

Escalade sportive – Formes d’entraînement: technique d’escalade – Se saisir des prises avec précision

Les bons grimpeurs semblent choisir systématiquement la bonne prise, même lorsqu’ils grimpent à vue ou en flash. Ils tiennent toujours compte de la direction d’appui ainsi que de la forme des prises pour en déduire comment ils doivent se positionner ou se déplacer.

Formes de prises



Amener les enfants et les jeunes à se positionner de manière à saisir de façon optimale les prises.

Les enfants et les jeunes courent sur le tapis de bloc. Dès que tu indiques une certaine forme de prise, ils doivent en trouver une le plus rapidement possible et se suspendre dessus de façon optimale. Il peut par exemple s’agir des prises suivantes: bac, poignée, réglette, prise latérale pour la main droite ou gauche, prise avec appui pour la base de la main sur un volume.

plus facile

- En binôme, citer tour à tour des formes de prises et vérifier que son ou sa partenaire a bien

choisi le bon type de prise; échanger les rôles toutes les cinq prises

plus difficile

- Escalader tous ensemble le mur de bloc
-

Caresses



Amener les enfants et les jeunes à bien percevoir les prises saisies ainsi que leurs mouvements.

Les enfants et les jeunes escaladent un bloc ou une voie en moulinette. Avant de saisir une prise, ils doivent la toucher dans son intégralité avec la main. Où est-il le plus facile de la tenir?

plus facile

- Réaliser cet exercice pendant dix mouvements ou sur l'intégralité d'un bloc

plus difficile

- Fermer les yeux lorsque l'on touche les prises et les ouvrir quand on grimpe
 - Tendre le bras au maximum pour analyser et saisir une prise
-

En douceur



Amener les enfants et les jeunes à saisir des prises de façon différenciée et économique.

Les enfants escaladent des blocs faciles sur un terrain pas trop raide. Ils s'exercent les uns après les autres à saisir une prise de façon contrôlée et en douceur.

plus facile

- Relâcher lentement la prise jusqu'à tomber
- Expérience par le contraste: escalader un bloc en saisissant chaque prise aussi fermement que possible, puis refaire le même bloc en détendant volontairement ses doigts à chaque prise

plus difficile

- Effectuer les mêmes exercices avec des gants

Matériel: Blocs faciles

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