# mobilesport.ch

## Préparer – déclencher – conclure

L'escalade se réfère depuis quelques années au mouvement standard, ou mouvement clé, comme base de l'entraînement. Présentation des différentes phases et premiers exercices!

#### Fin du mouvement

Comment? Par un déplacement du centre de gravité et un travail des pieds adapté, rétablir l'équilibre et la stabilité du corps. Libérer le bras de traction et le décontracter.









### Position de départ

Comment? Le corps en position stable. La main qui va saisir la prochaine prise est secouée dans l'air pour relâcher l'avant-bras. Visualiser la prochaine prise et prendre une décision. Selon son expérience personnelle, choisir le mouvement le mieux approprié.



## Préparation du mouvement

comment? Replacer la main libre sur la dernière prise utilisée et préparer le mouvement par les pieds. Garder les bras si possible tendus.



## Déclenchement

**Comment?** Les jambes soutiennent le travail de traction.



Prise
Comment? Saisir la prise
sélectionnée.

## Se concentrer plutôt que lutter

Grimper juste et bien, c'est réussir à accorder les forces physiques et mentales. Le chemin vers le haut passe d'abord par une bonne préparation et planification du tracé, ainsi que par une bonne représentation du mouvement à venir pour économiser au mieux ses forces. Plutôt que de focaliser sur la force ou la résistance, le grimpeur a tout intérêt à mettre l'accent sur la concentration. L'amélioration de cette capacité revêt un rôle central non seulement avec l'élite, mais aussi et surtout avec les jeunes et les débutants.

## Exercices initiaux

Les quatre exercices suivants peuvent aussi se faire aux espaliers, les deux premiers également aux barres ou au reck



#### Singe

Comment? Se suspendre à un bras. Les pieds soutiennent un peu le poids du corps. Secouer légèrement le second



### Toujours plus haut

Comment? Saisir différentes prises avec des mises en tension variables. L'engagement des pieds module la charge. Chaque nouvelle prise est un peu plus haute que la précédente.



#### Paresseux

Comment? Saisir différentes prises avec des mises en tension variables. L'engagement des pieds module la charge. Secouer le bras libre pour faciliter la récupération.



## Cocktail de prises

Comment? Appliquer différentes formes de prises en faisant varier la charge selon l'engagement des pieds. Chaque prise est plus haute que la précédente. Secouer le bras entre chaque changement de prise pour faciliter la récupération.