

ATELIERS-JEUX POUR ANIMER LES SEANCES EN ESCALADE

Course poursuite : 2 grimpeurs partent ensemble sur une traversée, à 2m d'intervalle, l'un poursuivant l'autre. Le poursuivant gagne s'il touche l'autre grimpeur avant que ce dernier ait atteint une prise-arrivée. Si l'un des grimpeurs tombe il perd la manche.

Mémo : Chaque grimpeur, à tour de rôle, rajoute 2 prises de mains après avoir réalisé le parcours imposé par les grimpeurs précédent

Vitesse : Grimper le plus vite possible en haut du mur (chronométré ou en parallèle).

Assurance à 2 : l'assureur avale la corde sous le système d'assurance et se fait aider par un camarade qui tire la corde au-dessus du système d'assurance.

La chaîne : Les grimpeurs d'une équipe se répartissent sur le mur, en traversée, et se passent le plus vite possible un objet du point de départ au point d'arrivée (chronométré).

Moins de prises : Utiliser le moins de prises sur une voie donnée (compter le nombre de prises).

Attribuer des points selon la grosseur de la préhension des prises (grosse=3pts ; moyenne=2pts ; petite=1pt) et totaliser les points (cette variante peut servir à faire établir le croquis d'une voie dans le cadre d'une formation Jeunes Officiel).

Dictée : L'assureur dicte au grimpeur les prises de mains à utiliser au fur et à mesure où ce dernier grimpe.

Yeux bandés : Le grimpeur répète une voie connue les yeux bandés (mémorisation des mouvements, des sensations).

Supprimer les prises : Chaque grimpeur réalise une voie en supprimant 1 ou 2 prises par rapport au précédent.

Relais : Par équipe, en parallèle ou chronométré, toutes formes d'escalade imposée ou non, en montée, en traversée

Jeté : A partir d'une grosse prise de main dynamiser le mouvement (jeté) pour attraper une prise ou toucher le mur le plus haut possible (attribuer des points).

Le Béret : 2 équipes de part et d'autre et à égale distance d'un objet accroché au mur. A l'appel de son numéro le grimpeur concerné dans chaque équipe cherche à toucher l'objet avant son adversaire (déplacement en traversée).

Défi bloc : Chaque équipe choisit certaines prises pour créer un bloc de 5 ou 6 mouvements. Puis chaque grimpeur essaie les différents blocs (le sien y compris) et marque les points correspondant à sa réussite (ex : réussite au 1^{er} essai = 3 pts, 2^e essai = 2 pts, 3^e essai = 1 pt).

Touche à tout : A partir d'une prise de main imposée, toucher le maximum de prises autour (avec les mains ou avec les pieds, ou les 2) sans lâcher la prise initiale (changement de mains possible). Des points peuvent être donnés en fonction de l'éloignement.

L'horloge : Une équipe de 4 grimpeurs placés sur le mur au 4 coins d'un parallélogramme se passent un objet de l'un à l'autre (horloge). Une autre équipe de 4 grimpe en relais. Compter le nombre de tours d'horloge réalisé pendant le relais de l'autre équipe.

Le carré magique : Parcours en boucle. Chaque grimpeur fait le maximum de tour pour son équipe.