

## Fiche D4 Le mental

**Objectif** : Gérer la peur de la chute, l'appréhension, avoir confiance en son assureur.

**Fréquence préconisée** : régulièrement dès que le besoin s'en fait sentir.

**Échauffement préalable** : échauffement général et spécifique à l'escalade.

### Exercice n°1 : grimper les yeux bandés

- *Support* : mur vertical ou dalle
- *Durée* : une montée (+variante)
- *Description* : grimper en moulinette avec les yeux bandés en prenant toutes les prises à disposition. Profitez de la descente pour regarder la voie parcourue : vous serez surpris de la taille des prises où vous avez mis les pieds et tout votre poids !
- *Variante* : faire l'exercice en ajoutant des contraintes (1 ou 2 couleurs) et en se laissant guider par l'assureur.

### Exercice n°2 : clip & drop

- *Support* : mur vertical ou dévers
- *Durée* : une montée et de trois chutes (+variante)
- *Description* : grimper en tête et clipper jusqu'à la deuxième dégain. A chaque dégain suivante, clipper et chuter à ce moment là. Faire l'exercice également dans la position de l'assureur.
- *Variante* : faire l'exercice en chutant un peu au dessus de la dernière dégain clippée, ou la dégain au niveau de la taille.

### Exercice n°3 : l'école de vol

- *Support* : dévers
- *Durée* : une montée et de 3 chutes !
- *Description* : Monter en tête jusqu'à la 4ème dégain. Une fois mousquetonnée, prévenir son partenaire qui ne prendra pas sec. Commencer par se jeter en arrière avec la dégain au niveau des yeux, puis au niveau du bassin, puis au niveau des genoux... L'assureur doit apprendre à assurer en dynamique.
- *Variante* : se placer sur le côté de la dégain (chute latérale), bander les yeux de l'assureur pour un travail de l'assurance dynamique (avec contre-assureur).

### Exercice n°4 : sécher n'est pas jouer

- *Support* : mur vertical, dalle, dévers
- *Durée* : illimitée
- *Description* : choisir une voie d'un niveau légèrement supérieur au vôtre. Grimper sans tricher et sans se faire prendre "sec". Lorsque vous n'arrivez pas à poursuivre, chutez! Essayer aussi dans le devers.

### Étirements de rigueur