimpeurs coordonnent efficacement les mouvements de leurs jambes et de leurs bras afin de déplacer judicieusement leur centre de gravité.

## Singeries



Amener les enfants et les jeunes à initier des mouvements avec leurs jambes et leurs hanches.

Les enfants et les jeunes tendent les bras au maximum en grim pant et initient des mouvements avec leurs jambes/hanches.

### plus facile

- Garder les pieds au sol
- Effectuer une traversée horizontale de gauche à droite puis de droite à gauche
- Escalader un bloc en tendant les bras au maximum

## plus difficile

- Expérience par le contraste: escalader un bloc avec les bras repliés, puis avec les bras tendus au maximum
- Grimper en n'utilisant qu'un bras et en poussant sur les jambes; essayer avec les bras repliés ou tendus au maximum (attention: les épaules doivent être actives)

## Au dernier moment



**Amener les enfants et les jeunes à ressentir le moment où la main active doit quitter la dernière prise.**

Les enfants escaladent chacun à leur tour des blocs faciles définis par tes soins sur différents terrains. Ils doivent volontairement tirer sur leurs deux bras. Tu leur indiques verbalement à quel moment ils doivent saisir la prise suivante.

## plus facile

- Tester des mouvements de différentes longueurs
- Tester différents dosages: exercer plus de force avec le bras qui saisit la prise qu'avec celui qui tire et inversement; exercer la même force avec les deux bras

## plus difficile

- Expérience par le contraste: tirer volontairement sur un seul bras, puis escalader une seconde fois le bloc en tirant bien sur les deux bras
- Grimper au ralenti, en faisant attention au moment où le centre de gravité est positionné



## Vitesse



**Amener les enfants et les jeunes à coordonner leurs pieds et leurs mains.**

Tout en grim pant, les enfants et les jeunes réalisent différents exercices supplémentaires de coordination des mains et des jambes. Pour cet exercice, choisir un terrain très facile offrant de nombreuses grosses prises.

### plus facile

- Réaliser un mouvement d'escalade à partir d'une position stable, les bras tendus:
  - En poussant sur les jambes et, une fois au point mort, en saisissant une autre prise avec les deux mains en même temps
  - En poussant sur les jambes et, une fois au point mort, en saisissant deux prises différentes avec les deux mains en même temps

### plus difficile

- Enchaîner plusieurs mouvements d'escalade tout en réalisant les exercices susmentionnés; faire de petits pas avec les pieds
- Déplacer les deux pieds en prenant de l'élan puis les poser, pousser dessus et saisir une autre prise
- Identifier son enchaînement favori et affronter quelqu'un d'autre

**Matériel:** Év. auto-assureurs

---

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**