

## Fiche T3 Placement du corps

**Catégorie de la fiche** : Technique – Placement du corps

**But** : Prendre conscience des possibilités de placement du corps.

### Échauffement préalable classique

#### Démarrer en douceur

Exercice n°1 : Les croisés

- Support : bas du mur
- Durée de l'exercice : Le temps d'une traversée
- Description : Faire une traversée en croisant systématiquement les mains et les pieds.

Exercice n°2 : Grimper au ralenti et sans s'arrêter dans la voie. ★★★

- Support : mur ; une voie d'1 ou 2 degrés inférieurs à son niveau max
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie au ralenti en déroulant les mouvements sans s'arrêter. Le corps doit toujours être en mouvement. Permet d'apprendre à anticiper et enchaîner les mouvements.

#### Placement de côté

Exercice n°3. L'égyptien ☆☆

- Support : mur (toutes parties)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension de 2 voies
- Description : Grimper une voie en dessous de son niveau (1 ou 2 chiffres) en grim pant de profil. Refaire la voie en restant sur l'autre profil.

Exercice n°4 La Lolotte

- Support : mur (Dévers) ou grotte
- Durée de l'exercice : Répéter l'exercice 3 fois avec une prise différente à chaque fois
- Description : Travailler le placement en « Lolotte » en allant toucher le plus haut possible à partir d'une prise imposée.

#### Décalage du centre de gravité

Exercice n°5 L'opo

- Support : mur (partie en dièdre)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie de son niveau en opposition.

## **Gestuelles diverses**

Exercice n°6 : Les pieds mains ★★★

- Support : mur
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie en ne déplaçant la main que si le pied est sur la prise que l'on tient avec la main.

Exercice n°7 : les drapeaux ★★

- Support : mur
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Grimper une voie en faisant le plus de drapeau (dans une voie contenant des déséquilibres).

Exercice n° 8 : regrouper les bras ★★

- Support : mur
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie en moulinette
- Description : Grimper une voie avec les deux mains attachées à une distance correspondant à l'écartement des épaules

Exercice n°9 : Prise touchée, prise tenue ★★★

- Support : mur
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie
- Description : Quand le grimpeur prend la prise ou pose un pied dessus, il ne doit plus bouger son pied ou sa main et est forcé de se développer dans cette position. Le grimpeur devra donc choisir les placements optimaux et s'efforcer à lire et anticiper ses mouvements. Pour éviter le tâtonnement des prises.

### **Pour conclure :**

Refaire l'exercice n°2 : Grimper au ralenti et sans s'arrêter dans une voie de son niveau

Exercice n°10 : Regrouper ! ★★★

- Support : bas de voie
- Durée de l'exercice : durée d'un traversée
- Description : Évoluer en traversée en utilisant uniquement les prises du 2ème panneau du mur. Fait travailler la souplesse et le placement.

**Fin de séance :** Pensez à vous étirer.