

Entraînement au jardin de varappe

Autor(en): **Josi, Walter**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998527>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Entraînement au jardin de varappe

(Peut aussi tenir lieu de leçon type)

Walter Josi, chef de la branche «alpinisme»
Traduction: Marianne Weber

L'escaladeur souhaite atteindre l'un des buts suivants, souvent même les deux!

1er but

S'adonner à une escalade libre, en maîtrisant des degrés de difficulté toujours plus élevés.

2e but

Se préparer à l'«alpinisme» proprement dit.

L'entraînement proposé plus loin peut être modifié selon les objectifs choisis. Mais, dans tous les cas, il faut absolument éviter de commettre certaines fautes, hélas trop fréquentes (deux d'entre elles sont décrites ci-contre).










Faute no 1:

L'escaladeur va trop vite en besogne: il atteint trop tôt la limite de ses capacités de performance: il ne progresse donc pas tellement et il se sent pour le moins frustré s'il ne souffre pas encore de lésions musculaires ou d'écorchures.

Faute no 2:

Nombreux sont ceux qui pensent que l'escalade est forcément à faire en cordée. En réalité, l'entraînement est souvent plus intense et efficace par groupes, pour autant que l'on sache tirer parti des possibilités (sans dangers) de l'escalade libre.

Stations	Actions	Raisons
<p><i>Approche (échauffement)</i></p> 	<p>S'approcher du lieu d'escalade en courant lentement, puis en augmentant la cadence; ralentir pour terminer.</p>	<p>L'accès au jardin de varappe prend souvent beaucoup de temps. On peut le mettre à profit pour activer le système cardio-vasculaire.</p>
<p><i>Stretching (étirement)</i></p> 	<p>Etirer les muscles en douceur: cela ne doit pas faire mal! Rester sous tension pendant 10 à 30 secondes, puis relâcher. Ne pas se crispier, respirer calmement et régulièrement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer, se préparer aux efforts spécifiques - Elargir les mouvements - Se préparer psychologiquement, se concentrer, se mettre dans la situation du grimpeur.
<p><i>Mise en train en grim pant sans corde</i></p> 	<p>Exécuter des passages transversaux, au pied de la paroi (garder toujours la possibilité de sauter sans danger!), dans les deux sens! Varier la difficulté, l'essentiel étant de bouger le plus possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Procéder individuellement au réglage de l'intensité de l'exercice - Augmenter ou diminuer la difficulté selon les capacités du grimpeur.
<p><i>Mise en train en grim pant avec la corde</i></p> 	<p>Grimper encordés, en douceur, sur des voies faciles, en montant et en descendant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'habituer à percevoir et à automatiser les mouvements - Apprendre le maniement de la corde et les techniques de communication et d'assurage.
<p><i>Augmentation des difficultés</i></p> 	<p>Escalader une voie que l'on connaît déjà.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre l'accent sur l'économie et la coordination des mouvements.
<p><i>Limite de la performance</i></p> 	<p>Essayer une voie encore inconnue. Eventuellement, «bouldering»!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Effets stimulants de l'entraînement - Rétroaction.
<p><i>Retour au calme</i></p> 	<p>Stretching comme au début de la leçon. Retour au calme!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ne jamais terminer l'entraînement par un effort intense.