Gestes techniques : Escalade

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique de grimpe, la force, la gestion mentale et la sécurité pour progresser en voie, bloc ou falaise.

Préparation et sécurité

Contrôle du matériel

S'assurer de la fiabilité et du bon ajustement de l'équipement.

1. Vérification du baudrier, cordes, chaussons.
2. S’assurer du nœud d’encordement correct (nœud de huit, double etc.).
3. Contrôler le système d’assurage et les dégaines.

Échauffement spécifique

Préparer muscles et articulations à l’effort.

1. Mobilisation des doigts, poignets, épaules et hanches.
2. Grimper en dévers ou sur murs faciles pour activer la circulation.
3. Étirements dynamiques.

Technique de grimpe

Placement des pieds

Optimiser les appuis pour économiser l’énergie.

1. Utiliser la pointe du pied ou l’intérieur selon la prise.
2. Chercher des appuis stables et précis.
3. Monter les pieds avant de déplacer les mains.

Gestion du centre de gravité

Conserver de l’équilibre sur toutes les prises.

1. Garder le bassin proche du mur.
2. Déplacer le poids du corps plutôt que de forcer sur les bras.
3. Anticiper le mouvement du prochain appui.

Utilisation des mains

Prendre et relâcher les prises sans crispation.

1. Adapter la préhension à la forme de la prise (réglette, bac, arquée...).
2. Relâcher dès que possible pour récupérer énergétiquement.
3. Favoriser les positions ouvertes et les coincements.

Progression et technique avancée

Lecture de voie et anticipation

Analyser la voie avant et pendant pour anticiper les passages techniques.

1. Repérer les zones de repos et de difficultés avant le départ.
2. Visualiser les séquences de mouvements et changements de direction.
3. Adapter le rythme en fonction du type de prise et position du corps.

Gestion de l’effort et de la récupération

Éviter la fatigue prématurée, optimiser la récupération en cours de voie.

1. Trouver et exploiter les positions de ‘repos’.
2. Respirer régulièrement, relâcher les bras quand possible.
3. Changer de main ou de pied fréquemment pour répartir la charge.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.