

## Fiche T5 Rester Groupé et Anticiper

**Catégorie de la fiche** : Technique – Regroupement

**But** : Prendre conscience des différentes possibilités de regroupements et anticiper ses placements

**Échauffement préalable au pied des voies**: Échauffement général classique et exercices a et b

Exercice n°a : Grimper au ralenti

- 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 en tenant 3 secondes chaque prise de main.

Exercice n° b : Escalade/désescalade

- Support : mur une voie de son niveau
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension et désescalade d'une voie
- Description : Grimper une voie en utilisant toujours la même prise pour les 2 pieds, redescendre par le même chemin

### Regroupements

Exercice n° 3 le hamster

- Support : traversée
- Durée de l'exercice : une rotation
- Description : prise centrale interdite, faire une rotation complète autour de cette prise sans la toucher

Exercice n°4 Rester groupé (*bandes à matérialiser sur le mur avec du scotch*)

- Support : mur (partie basse – zone des 3m)
- Durée de l'exercice : Durée d'une traversée
- Description : Effectuer une traversée dans une bande du mur d'environ 1m de haut (à adapter en fonction de votre niveau)

Exercice n°5 : Monter ses pieds

- 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 sans monter ses mains au delà des épaules (éventuellement des yeux)

Exercice n° 6 : regrouper les bras

- Support : bas de voie
- Durée de l'exercice : durée d'une traversée
- Description : traverser sur le mur avec les deux les mains attachées à une distance correspondant à l'écartement des épaules

### **Lecture de voie**

Exercice n°7 : Lecture de voie

- Support : mur ; une voie d'1 ou 2 degrés inférieurs à son niveau max, puis 1 degré inférieur, puis une voie de son niveau
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension de 3 voies
- Description : annoncer à l'assureur le point de repos et un ou deux passages difficiles

Exercice n°8 : 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.

### **Fin de séance**

Penser à vous étirer.