

Quelques mouvements

le carre externe

C'est un mouvement permettant d'aller chercher une prise située assez haut souvent dans l'axe vertical. Il est très utile en dévers.

Description

La partie extérieure du pied est posée sur la prise.

Le bras du côté opposé tient une prise (et forme avec le pied la ligne d'action), il est collé contre le corps (blocage) ou est tendu et écarté du corps, l'autre main pourra ainsi d'aller chercher plus loin une autre prise.

La hanche est contre la paroi. Le corps est en extension en fin de mouvement.



Le changement de pied

Il arrive que, dans un passage, il n'y ait qu'une seule prise que le grimpeur puisse utiliser avec ses deux pieds, par exemple en traversée.

Description

Il existe plusieurs façons de changer de pied sur une prise :

- placer le premier pied sur le bord de la prise, ramener le second à côté avant d'enlever l'autre.
- placer le premier sur la prise. Ramener le second par dessus et effectuer un petit saut
- effectuer un petit saut directement sans ramener le pied par dessus l'autre.



Le pied-main

Mouvement réalisé lorsqu'il y a peu de prises pour les mains et les pieds et que le grimpeur doit aller chercher une prise de main très loin.

Description

- la main de la ligne d'action une fois sur la prise, va tirer puis pousser, mais attention il faut laisser de la place pour le pied
- monter l'autre pied très haut avant le mouvement, garder les bras tendus et éloigner le bassin (puis le recoller lors de la poussée)
- ramener le pied à côté de la main, en pointe ou en talonnette = intérieur ou extérieur, selon l'équilibre et/ou la souplesse
- l'équilibre est précaire donc la pose de pied est délicate, cela nécessite un rapide transfert du poids du corps au dessus de cet appui = enlever la main et charger la prise avec le pied.



Le changement de main

Comme pour le changement de pied, le grimpeur doit changer de main sur la même prise.

Description

Placer une main sur la prise et ramener l'autre main à côté.



La lolotte

Souvent utilisé en devers pour gagner en allongement.

Principe : coller son bassin au rocher (pour charger au maximum les pieds), décaler le CdG (donne un meilleur équilibre) – Transformer un mouvement de face (départ en blocage) en un mouvement de côté (enroulement autour du bassin et des épaules).

Description (d'une lolotte avec le bassin tourné vers la gauche)

- besoin d'une prise de pied droite haute et décalée sur le côté
- blocage main gauche
- pose des pieds en pointe ou carre interne
- rentrer le genou droit à l'intérieur des appuis de pieds
- pivotement du pied droit, vers la carre externe
- pousser forte sur le pied (solicitation intense du genou)

Le drapeau

On parle de « pied en drapeau ». Le drapeau est utile quand il manque des prises de pied. Il permet de maintenir une meilleure répartition des masses segmentaire en recentrant le CdeG dans le polygone de sustentation.

Il faut de préférence que la ligne d'action pied-main du même côté (homolatérale) soit verticale.

Description

Un pied sur une prise, passer la jambe opposée derrière la jambe en appui pour faire balancier. Ce balancier peut se caler sur la surface en carre externe.

Le cancan

C'est aussi un drapeau.

Description

Un pied sur une prise, passer la jambe opposée devant la jambe

En appui pour faire balancier, il y a une rotation du bassin,

La hanche opposée au pied d'appui est collée à la surface.

Le pied balancier peut venir en calage en carre externe sur la surface



Le croisé et le décroisé

Le grimpeur croise avec une plus ou moins grande amplitude lorsqu'il ne peut pas changer de main pour aller chercher une prise sur le côté.

La difficulté ne vient pas du croisé mais du mouvement pour décroiser ses bras, qui peut mettre le grimpeur en déséquilibre. On les voit souvent dans une traversée.

Description

Passer un bras par dessus ou par dessous l'autre.

Penser à décaler les pieds dans le même axe verticale que la main pour ne pas être déséquilibrer lors du décroisé.

Lors du décroisé, il faut tourner le bassin contre la paroi et enrouler doucement le pied en carre externe.

Le derviche

Le grimpeur veut aller chercher une prise située assez loin dans un axe horizontal sans changer de main sur la prise précédente. On le voit avec nos élèves dans les traversées.

Description

Ce mouvement est un croisé de très grande amplitude qui lui fait passer tout le corps sous le bras qui tient la prise.



Mouvement en épaule

Ce placement, sollicitant la partie de l'épaule du grimpeur, permet à celui-ci de bloquer plus efficacement que lorsqu'il est de face. Il est très utile dans les devers.

Description

La prise de main sera une verticale ou une oblique.

Prendre une prise de côté avec la main et développer son poids sur la même jambe que le bras.

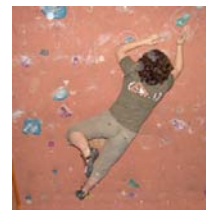
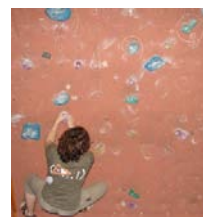
Le jeté

C'est un mouvement qui permet d'atteindre une prise trop éloignée si l'élève ne dynamise pas. Il peut aussi permettre une économie d'énergie ; si l'élève est trop fatigué pour faire un blocage. Le rythme est important, il faut être coordonné.

Description

Il faudra monter les pieds le plus haut possible (flexion complète), tendre les bras, viser, prendre de l'élan (=balancer le corps) et pousser sur les pieds.

A la réception, il s'agit de tout verrouiller, notamment les abdominaux pour solidariser les deux ceintures scapulaire et pelvienne = les pieds restent collés à la surface. Si jeté une main : la main basse poussant toujours pour l'équilibre. Quand la prise de main est atteinte, il faut monter tout de suite les pieds pour ne pas rester pendu sur les bras.



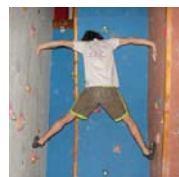
L'opposition

Technique utilisant des forces, qui ne s'opposent pas directement (sens) à la pesanteur pour garder l'équilibre (ex opposé : dans un changement de prise de pied, on aura une traction ou une poussée verticale des 2 mains)

On peut distinguer 2 types d'opposition :

- des oppositions simples qui mettent en jeu les membres supérieurs ou les membres inférieurs. Par ex : dans un dièdre, une cheminée, la position sera économique (possibilité de relâcher les bras)
- des oppositions complexes (forces appliquées aux 4 membres) ex : le dülfer

Ce sont des mouvements à travailler après la phase de débutant, avec la mise de profil



Le dülfer

C'est un mouvement d'opposition. La force appliquée par les bras s'oppose à la force appliquée par les jambes. C'est un mouvement typique de l'escalade en fissure.

Description

Placer les mains de côté et dans la fissure. Plaquer les pieds à plat contre le rocher (le corps est cassé en deux, les jambes légèrement fléchies contre le rocher et les fesses en arrière).

Tirer sur les bras et pousser sur les pieds pour opposer les forces.

Monter progressivement les mains puis les pieds.

