

Un entraînement type

Un entraînement se déroule en plusieurs parties :

- On commence par s'échauffer :
 - Les bras
 - Les poignets
 - Les doigts
 - Les chevilles...

- Puis du renforcement musculaire :
 - Des pompes
 - Des abdominaux
 - Et à la fin des traversées sur le long du mur (parfois Mr.Deltour nous dit de le faire d'une certaine façon. Ex : prendre une balle de tennis et se prendre aux prises juste avec deux doigts.)

- Ensuite nous escaladons le mur :
 - Surtout avant de monter nous devons mettre notre baudrier, nos chaussons d'escalade et FAIRE NOS NŒUDS DE CORDES !
 - Nous pouvons avant de monter choisir les difficultés des voies que nous choisirons
 - Nous montons avec des contraintes ou exercices particuliers (*ballon dans le t-shirt, dégaines dans les chaussures...*).

Impressions de quelques élèves :

- « L'entraînement est bien. On monte beaucoup sur les murs d'escalade, ce qui est très bien. »
- « L'entraînement est bien mais je trouve qu'on n'a pas assez de temps. Mais sinon je trouve ça BIEN !!!!!!! »
- « L'entraînement est super !!! »
- « L'entraînement est un moment agréable pour partager de bons moments avec les autres. »
- « L'entraînement devrait être plus long. »

Camille Morin, Mila Le Foll Dumas et Noah Jimenez.

Groupe 2 de l'ASS escalade

Mars 2016

