

Semaine du 11 mars exercices techniques

	Côté difficulté	Côté bloc	Variables pour adapter à son niveau
échauffement			
Fluidité, mémorisation des prises pour la fin de l'échauffement	En fin d'échauffement : escalader une voie facile avec un déplacement lent mais constant (le buste ne doit pas s'arrêter). Faire deux fois de suite la même voie.	Se déplacer en montées descentes au même endroit avec un déplacement du buste constant.	- tous pieds ou non
Ninja (pour forcer à bien regarder les pieds jusqu'au bout, à bien les poser et être précis).	Sur une voie niveau [max -2 à -3 environ], escalader sans faire de bruit avec les pieds Faire deux voies de suite sur la même corde (ou deux fois la même voie)	Sur prises petites ou moyennes, pas forcément en dévers, idem en faisant 5 montées descentes	- diff de la voie/bloc
Escalade à une main dynamisme, proprioception	Monter une voie en n'utilisant qu'une main. Si vous avez choisi la main droite par exemple et qu'un mouvement devient trop dur car il va à gauche, faire un changement de main sur la prise avant de lancer le mouvement.	Idem sur 4 ou 5 montées descentes	- tous pieds ou non - niveau de la voie
Entraînement falaise	Faire des voies normalement trop difficiles (petites prises de main) mais en tous pieds		- difficulté de la voie
Voie de côté Proprioception	Choisir le côté droit ou le côté gauche et faire une voie en restant tourné du même côté tout le long	Faire de côté des blocs accessibles qui se ne se font pas spécialement de côté normalement (du moins pas tous les mouvements)	- difficulté de la voie/bloc

Semaine du 11 mars exercices physiques

	Côté difficulté	Côté bloc	Variables pour adapter à son niveau
Échauffement			
La pieuvre escalade bras, gainage, dynamisme	<p>Sur voie pas trop dure dans un premier temps, escalader en touchant les prises avec un pied avant d'y mettre une main (à chaque mouvement)</p> <p>Ne pas le faire dans la dalle (mauvaise chute)</p>	<p>Idem sur blocs pas trop durs. Monter descendre sans faire de pauses (au moins 4 ou 5 montées descentes)</p>	<p>- tous pieds ou non - diff de la voie/bloc</p>
Clipper à une main main	<p>Escalader une voie avec un bout de corde attaché au baudrier. A chaque dégaine, clipper le bout de corde en ne se tenant que par une main (pieds en adhérence)</p>	<p>Tous les un ou deux mouvements, se tenir à une main avec les pieds en adhérence et compter jusqu'à 3 tranquillement (ou toucher 10 prises avec sa main libre)</p>	<p>- diff de la voie/bloc - garder un pied sur une prise au moment du clippage (mais garder la plus inconfortable)</p>
Avec préfatigue bras/mains	<p>S'encorder puis s'accrocher au bas du mur, pieds en adhérence, sur deux prises un peu dures à tenir, bras fléchis Une fois que la fatigue arrive, se lancer dans la voie (voie assez dure mais normalement bien réussie)</p> <p>Critère de réussite : il faut tomber vers le haut de la voie à cause de la fatigue. Si ce n'est pas le cas, faire des mouvements de montée/descente en presque toutes prises juste avant d'arriver au relais, pour aller chercher la chute de fatigue (éviter les très bonnes prises)</p>	<p>Idem pour la préfatigue puis enchaîner des déplacements assez difficiles jusqu'à la chute de fatigue</p>	<p>- diff de la voie/bloc</p>