

## Equilibre

### Défauts

- L'équilibre est réduit à l'axe étroit d'une échelle.
- Equilibre assez statique et recherche d'une position stable avec 3-4 points d'appui.
- Coudes et genoux souvent fléchis, dû à la crispation excessive.

### A travailler

- Elargir le volume d'équilibration.
  - ➡ Grimper en effectuant des zigzags.
  - ➡ Grimper en ayant une ligne représentant l'axe vertical sur le mur. Grimper à droite, à gauche, de part et d'autre de cette ligne.
- Recherche d'un équilibre plus fin (sur un pied), puis progressivement plus dynamique.
  - ➡ Grimper avec un fil à plomb (équilibre sur une jambe).
  - ➡ En traversée, lever la main droite, la main gauche, un pied, l'autre pied, combiner...
- Etre sur ses pieds, par un alignement tronc-bassin-jambes.
- Se relâcher.

## Déplacements

### Défauts

- Progression réglée prise par prise, d'où un rythme de progression haché, discontinu avec arrêts longs et fréquents.
- Amplitude d'écart entre 2 prises de pied souvent trop importante, avec rééquilibration difficile.
- Lâchage trop rapide des prises de main pour saisir les suivantes.

### A travailler

- S'informer, acquérir une lecture de voie plus globale, enchaîner.
  - ➡ Grimper en ayant le bassin constamment en mouvement.
  - ➡ Grimper en regardant la prise que l'on va chercher, regarder sa prise de pied jusqu'à la pose de celui-ci.
- Emploi de prises de pied intermédiaires avec économie de déplacements.
  - ➡ Grimper avec le plus de prises de main, puis de pied possible.
- Apprendre à grouper ; utiliser les (bonnes) prises de main plus longtemps et monter les pieds.
  - ➡ Grouper - dégrouper durant toute l'escalade.
  - ➡ Grimper avec un fil à plomb.

## Aspects énergétiques

### Défauts

- Mauvais dosage des efforts.
- Hypertension du corps.
- Poussée incomplète des jambes.
- L'action des bras amorce le mouvement de progression.

### A travailler

- Apprendre à alterner les phases toniques et les phases de relâchement.
- Utiliser la poussée des jambes.
  - ➡ Grouper - dégrouper en se faisant le plus petit, puis le plus grand possible.
- L'action des jambes est prioritaire dans l'amorce d'un mouvement.
  - ➡ Pousser sur ses jambes avant de saisir la prise de main.

## Aspects énergétiques (suite)

Défauts	A travailler
<p><b>PRISES DE MAINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation dominante de prises crochetantes avec traction vers le bas.</li> <li>- Pose de la main trop précipitée.</li> <li>- Prises saisies à pleine main.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation diversifiée (la forme et l'orientation de la prise doit orienter le sens de la poussée ou de la traction). <ul style="list-style-type: none"> <li> Grimper les yeux bandés.</li> <li> Grimper en ne prenant que les prises verticales, puis les prises horizontales...</li> </ul> </li> <li>- Ralentir le mouvement, bien observer la prise.</li> <li>- Valorisation du contact digital. <ul style="list-style-type: none"> <li> Grimper les yeux bandés.</li> <li> Sentir la prise avec la main avant de la saisir.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>PRISES DE PIEDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pose hésitante, car manque de sensations tactiles au niveau des pieds.</li> <li>- Recherche d'un contact maximum et pose fréquente du milieu du pied.</li> <li>- Manque de confiance dans les prises petites et/ou déversantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emploi de chaussons.</li> <li>- Poses diversifiées (pointe, carre externe, interne), utilisation des orteils. <ul style="list-style-type: none"> <li> Grimper en ayant placé des petits objets sur les prises et ne pas les faire tomber.</li> <li> Grimper en "Egyptien".</li> <li> Effectuer des tours sur soi en grimpant.</li> </ul> </li> <li>- Chargement correct et précis des pieds ; recherche d'adhérence. <ul style="list-style-type: none"> <li> Grimper en prenant les plus petites prises de pied possible.</li> <li> Grimper dans la dalle en ne prenant pas de prises de pied.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>TRANSFERT D'APPUIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constance du maintien du centre de gravité entre les 2 pieds (bon pour l'équilibre, mais rend le déplacement plus difficile).</li> <li>- Difficulté à charger complètement le pied qui se pose, surtout lorsque les prises sont éloignées.</li> <li>- Peu de déséquilibre latéral et arrière d'où difficulté à aller chercher les prises.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire comprendre que le déplacement du centre de gravité libère le segment qui peut alors se déplacer avec plus d'amplitude et de précision. <ul style="list-style-type: none"> <li> Grimper avec un fil à plomb.</li> </ul> </li> <li>- Apprendre à "développer" ; associer pose du pied-poussée-transfert. <ul style="list-style-type: none"> <li> Grimper en groupant - dégroupant.</li> <li> Grimper avec un fil à plomb.</li> </ul> </li> <li>- Travailler ces déséquilibres au niveau des sensations.</li> <li>- Apprendre à grimper les bras tendus.</li> </ul>