

Quelques règles pour l'entraînement

La suite méthodologique des principaux accents est la même, quel que soit le niveau du groupe. Seule l'importance accordée à chacune des phases diffère.

Phase			
1. Echauffement cardiovasculaire, exercices de balancement, stretching/renforcement	Débutant	10%	
	Groupe d'entraînement	15%	
2. Charges statiques sur des prises sélectionnées	Débutant	0%	
	Groupe d'entraînement	15%	
3. Entraînement technique de base	Débutant	20%	
	Groupe d'entraînement	0%	
4. Entraînement d'acquisition technique orienté (précision, contrôle, stabilité)	Débutant	10%	
	Groupe d'entraînement	20%	
5. Aspects sécuritaires (nœuds, assurage, etc.)	Débutant	30%	
	Groupe d'entraînement	5%	
6. Entraînement d'application technique (rythme, timing, créativité)	Débutant	0%	
	Groupe d'entraînement	35%	
7. Escalade libre	Débutant	30%	
	Groupe d'entraînement	10%	

Intensité

Concevoir la séance pour que chaque élève ou athlète puissent répéter de nombreux exercices. Choisir une intensité qui permette de grimper durant 30 minutes environ (durée effective sur la voie).

Précision du mouvement

Choisir des formes d'exercices qui sollicitent les mains (diverses prises) et surtout les pieds (changement de pied et appuis) pour affiner la précision du mouvement.

Fluidité

Des formes d'exercices qui ralentissent volontairement le mouvement global améliorent l'exécution du mouvement et permettent aux élèves d'évoluer selon un degré de difficulté maîtrisable.