

Poser avec précision et pousser avec efficacité

Intérêt


Pour préserver les bras (avant-bras), il faut enfoncer les prises de pied ! Facile quand les prises de pied sont énormes ! Mais sur de petites prises, cela suppose bien poser le pied pour ne pas zipper et prendre confiance dans ses appuis.

Dans les profils raides, prendre le temps de poser ses pieds avec précision se réalise au début un peu au détriment des avant-bras... Mais cela ne dure que le temps de prendre l'habitude !

Et comme il devient très vite difficile d'y échapper, autant s'entraîner dès maintenant dans des conditions favorables.

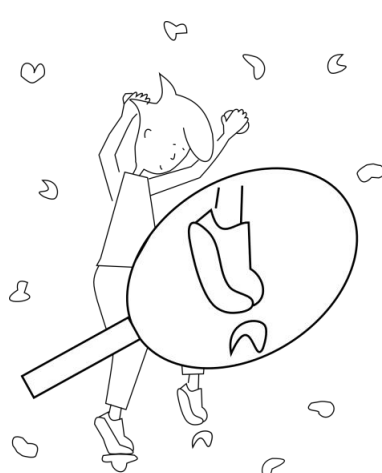
Exemples de jeux et situations éducatives

La sieste du chat	
Thème	Faire attention à sa pose de pied
Situation de départ	Sur pan incliné puis vertical, en montée-descente ou en traversée
But du jeu	Ne pas faire de bruit lors de la pose du pied (sinon le chat se réveille...).



La sieste du chat

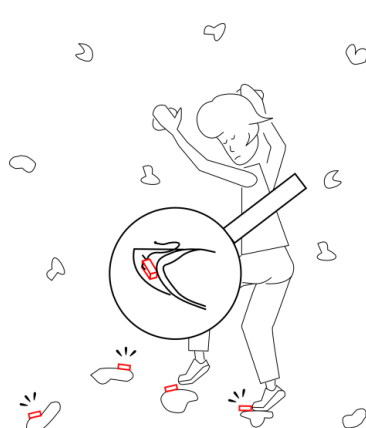
Regarde la pose	
Thème	Faire attention à sa pose de pied
Situation de départ	Sur pan incliné puis vertical, en montée et en traversée, sur de petites prises
But du jeu	Regarder son pied se poser sur la prise (le regard quitte le chausson seulement après le contact)



Regarder son pied se poser


Poser avec précision et pousser avec efficacité

Le petit poucet	
Thème	Poser les pieds avec précision
Situation de départ	Sur pan incliné puis vertical, en montée et en traversée
But du jeu	Poser son pied sur une prise en partie encombrée par un objet sans le faire tomber
Variante	Pousser l'objet au fond de la prise avec le pied
Remarque	Privilégier les objets en mousse très légère et/ou attacher les objets à la prise



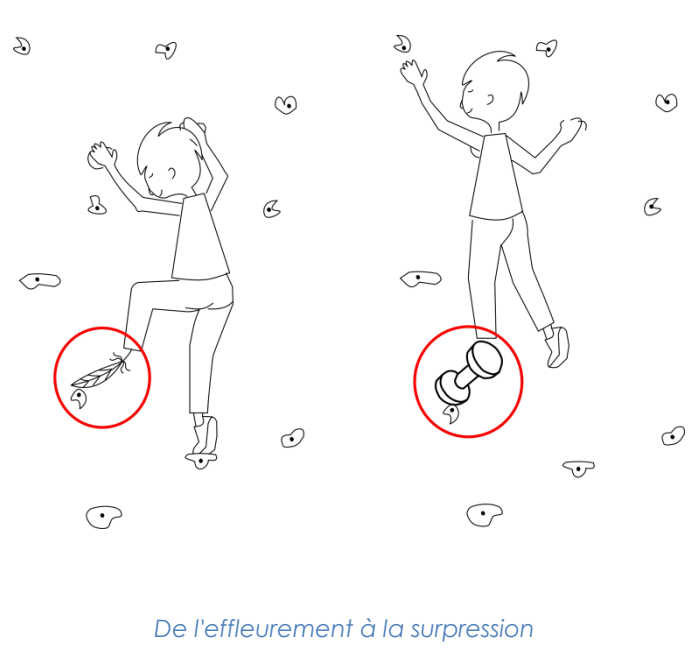
Le petit poucet

Pousse à fond puis pose	
Thème	Progresser grâce à une poussée efficace
Situation de départ	En montée sur pan incliné, sur des prises de pieds proches de l'axe de progression, les mains posées sur les prises
But du jeu	Pousser à fond sur la jambe (jusqu'à jambe tendue) avant de poser l'autre pied
Evolutions	<ul style="list-style-type: none"> réaliser le jeu en réalisant des petits pas puis de grandes enjambées, réaliser le jeu de face, de profil...



Pousse à fond avant de poser

Poser avec précision et pousser avec efficacité

De l'effleurement à la surpression		 <p>De l'effleurement à la surpression</p>
Thème	Faire attention à sa pose de pied	
Situation de départ	Sur pan incliné puis vertical, en montée et en traversée	
But du jeu	Passer de l'effleurement à la surpression à chaque pose de pied	

Et plein d'autres idées de jeux dans les livrets "progresser en escalade", blanc, jaune ou orange...