

Escalade sportive: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer et entraîner dans des situations sportives concrètes. Afin que les monitrices et moniteurs puissent les enseigner à leur tour aux enfants et aux jeunes, ils doivent se familiariser en plus avec les formes d'entraînement pertinentes.



On distingue en principe deux types de formes caractéristiques: celles qui ont trait à la sécurité, et celles qui sont liées à la technique d'escalade et qui s'appliquent à l'ensemble des disciplines de l'escalade sportive.

Als Leiterin oder Leiter Sportklettern liegt der Schwerpunkt primär auf ein spielerisches und vielfältiges Training der einzelnen Erscheinungsformen. Entsprechend bilden sie den Ausgangspunkt für das Planen und das Durchführen der Aktivitäten und Trainings. Je nach Veranstaltung werden andere Formen des Trainings gewählt.

En tant que monitrice ou moniteur d'escalade sportive, il faut surtout faire en sorte de concevoir de manière

ludique et variée l'entraînement des différentes formes caractéristiques, qui constituent en effet la base de la planification et de la réalisation des activités et des entraînements. Selon la forme caractéristique, on opte pour diverses formes d'entraînement.

Formes d'entraînement

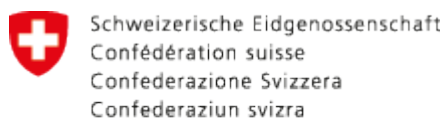
des formes caractéristiques en lien avec la sécurité

- Maîtriser les situations à risque tout en préservant sa santé
- Assurer et parer de façon responsable

des formes caractéristiques en lien avec la technique d'escalade

- Se stabiliser efficacement
- Visualiser systématiquement sa trajectoire
- Positionner ses pieds avec précision
- Pousser sur ses jambes et tirer sur ses bras avec vigueur
- Se saisir des prises avec précision

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



Office fédéral du sport OFSPO