

Fiche T1 Utilisation des pieds

Catégorie de la fiche : Technique – Utilisation des pieds

But : Optimiser la technique de pieds (pointe, carre interne, carre externe, crochetage talon, etc.).

Fréquence préconisée : 2/mois minimum pour les débutants

Échauffement préalable : Sur la pointe des pieds, pieds écartés au dessus d'une ligne imaginaire, passer doucement le poids du corps alternativement sur un pied puis sur l'autre. On se rend compte qu'on n'a pas besoin des mains. On essaiera de reproduire ces sensations au cours des exercices suivants.

Déplacement des pieds

Exercice n°1. ☆☆☆

- Support : Bas de voie
- Durée de l'exercice : Durée d'une traversée
- Description : Évoluer en traversée en faisant des changements de pieds à chaque fois

Exercice n°2. ☆☆☆

- Support : Bas de voie
- Durée de l'exercice : Durée d'une traversée
- Description : Évoluer en traversée en faisant des croisements de pieds à chaque fois

Exercice n°3. ☆☆☆

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie un peu en dessous de son niveau (1 à 2 lettres) sans monter les mains au-dessus du niveau des yeux

Exercice n°4. ☆☆☆

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie un peu en dessous de son niveau (1 à 2 lettres) en montant les 2 pieds avant de monter chaque main.

Exercice n°5. Les 3 petits pas

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie

- Description : Grimper une voie en respectant la consigne suivante : avant de bouger une main, bouger 3 fois les pieds

Exercice n°6

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper en moulinette en ne faisant que des pieds main (i.e un pied doit toujours aller se poser sur une prise tenue par une main, la main n'est enlevée que quand le pied est posé sur la prise).
Variante : Grimper en moulinette les pieds n'ayant le droit de se poser que sur des prises qui ont été tenues par les mains.

Précision des pieds

Exercice n°7

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie de son niveau en faisant le moins de bruit possible avec les pieds.

Exercice n°8 ☆ ☆ ☆

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper avec une (ou deux) dégaine(s) accrochée à chaque talon. Les dégaines ne doivent pas toucher le mur.

Exercice n°9

- Support : Mur
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie toutes prises pour les mains mais uniquement avec les cachous en prises de pieds.

Adhérence de pieds

Exercice n°10 ☆ ☆ ☆

- Support : Mur (uniquement partie inclinée jusqu'à la 4ème dégaine)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie en moulinette toutes prises pour les mains mais sans prise pour les pieds (variante = en tête).

Exercice n°11 ☆ ☆ ☆

- Support : Mur (uniquement partie inclinée)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie

- Description : Grimper une voie en dessous de son niveau (1 chiffre) avec les pieds attachés avec une ou deux dégaines.

Crochetage

Exercice n°12 ☆

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : 3 répétitions
- Description : Viser une prise conséquente située au niveau des mains, y monter son talon et se hisser grâce à cet appui pour attraper une prise de main plus haute

Exercice n°13 ☆

- Support : Mur (partie dévers)
- Durée de l'exercice : 3 répétitions
- Description : Viser une prise conséquente située au niveau des mains, y monter son pied en pointe et faire passer le bassin au-dessus de la prise

Carres externe

Exercice n°14

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper en étant de profil. Lorsque je tiens la prise main droite (bras tendu), je suis sur le pied gauche et vice versa. Poser le pied en carre externe. Le talon est plus bas que l'avant en début d'action et passe progressivement plus haut.

Divers - prise de conscience de ses pieds

Exercice n°15 ☆

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper en moulinette avec une balle de tennis dans chaque main ou des maniques de cuisine.

Exercice n°16

- Support : Mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper en comptant le nombre de prises de pieds. Essayer d'en utiliser moins possible.

Fin de séance

Penser à vous étirer.