



# GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

ÉCHAUFFEMENT (P. 1-2)

TECHNIQUE (P. 3-11)

PHYSIQUE / MOTRICITÉ (P. 12-14)

FORCE MENTALE (P. 15-16)

TACTIQUE (P. 17-18)

JEUX / COMPÉTITIONS (P. 18-19)

| ÉCHAUFFEMENT |                                  |  |                                |  |  |  |          |
|--------------|----------------------------------|--|--------------------------------|--|--|--|----------|
| Sujet        | Lieu                             | Niveau   | Exercice                       | Tâche / description  | Variation  | Objectif   | Remarque |
| Général      | Salle de gym<br>Salle d'escalade | Acquérir (Ac)<br><br>Appliquer (Ap)<br><br>Créer (C) | Jeux de cartes                 | Jeu de carte retourné au sol. Différentes tâches selon le symbole de la carte. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cœurs : exercice cardio</li> <li>• Piques : exercice de force</li> <li>• Carreaux : étirement</li> <li>• Trèfles : exercice de coordination</li> <li>• À deux</li> <li>• Définir l'exercice ou laisser choisir</li> <li>• Reposer la carte ou la garder</li> </ul>  | Échauffement individuel ou en équipe                                 |          |
|              | Salle de gym<br>Salle d'escalade |  | Course relais                  | Diverses formes créatives de la course relais                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirer le tapis (se tirer tout en étant assis sur le tapis)</li> <li>• Course Memory (mémoriser texte, images et noter au départ)</li> <li>• Course jeu de cartes (même couleur, accumuler des points ou des symboles)</li> <li>• Course relais en équipe (le groupe saute et les membres du groupe se tiennent le pied/le genou), pompes (jambes sur les épaules pour avancer), en cercle (dos contre dos en se levant) etc.</li> <li>• Course relais avec scrabble (chercher les lettres à l'envers et former des mots)</li> </ul> | Échauffement avec des formes créatives de la course relais           |          |
|              | Salle de gym<br>Salle d'escalade |  | Div. jeux du loup              | Div. variations du jeu du loup avec évt. la possibilité de libérer             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu du loup avec handicap (tenir l'endroit touché et continuer)</li> <li>• Attraper à deux</li> <li>• Balle brûlée (à la fin, des balles molles)</li> <li>• Mémoire de la balle (libération quand son propre chasseur a été touché)</li> <li>• Jeu du loup version réaction (sur commande : t-shirt bleu=loup, chaussettes blanches, garçon/filles)</li> </ul>  | Échauffement avec des formes créatives du jeu du loup                |          |
|              | Salle de gym<br>Salle d'escalade |  | Div. jeux de course et de saut | Div. variations créatives des jeux de course et de saut                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaction (se mettre dans des positions définies sur un signal sonore ou visuel)</li> <li>• Contact (commande : tout le monde touche une prise rouge, les perches, fait une culbute sur les matelas...)</li> <li>• Course à deux (imitation du copain)</li> <li>• Corde à sauter</li> <li>• Tornade (chacun tourne 3x autour d'une personne de son équipe)</li> </ul>  | Échauffement avec des formes créatives des jeux de course et de saut |          |
|              | Salle de gym<br>Salle d'escalade |  | Div. jeux d'équilibre          | Div. variations créatives des jeux d'équilibre                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combat du coq</li> <li>• Toucher les orteils, toucher les genoux</li> <li>• Combat sumo</li> <li>• Taper dans les mains en faisant une pompe</li> </ul>   | Échauffement avec des formes créatives des jeux d'équilibre          |          |
|              | Salle de gym<br>Salle d'escalade |  | Warm up (voir mobilesport.ch)  |  |  |  |          |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|            |                                   |       |                                   |  |   |  |  |
|------------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|--|---|--|--|
| Spécifique | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcApC | Surf sur les prises               | Faire des traversées sur les prises avec les pieds au sol.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surf libre</li> <li>• Utiliser différentes techniques (en avant, en arrière, croiser...)</li> </ul>  | Échauffement spécifique aux prises                             |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcApC | Jeux de cartes                    | Jeu de carte retourné au sol. Différentes tâches selon le symbole de la carte.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cœurs : exercice cardio</li> <li>• Piques : exercice de force</li> <li>• Carreaux : étirement</li> <li>• Trèfles : exercice de coordination</li> <li>• À deux</li> <li>• Définir l'exercice ou laisser choisir</li> <li>• Reposer la carte ou la garder</li> </ul> | Échauffement spécifique de la musculature utilisée en escalade |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcAp  | Puzzle                            | Deux zones. Placer des pièces de puzzle sur les prises. Aller les récupérer en grim pant. Quelle équipe aura terminé son puzzle en premier ?   |   | Échauffement ludique au mur de grimpe                          |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcAp  | Faire de l'ordre                  | Deux zones. Placer des objets sur les prises dans chaque zone. Quelle équipe aura fini de ranger en premier ?  |   | Échauffement ludique au mur de grimpe                          |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcAp  | Chat et souris                    | Les souris (sur le mur de grimpe) tentent d'accéder aux fromages (objets au sol, plus ou moins éloignés). Les chats essaient d'attraper les souris. Quelle souris attrapera le plus de fromage ? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice supplémentaire pour les souris attrapées</li> <li>• Les souris attrapées doivent rendre leur fromage</li> <li>• Les souris attrapées sont éliminées ou deviennent des chats</li> </ul>  | Échauffement ludique au mur de grimpe                          |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcApC | Parcours d'obstacles              | Différents obstacles sont placés sur le mur  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalader les obstacles</li> <li>• Contourner les obstacles en grim pant</li> <li>• Créer ses propres parcours</li> </ul>  | Échauffement ludique au mur de grimpe                          |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcAp  | Entraînement des agents de police | Composer des cartes avec différentes tâches pour les agents  | Agent XY, ta tâche : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traversée avec un tour sur toi-même</li> <li>• Grimper jusqu'à la cloche et la faire sonner</li> <li>• Trouve un no-hand-rest</li> <li>• Se pendre 3x10 sec. à différentes prises</li> </ul>  | Échauffement ludique au mur de grimpe                          |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcAp  | Loto escalade                     | Carte loto avec 9 cases, 6 exercices à disposition (dont 3 à double). Lancer le dé pour choisir une case. Celui qui a fait en premier toutes les cases a gagné.                                  | Exemples d'exercices : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tractions</li> <li>2. Pompes</li> <li>3. Corde à sauter</li> <li>4. Exercice pour le torse</li> <li>5. Exercice d'escalade</li> <li>6. Etc.</li> </ol>   | Échauffement ludique au mur de grimpe                          |  |
|            | Salle de bloc<br>Salle d'escalade | AcAp  | Jeux avec dés, somme xy           | Le dé définit l'exercice (1-6). Additionner les chiffres jetés. Qui atteint en premier un certain chiffre ?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu individuel</li> <li>• Jeu d'équipe</li> <li>• Exercices voir jeu de cartes ou loto</li> </ul>  | Échauffement ludique au mur de grimpe                          |  |



| TECHNIQUE                      |  |        |                              |   |  |   |  |
|--------------------------------|--|--------|------------------------------|---|--|---|--|
| Sujet                          | Lieu   | Niveau | Exercice                     | Tâche / description   | Variation  | Objectif  | Remarque   |
| Se mouvoir dans la verticalité | Bancs (il est possible de le rendre instable en posant des bâtons de bois dessous), poutre, reck | AcAp   | Équilibrisme                 | Équilibrisme sur les agrès  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Distance mur-agrès</li> <li>Obstacles (balles, cône...)</li> <li>Position du corps / orientation vers le mur</li> <li>Avec / sans mains</li> <li>Longueur des pas</li> <li>Différents pas (croiser, pas chassés...)</li> <li>À deux (reliés ensemble)</li> <li>Variation de la hauteur</li> <li>Marcher en arrière / en avant / de côté</li> <li>Orteils / talon</li> </ul> | Équilibre<br>Adresse  | Sécuriser avec des matelas                                       |
|                                | Bancs  | AcAp   | « Grimper en dalle »         | Remonter le banc posé sur les espaliers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifier l'inclinaison</li> <li>À deux mains, une main, sans les mains</li> <li>Tenir le rebord / s'appuyer avec la main, seulement les doigts</li> <li>Longueur des pas</li> <li>Talon redressé, pendant</li> <li>Centre de gravité</li> <li>Différentes chaussures, chaussettes, pieds nus</li> </ul>   | Grimper en adhérence<br>Confiance dans les pieds<br>Centre de gravité | Sécuriser avec des matelas, fixer le banc aux espaliers          |
|                                | Bancs  | AcAp   | Poser délicatement les pieds | Disposer les bancs en V, marcher dessus tout en s'arrêtant avant de passer d'un banc à l'autre.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Qui réussit le plus grand écart entre les bancs ?</li> <li>Disposer les bancs de biais sur les espaliers</li> <li>Bancs sur espalier puis poser des matelas dessus avec des marques pour les pas</li> </ul>   | Oser faire des grands pas en jouant avec le centre de gravité         | Sécuriser avec des matelas, fixer les bancs aux espaliers        |
|                                | Espaliers, mur de la salle / caisson   | AcAp   | S'appuyer                    | Grimper entre les espaliers et le mur de la salle en s'appuyant avec les mains et les pieds. Les espaliers ne doivent pas être utilisés pour s'agripper, mais pour s'appuyer. | <ul style="list-style-type: none"> <li>S'appuyer du même côté / du côté opposé</li> <li>Changer de côté</li> </ul>   | Poser délicatement les pieds en s'appuyant                            | Sécuriser le caisson avec une corde afin qu'il ne se démonte pas |
|                                | Espaliers, mur de la salle / caisson   | AcAp   | Cheminée                     | Monter entre les espaliers et le mur de la salle à l'aide du dos et des pieds.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Différentes techniques</li> <li>Escalader / désescalader</li> <li>Garder la position</li> </ul>   | Poser délicatement les pieds en s'appuyant                            | Sécuriser avec les matelas                                       |
|                                | Espaliers<br>Reck  | AcAp   | Point mort                   | Changement dynamique des mains d'un espalier ou d'une barre à l'autre en valorisant le point mort.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>À une main / à deux mains</li> <li>Avec / sans pieds</li> <li>Distance</li> <li>Position des pieds (à la verticale, décalés)</li> </ul>   | Timing  | Reck : caisson pour les pieds                                    |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|   |  |   |                         |  |   |   |                            |
|---|--|---|-------------------------|--|---|---|----------------------------|
| Se mouvoir dans la verticalité                                  | Cheval d'arçon<br>Barres parallèles  | AcAp  | Dévers / toits          | Grimper sur l'agrès en partant du sol                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec / sans les pieds de l'engin</li> <li>Avec / sans arçon</li> <li>Faire le tour / monter de biais</li> <li>En partant du haut, faire un tour complet (en passant dessous)</li> </ul>  | Créativité<br>Tonus   | Sécuriser avec des matelas |
|   | Bancs aux espaliers  | AcAp  | Dévers / toits          | Grimper sous les bancs surélevés / posés de travers                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvements courts / longs</li> <li>Seulement 1 pied</li> <li>Grimper en travers / dans la longueur</li> <li>Avec / sans crochetage</li> <li>Tête en haut / en bas / de côté</li> <li>Pendouiller</li> <li>Tourner</li> </ul>   | Créativité<br>Tonus   | Sécuriser avec des matelas |
|   | Cheval d'arçon<br>Barres parallèles<br>Caisson<br>Matelas soulevé                                    | AcAp  | Rétablissement          | Voir dévers / toits  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Soutient par la jambe g / d</li> <li>Sans le soutien des jambes</li> <li>Pieds / mains en même temps sans soutien des jambes</li> </ul>  | Technique de rétablissement<br>Appuyer<br>Soutient des jambes | Sécuriser avec des matelas |
|   | Bancs à l'envers sur les espaliers, matelas debout sur les espaliers, corde à grimper pour les mains | AcAp  | Dülfer                  | Escalader les bancs / corde à grimper avec les pieds en opposition | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieds / mains tendus / pliés</li> <li>Longueur des pas</li> <li>Chaussures</li> <li>Mettre les pieds seulement sur un côté</li> <li>Tenir le banc seulement sur un côté</li> <li>Mains d'un côté, pieds de l'autre</li> <li>Lent / rapide</li> <li>Court / long</li> <li>Croiser / repositionner les pieds / les bras</li> </ul> | Technique de l'opposition                                     | Sécuriser avec des matelas |
|   | Perche   | AcAp  | Grimper aux perches     | Grimper aux perches  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Côté plat / raide lorsque les perches sont inclinées</li> <li>1 / 2 perches</li> <li>Avec / sans pieds</li> </ul>  | Force de traction<br>Soutient des jambes                      | Sécuriser avec des matelas |
|   | Corde à grimper  | AcAp  | Grimper sur la corde    | Remonter la corde à grimper  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec / sans pieds</li> <li>Croiser / repositionner</li> </ul>  | Force de traction<br>Soutient des jambes                      | Sécuriser avec des matelas |
|   | Corde, tapis   | AcAp  | Traction sur la corde   | Tirer sur la corde en étant assis sur le tapis                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>En avant / en arrière</li> <li>Le plus régulièrement possible</li> </ul>   | Force de traction   | Sécuriser avec des matelas |
|   | Divers agrès   | AcApC   | Be funky                | Techniques spéciales / mouvements créatifs                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grimper devant / copier quelqu'un</li> <li>Combiner différentes techniques</li> </ul>  | Créativité, répertoire de mouvements                          | Sécuriser avec des matelas |
|   | Divers agrès   | AcAp  | On the wall             | Faire le tour de la salle de gym en grimpant sans toucher le sol   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grimper devant / copier quelqu'un</li> <li>Chef d'orchestre</li> <li>Grimper à deux (reliés ensemble)</li> </ul>   | Créativité<br>Répertoire de mouvements                        | Sécuriser avec des matelas |
|   | Divers agrès   | AcAp  | Show me the way         | Guider un « aveugle » dans un labyrinthe d'obstacles               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les deux participants sont reliés par un bande / corde / ficelle</li> <li>Avec / sans aide du partenaire</li> </ul>  | Perception des mouvements, confiance, Responsabilité          | Sécuriser avec des matelas |
|   | Étrier   | AcAp  | Grimper sur les étriers | Remonter les étriers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grimper en slalom vers le haut/ côté</li> <li>Bouger les deux mains en même temps</li> <li>Prise inversée / pincement</li> </ul>   | Diverses techniques   | Sécuriser avec des matelas |
| Espaliers, planche du panier de basket, barres parallèles, reck | AcAp   | Divers exercices (voir : mobilesport.ch « agrès conventionnels ») |                         |  |   |   |                            |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                                |                                |       |                                  |   |   |   |                            |
|--------------------------------|--------------------------------|-------|----------------------------------|---|---|---|----------------------------|
| Se mouvoir dans la verticalité | Slackline                      | AcAp  | Équilibrisme                     | Balancer sur la slackline   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide (partenaire, corde, bâton...)</li> <li>• Trouver l'équilibre grâce aux copains tenant des cordes / bâtons</li> <li>• En avant / en arrière / latéralement</li> <li>• S'asseoir / se lever</li> <li>• Traverser à deux 2 slacklines disposées en V</li> </ul>  | Concentration<br>Réaction<br>Équilibre<br>Coordination<br>Coopération | Sécuriser avec des matelas |
|                                | Espaliers, pan, mur d'escalade | AcAp  | Escalade sur le mur              | Escalade sur les espaliers  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règle des 3 points</li> <li>• Ralenti</li> <li>• Aveugle</li> <li>• Croiser / repositionner mains et pieds</li> <li>• Se mettre sur les talons / orteils (orientation du corps)</li> <li>• Préhension normale, inversée, pincée</li> <li>• Relier plusieurs exercices</li> <li>• Prendre une prise et monter en zig zag / diagonale / croiser</li> <li>• Mains / pieds en même temps</li> <li>• Sauts</li> <li>• Exercices comme sur le mur d'escalade (transport, échange ...)</li> <li>• Traverser un anneau p. ex.</li> </ul> | Diverses techniques   | Sécuriser avec des matelas |
|                                | Pan / mur d'escalade           | AcApC | Surf                             | Faire une traversée avec les mains, pieds au sol.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal / lolotte</li> <li>• Frontal / lolotte</li> <li>• Bras tendus / fléchis</li> <li>• Jambes tendues / fléchies</li> <li>• Fesses / hanches proches / loin de la paroi</li> </ul>   | Diverses techniques dans un terrain très facile                       |                            |
|                                | Pan / mur d'escalade           | AcAp  | Parcours d'obstacles             | Emporter des objets en grim pant (matériel d'escalade, sangles, bouts de corde, figurines, petites balles ...) et les déposer comme obstacles.  |   | Grimper par conditions « difficiles »                                 |                            |
|                                | Pan / mur d'escalade           | AcAp  | Mettre les bâtons dans les roues | Course relais sur 2 traversées (à contre-sens). « Le perdant » peut déposer / construire un obstacle dans la traversée de l'adversaire.   |   | Jeu d'équipe<br>Réflexions tactiques                                  |                            |
|                                | Pan / mur d'escalade           | AcAp  | De l'eau avec des requins        | Les grimpeurs sur le mur tentent de toucher (1 point) des quilles / balles (parallèles au mur, à quelques mètres). Les requins (chasseur) tentent d'attraper / de toucher les grimpeurs. Qui aura 5 points en premier ? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le grimpeur attrapé devient requin</li> <li>• Perte de points si on se fait attraper</li> <li>• Jeu d'équipe avec délivrance par le toucher de ceux qui s'étaient fait attraper</li> </ul>   | Jeu d'équipe  |                            |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                                |                      |      |                                   |   |   |   |  |
|--------------------------------|----------------------|------|-----------------------------------|---|---|---|--|
| Se mouvoir dans la verticalité | Pan / mur d'escalade | AcAp | Traversée en équilibre            | Traverser sans les mains  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer de prise de pied</li> <li>• Repositionner / croiser les pieds</li> <li>• En avant / en arrière</li> </ul>  | Développement de l'équilibre<br>Faire confiance aux pieds |  |
|                                | Pan / mur d'escalade | AcAp | In 'n out                         | Marquer avec du scotch / de la ficelle une zone de traversée qui se rétrécit de plus en plus. D'une prise de départ à une prise d'arrivée.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester à l'intérieur de la zone marquée avec les mains et les pieds</li> <li>• Avec les mains et les pieds rester à l'extérieur de la zone marquée</li> <li>• 1 main et 1 pied à l'intérieur de la zone marquée</li> </ul> | Différents mouvements                                     |  |
|                                | Pan / mur d'escalade | AcAp | Grimper avec les couleurs         | Faire une traversée en suivant la même couleur  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seulement les prises pour les mains / pieds d'une couleur</li> <li>• Mains et pieds sur les prises de même couleur</li> <li>• Marquer avec du scotch sur la main / pied quelle couleur peut être utilisée</li> </ul>       | Se mouvoir selon les indications                          |  |
|                                | Pan / mur d'escalade | AcAp | À travers (voir : mobilesport.ch) | Passer à travers un objet   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerceaux</li> <li>• Grand t-shirt</li> </ul>   | Adresse et flexibilité                                    |  |
|                                | Pan / mur d'escalade | AcAp | Trouve-toi !                      | Préparer un petit carton avec son nom et le déposer à l'envers sur le mur d'escalade (à env. 2.5 m de haut). A chaque montée les grimpeurs ont le droit de retourner un carton. Le but est de trouver le carton avec son nom. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le moniteur dépose les cartons</li> <li>• Les grimpeurs déposent les cartons pour les autres</li> </ul>  | Diverses techniques<br>Équilibre<br>Position stable       |  |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|  |                                 |       |  |   |   |   |  |
|--|---------------------------------|-------|--|---|---|---|--|
| Position des pieds / prises pour les pieds | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Placement des pieds  | Care intérieure / extérieure, pointe des pieds, crochetage            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toujours la même / une autre position des pieds</li> <li>Mêmes prises, position du pied différente</li> <li>Position du pied sur commande</li> </ul>                               | Technique des pieds   |  |
|  | Mur d'escalade / pans           | AcAp  | Pousser le mur   | Un pied seulement sur le mur  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Alterner / toujours le même côté</li> </ul>  | Adhérence   |  |
|  | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Pied-main  | Le pied prend la place de la main                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointe des pieds / talon (crochetage)</li> </ul>   | Technique spéciale  |  |
|  | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Chat   | Grimper le plus silencieusement possible                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Recommencer au début en cas de bruit</li> <li>Qui réussi en premier sans bruit ?</li> </ul>  | Précision   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Poser délicatement les pieds   | Changer les pieds / prises de manière contrôlée                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>S'arrêter avant la prise</li> <li>Toucher d'abord la vis avec la pointe des pieds</li> </ul>   | Centre de gravité   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcApC | Perroquet  | Se suivre avec les mêmes prises                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>« Grimpe sac à dos »</li> </ul>  | Focus sur la position des pieds   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Changer de prise   | Tester / exercer différents changement de prises                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sans sauter</li> <li>En volant</li> <li>Avec prise intermédiaire</li> </ul>  | Précision   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcApC | Repositionnement interdit  | Une fois le pied posé sur une prise on n'a plus le droit de le bouger | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comme jeux par équipe de 2 avec contrôle mutuel</li> <li>Chacun pour soi</li> </ul>  | Précision<br>Automatismes des pieds   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcApC | 4 sur 1 (4 prises)   | Par prise / mouvement toujours utiliser 4 prises                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prises à choix / définies</li> <li>Planifier les prises à l'avance</li> </ul>  | Centre de gravité   |  |
|  | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Lézard - éléphant  | Expérience des oppositions cour-long                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comme jeu : qui utilise le moins / le plus de prises pour une certaine zone (toujours aller en avant)</li> </ul>   | Perception des mouvements   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Hélicoptère  | Atteindre rapidement la prise avec le pied et poser doucement         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avant de poser le pied, tourner les orteils 1x autour de la prise</li> <li>Toucher la prise</li> <li>Toucher 3x la prise avec les orteils</li> </ul>                               | Automatismes des pieds<br>Précision   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Échange de chaussures  | Grimper avec différentes chaussures                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chausson d'escalade / chaussure de gym / chaussettes</li> <li>Terrain différent</li> <li>Chaussures différentes g / d</li> </ul>   | Perception des mouvements<br>Adhérence<br>Précision                                       |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Chef d'orchestre (voir : <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> « Montre-moi la prochaine prise ») | Le partenaire définit les prises à utiliser                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Définir au fur et à mesure</li> <li>Définir plusieurs à la fois</li> <li>Définir seulement la couleur</li> </ul>   | Perception des mouvements   |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Feel it !  | Grimper à l'aveugle   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seul</li> <li>Avec des indications du partenaire</li> </ul>  | Perception des mouvements<br>Centre de gravité  |  |
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Faire un pari  | Nombre de prises utilisées dans une traversée / séquence              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser le moins de prises possible</li> <li>Utiliser le plus possible, mais toujours aller de l'avant / en haut</li> <li>Avec / sans changement de pied sur une prise</li> </ul> | Perception des mouvements<br>Automatisme des pieds<br>Précision<br>Planifier le mouvement |  |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|  |                                 |      |         |   |  |                                    |  |
|--|---------------------------------|------|---------|---|--|------------------------------------|--|
|  | Mur d'escalade / pan            | AcAp | Hotspot | Poser de petits objets sur les prises qu'il est interdit de les toucher | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains libres / selon la couleur</li> <li>• Définir les mains</li> </ul> | Automatisme des pieds<br>Précision |  |
|  | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp | Taxi    | Emporter un objet sur la pointe des pieds en grim pant                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme jeu : qui réussit une traversée définie ?</li> </ul>              | Équilibre<br>Adresse<br>Précision  |  |





## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                     |                             |       |  |  |  |   |                      |
|---------------------|-----------------------------|-------|--|--|--|---|----------------------|
| Prises / Préhension | Agrès, mur d'escalade / pan | AcAp  | Bras dans le plâtre  | Grimper avec un bras tendu   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rouleau / tape sur le coude</li> </ul>  | Lolotte   |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Charger les prises   | Avec des bandes de tape<br>Marquer les directions de charge des prises, en grim pant le bras cache le tape | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escalade libre</li> <li>Grimper sur indications</li> </ul>  | Directions de charge  |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Chef d'orchestre (voir : mobilesport.ch « Montre-moi la prochaine prise ») | Le partenaire définit les prises   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Définir au fur et à mesure</li> <li>Définir plusieurs à la fois</li> <li>Définir seulement la couleur</li> </ul>  | Perception des mouvements   |                      |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcApC | Grimper à l'aveugle  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seul</li> <li>Avec indications du partenaire</li> </ul>   | Perception des mouvements<br>Centre de gravité  |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Touché-tenu  | Ce qui est touché doit être tenu   |  | Planification des mouvements  |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Araignée / robot   | S'arrêter avant de faire le mouvement du bras  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Blocs définis</li> <li>Définir soi-même</li> <li>Sur indications</li> </ul>   | Préparation des mouvements<br>Phase de traction stable<br>Force de l'abdomen<br>Force de préhension |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Se figer   | Se figer avant la prise à atteindre  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bloc défini</li> <li>Définir soi-même</li> <li>Sur indication</li> </ul>  | Préparation des mouvements<br>Phase de traction stable<br>Force de l'abdomen et force de préhension |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Softy  | Préhension douce   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Poser un doigt après l'autre sur une prise</li> <li>Tâter / toucher d'abord la prise avant de la tenir</li> <li>Décrire les sensations puis la tenir</li> </ul> | Technique de préhension   |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Changement   | Changement de prise  | <ul style="list-style-type: none"> <li>En vol</li> <li>Côte à côte</li> <li>Doigt après doigt (« Jouer au piano »)</li> </ul>  | Technique de préhension   |                      |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcApC | Perroquet  | Suivre en prenant les mêmes prises   | <ul style="list-style-type: none"> <li>« Grimpe sac à dos »</li> <li>Copier sans rallonger le bloc</li> </ul>  | Se focaliser sur la préhension  |                      |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcAp  | Bras tendu / plié  | Expérimenter les oppositions   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir aussi « in 'n out » de « Se mouvoir dans la verticalité »</li> </ul>   | Expérimenter les oppositions, Perception des mouvements   |                      |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcAp  | Prises latérales   | Grimper seulement avec des prises latérales<br>Lolotte !   |  | Lolotte   |                      |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcApC | Pousse-toi vers le haut  | Expérimenter des préhensions et mouvements inhabituels (appui)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sans / avec prises</li> <li>« Inventer » des techniques spéciales à deux</li> </ul>   | Appui   | Dépendant du terrain |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcApC | Mains jamais au-dessus des épaules   | Expérimenter des préhensions et mouvements inhabituels (appui, prises inversées)                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec / sans prises</li> <li>« Inventer » des techniques spéciales à deux</li> </ul>   | Appui   | Dépendant du terrain |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                     |                             |       |  |  |   |  |  |
|---------------------|-----------------------------|-------|--|--|---|--|--|
| Prises / Préhension | Agrès, mur d'escalade / pan | AcAp  | Point mort                               | Sentir le point mort   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller plus loin avec la main</li> <li>• Taper dans les mains</li> </ul>                        | Dynamique<br>Équilibre<br>Coordination                             |  |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcAp  | Pirate à un bras                         | Grimper avec un seul bras  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser les deux pieds pour changer les mains</li> <li>• Grimper tout avec un bras</li> </ul> | Dynamique<br>Centre de gravité<br>Équilibre, coordination, adresse |  |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcAp  | Croiser                                  | Grimper en croisant les bras   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croiser en dessous / en dessus</li> <li>• Mouvement courts / longs</li> </ul>                  | Traversée  |  |
|                     | Agrès, mur d'escalade / pan | AcApC | Définir / signaler les prises à éliminer | En réussissant une séquence on peut choisir quelle prise de pied / main on souhaite éliminer | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En tant que jeu dans de petits groupes / équipes</li> </ul>                                    | Traversée  |  |
|                     | Mur d'escalade / pan        | AcAp  | Travail au millimètre                    | Saisir les prises lentement et de manière précise  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• D'abord tâter la prise et la décrire / dessiner</li> </ul>                                     | Préhension consciente  |  |

|                                 |                                 |       |  |   |   |   |  |
|---------------------------------|---------------------------------|-------|--|---|---|---|--|
| Positionner et bouger son corps | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Conducteur   | À chaque prise, se mettre dans une position stable et large | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur commande / indication, se mettre dans une position stable</li> </ul>   | Position stable   |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Travail du bassin  | Bouger d'abord le bassin puis le bras                       |   | Perception des mouvements<br>Centre de gravité                                |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcAp  | Slow motion  | Grimper lentement et de manière contrôlée                   |   | Perception des mouvements<br>Centre de gravité                                |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcAp  | Speedy   | Escalade de vitesse   |   | Perception des mouvements   |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcApC | Chef d'orchestre (voir : mobilesport.ch « Montre-moi la prochaine prise ») | Le partenaire définit les prises pour les mains / pieds     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir au fur et à mesure</li> <li>• Définir plusieurs à la fois</li> <li>• Définir seulement la couleur</li> </ul> | Perception des mouvements   |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcAp  | Aveugle  | Grimper à l'aveugle   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seul</li> <li>• Sur indications du partenaire</li> </ul>   | Perception des mouvements<br>Centre de gravité                                |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcAp  | Siamois  | Grimper à deux  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balle coincée entre les hanches</li> <li>• Lié aux mains / pieds</li> </ul>  | Perception des mouvements<br>Travail des hanches<br>Coopération               |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | À une jambe à deux   | Grimper à deux avec les bras / jambes liés                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras / jambes liés, jambes / bras libres</li> <li>• 3 / 2 jambes / bras</li> </ul>                                   | Perception des mouvements<br>Centre de gravité<br>Coopération<br>Coordination |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcApC | Be funky   | Techniques spéciales / mouvements créatifs                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grimper devant / suivre</li> <li>• Combiner différentes techniques</li> </ul>  | Créativité<br>Répertoire de mouvements  |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcAp  | Relax  | Prendre une position de repos « relax » sur commande        |   | Centre de gravité   |  |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                                 |                                 |       |   |   |   |   |  |
|---------------------------------|---------------------------------|-------|---|---|---|---|--|
| Positionner et bouger son corps | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Fil à plomb improvisé                             | « Bricoler » un fil à plomb avec une sangle / dégaine                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le fil à plomb doit rester au milieu des jambes lorsqu'on bouge les bras</li> <li>Le fil à plomb doit rester au-dessus d'un pied pendant que l'on bouge l'autre</li> </ul>   | Centre de gravité   |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcApC | No hand rest                                      | Trouver des positions dans lesquelles il est possible de lâcher les deux mains        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pousser, s'appuyer, crocheter</li> <li>Dalle, mur, dévers, toit, angle, dièdre</li> </ul>  | Centre de gravité<br>Créativité   |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Secouer   | Secouer le bras à chaque prise ou taper sur la cuisse                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Retourner à la prise</li> <li>Poser la main secouée sur le dos, changer les pieds et se préparer pour le prochain mouvement avec seulement un bras</li> </ul>  | Phase de préparation<br>Position stable                                 |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Grenouille (voir : mobilesport.ch)                | D'abord monter les jambes des deux côtés, pousser puis atteindre une prise plus haute |   | Souplesse<br>Travail des jambes<br>Préparation des mouvements           |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcApC | Perroquet   | Suivre avec les mêmes prises pour les mains / pieds / mêmes mouvements                | <ul style="list-style-type: none"> <li>« Grimpe sac à dos »</li> <li>Suivre directement</li> </ul>  | Se focaliser sur la préhension / les mouvements / la position des pieds |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcApC | Cigogne (voir : mobilesport.ch)                   | Se mettre sur une jambe telle une cigogne   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur la pointe des pieds</li> <li>Fermer les yeux</li> <li>Saisir uniquement des prises à la hauteur des hanches</li> <li>Lâcher une main</li> </ul>  | Position stable<br>Centre de gravité                                    |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Relais  | Se passer un objet (balle, ballon, vêtement...)                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>À deux</li> <li>former une chaîne</li> </ul>   | Position stable<br>Adresse  |  |
|                                 | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcAp  | Take me with (voir : mobilesport.ch « Handicap ») | Emporter un objet, ballon, balle  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Déposer un objet et l'échanger avec un autre objet posé sur le mur</li> </ul>  | Position stable<br>Adresse  |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Dessiner / écrire sur le mur                      | Dessiner ou écrire quelque chose au mur   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nom, bonhomme, smiley</li> <li>Jouer au morpion</li> <li>Réécrire, sur la paroi un texte se trouvant à l'opposé de la salle</li> </ul>   | Position stable<br>Adresse  |  |
|                                 | Mur d'escalade / pan            | AcAp  | Se mettre assis                                   | S'asseoir sur une prise   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur les prises marquées</li> <li>Sur instruction</li> </ul>  | Technique spéciale  |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcApC | De plus en plus difficile (voir : mobilesport.ch) | Résoudre des exercices sur commande tout en restant sur le mur                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lâcher la jambe gauche et la main droite</li> <li>Lâcher la jambe gauche et la main gauche</li> <li>Laisser pendre les deux jambes</li> <li>Se pendre à seulement une main</li> <li>Lâcher les deux mains</li> </ul> | Position stable<br>Adresse  |  |
|                                 | Espaliers, mur d'escalade / pan | AcAp  | Cerceau (voir : mobilesport.ch « À travers »)     | Passer à travers quelque chose tout en restant sur le mur                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sangle</li> <li>Cerceau</li> </ul>   | Position stable<br>Adresse  |  |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

| PHYSIQUE / MOTRICITÉ |                                 |        |                                   |   |   |   |                           |
|----------------------|---------------------------------|--------|-----------------------------------|---|---|---|---------------------------|
| Sujet                | Lieu                            | Niveau | Exercice                          | Tâche / description   | Variation   | Objectif  | Remarque                  |
| Tonus / stabilité    | Mur d'escalade / pan            | AcAp   | S'arrêter                         |   |   | Stabilité   |                           |
|                      | Mur d'escalade / pan            | AcAp   | Surbloquer                        |   |   | Stabilité   |                           |
|                      | Barres parallèles, reck         | AcApC  | Exercices isolées pour l'abdomen  | Soulever les jambes en étant pendu<br>S'enrouler avec les jambes au-dessus du corps |   | Force de l'abdomen  |                           |
|                      | Caisson<br>Mur d'escalade / pan | AcApC  | Grimper dans un dévers / toit     | Grimper dans un dévers / toit   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec deux pieds</li> <li>Seulement 1 pied</li> <li>De longs pas</li> <li>Rester bas</li> </ul>   | Stabilité de l'abdomen  |                           |
|                      |                                 | AcApC  | Exercices avec moyens auxiliaires |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planche vacillante, balles, balle physio</li> </ul>  | Stabilité de l'abdomen  |                           |
| Équilibre            | Agrès                           | AcApC  | Exercices isolés de la force      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planche vacillante, balles, balle physio</li> </ul>  | Équilibre<br>Concentration  |                           |
|                      | Slackline                       | AcApC  | Se balancer                       | Se balancer sur la slackline  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aider (partenaire, corde, bâton)</li> <li>Se faire équilibrer par les partenaires avec des cordes / bâtons</li> <li>En avant / en arrière / de côté</li> <li>S'asseoir / se mettre debout</li> <li>Franchir à deux, 2 slacklines disposées en V</li> </ul> | Concentration<br>Réaction<br>Équilibre<br>Coordination<br>Coopération | Assurage avec des matelas |
|                      | Mur d'escalade / pan            | AcApC  | Escalade en dalle                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec / sans les mains</li> </ul>   | Équilibre appliqué<br>Confiance en les chaussures                     |                           |
|                      | Mur d'escalade / pan            | AcApC  | Traversée en équilibre            | Traverser sans les mains  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Changement de pied</li> <li>Repositionner / croiser</li> <li>En avant / en arrière</li> </ul>  | Équilibre appliqué<br>Exercer la technique                            |                           |
| Adresse / agilité    | Mur d'escalade / pan            | AcApC  | Changement du terrain             | Changer de terrain  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Agrès, mur, aide auxiliaire, murs structurés</li> </ul>  | Flexibilité<br>Faculté d'adaptation                                   |                           |
|                      | Mur d'escalade / pan            | AcApC  | Dynamique                         | Mouvements exigeants au niveau de la coordination                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauts (jetés)</li> <li>Mouvements dynamiques</li> </ul>  | Coordination<br>Technique, timing                                     |                           |
|                      | Mur d'escalade / pan            | AcApC  | Changement du mur                 | Changements d'inclinaison du mur  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dalle, mur, dévers, toit, dièdre, angle</li> </ul>   | Flexibilité<br>Faculté d'adaptation<br>Exercice de la technique       |                           |
|                      | Mur d'escalade / pan            | AcApC  | Take me with                      | Emporter un objet, ballon, balle  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Déposer et échanger contre un autre objet posé sur le mur</li> </ul>   | Position stable<br>Adresse  |                           |
|                      | Agrès, mur d'escalade / pan     | AcApC  | À l'aveugle                       | Escalade à l'aveugle  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seul</li> <li>Sur indication du partenaire</li> </ul>  | Perception des mouvements<br>Centre de gravité                        |                           |
|                      | Mur d'escalade / pan            | AcApC  | Siamois                           | Grimper à deux  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Balle coincée entre les hanches</li> <li>Reliés par les mains / pieds</li> </ul>   | Perception des mouvements<br>Travail du bassin<br>Coopération         |                           |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                       |                      |       |  |   |  |  |  |
|-----------------------|----------------------|-------|--|---|--|--|--|
| Souplesse             | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Écartement  | Prises éloignées   | Saisir l'ampleur des mouvements                  |  |
|                       |                      | AcAp  |  | Exercices isolés de la souplesse                              | Stretching<br>Étirements   | Souplesse  |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Prises de pied / main éloignées                               | Prises de pied / main éloignées  | Saisir l'ampleur des mouvements                  |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Pied-main   | Mettre le pied là où se trouve la main                                   | Technique spéciale                               |  |
| Endurance             | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Le bloc en boucle   | Faire les blocs définis autant de fois que possible dans un temps défini | Saisir la durée                                  |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Grimper sans arrêt  |  | Grimper dans la durée                            |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Grimper en se relayant  | Le temps d'escalade du partenaire est la pause pour moi                  | Grimpe ludique dans la durée                     |  |
| Adresse / créativité  | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Définir   |  | Créativité                                       |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Résoudre des « problèmes »                                    |  | Appliquer des techniques<br>Essayer, résoudre    |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Définir selon les indication (mouvement, prises, couleur ...) |  | Être capable de réaliser les mouvements imaginés |  |
| Adresse / orientation | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Toits   |  | Développer des techniques spéciales              |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Dièdres   |  | Développer des techniques spéciales              |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Terrain à orientation difficile                               |  | Intuition  |  |
| Orientation           | Mur d'escalade / pan | AcApC |  | Grimper d'après les indications de quelqu'un                  |  | Intuition, orientation                           |  |
|                       |                      |       |  |   |  |  |  |
|                       |                      |       |  |   |  |  |  |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|  |   |       |                                    |   |   |  |                           |
|--|---|-------|------------------------------------|---|---|--|---------------------------|
| Différenciation                                | Mur d'escalade / pan  | AcApC | Tirer à l'aveugle                  | Effectuer la traction à l'aveugle                         |   | Perception des mouvements                                  |                           |
|  | Espaliers, mur d'escalade / pan                                 | AcApC | Vague (voir : mobilesport.ch)      | Escalade dynamique  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans aller plus loin mais en délestant brièvement la prise de départ</li> <li>• À une main, à deux mains</li> <li>• En tapant dans les mains entre deux</li> <li>• Varier la forme des prises</li> </ul> | Précision et perception des mouvements                     | Mur déversant             |
|  | Espaliers, mur d'escalade / pan                                 | AcApC | Dynamo (voir : mobilesport.ch)     | Traction dynamique ou jeté de prise en prise              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• À une main, à deux mains</li> <li>• En tapant dans les mains entre deux</li> <li>• Varier la forme des prises</li> </ul>   | Précision et perception des mouvements                     | Mur déversant             |
|  | Mur d'escalade / pan  | AcApC | Softy                              | Préhension douce  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser un doigt après l'autre sur la prise</li> <li>• D'abord tâter / toucher une prise puis la saisir après</li> <li>• Décrire les sensations puis saisir</li> </ul>                                     | Technique de préhension                                    |                           |
| Entraînement de la force avec son propre poids | Mur d'escalade / pan  | AcAp  | Charger les prises                 | Charger statiquement les prises (trous, réglettes, aplat) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• À deux mains / à une main</li> </ul>   | Force de préhension  | Pas d'épaule « allongée » |
|  | Reck, espaliers etc.<br>Caisson<br>Theraband, corde de traction | AcAp  | Exercices isolés                   | Tractions<br>Pompes<br>Grimper sur le caisson<br>Aviron   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec / sans délestage</li> <li>• Simplifié / normal</li> <li>• Avec poids supplémentaire</li> </ul>  | Force de traction<br>Force de poussée<br>Force des jambes  |                           |
|  | Corde à grimper   | AcAp  | Grimper sur la corde               | Grimper sur la corde                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec / sans pieds</li> <li>• Repositionner / croiser</li> </ul>  | Force de traction<br>Soutien des jambes                    |                           |
|  | Corde, tapis  | AcAp  | Traction de la corde               | Tirer sur la corde en étant assis sur le tapis            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En avant / en arrière</li> <li>• Le plus régulièrement possible</li> </ul>   | Force de traction  |                           |
|  | Agrès, div. éléments spéciaux                                   | AcAp  | Se laisser pendre                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>   | Force de traction<br>Stabilité                             |                           |
| ECPT   | Mur d'escalade / pan  | AcApC | Escalade avec tâche supplémentaire |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>   | Entraînement de la condition physique axé sur la technique |                           |
|  | Mur d'escalade / pan  | AcApC | Grimper sur demande                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>   | Entraînement de la condition physique axé sur la technique |                           |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

| FORCE MENTALE                              |                             |        |  |  |  |  |          |
|--|-----------------------------|--------|--|--|--|--|----------|
| Sujet                                      | Lieu                        | Niveau | Exercice                                 | Tâche / description  | Variation  | Objectif   | Remarque |
| Observation des mouvements / concentration | Mur d'escalade / pan        | AcAp   | Lecture                                  | Dessiner, former, reconstruire, décrire  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seulement prises</li> <li>• Suite des prises</li> </ul>   | Observer, retenir, imiter                        |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Perroquet<br>Monter - imiter             | Montrer et reproduire une séquence / une suite / un exercice   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seulement prises de mains / pieds</li> <li>• Introduire des détails (poser lentement les pieds, lolotte ...)</li> </ul>   | Observer, retenir, imiter                        |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Sous la loupe                            | L'un grimpe devant et l'autre décrit ce qu'il a vu (point de repos, rythme, mouvements, erreurs ...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différents styles d'escalade</li> <li>• Introduire des erreurs techniques</li> </ul>  | Observer, comparer                               |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Grimper en sac à dos                     | Grimper une séquence à tour de rôle et ajouter p. ex. toujours 2 prises                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prises d'une seule couleur</li> <li>• Décrire les mouvements</li> <li>• Annoncer la prochaine prise</li> </ul>  | Observer, retenir, imiter, ajouter               |          |
|  | Agrès, mur d'escalade / pan | AcApC  | Définir / scotcher les prises à éliminer | Si la séquence a été réussie on peut éliminer une prise de main / pied                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme jeu en petits groupes / équipes</li> </ul>  | Traversée  |          |
| Imagination / réalisation des mouvements   | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Annoncer                                 | Annoncer ce qui est fait ou ce qui est à faire   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier / annoncer seul</li> <li>• Se faire annoncer</li> <li>• Planifier à l'avance et grimper après</li> <li>• Annoncer les mouvements du centre de gravité</li> </ul>                  | Imiter   |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Vidéo                                    | Feedback par vidéo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir différents points d'observation (bras, pieds, préhension, position des pieds ...)</li> </ul>  | Vue de l'extérieur                               |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Transcrire un mouvement au mur           | Essayer de faire les mouvements au mur (définition des prises)                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par Trial &amp; Error</li> <li>• Planifier d'abord mentalement et visuellement puis essayer ensuite</li> <li>• Créer une séquence avec un mouvement spécifique, le faire deviner</li> </ul> | Imagination des mouvements<br>Créativité         |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Planifier plusieurs prises à l'avance    | Planifier / imaginer des mouvements en connaissant la suite des prises de mains / pieds              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant l'escalade</li> <li>• Avant l'escalade</li> </ul>   | Imagination des mouvements                       |          |
| Imagination / perception des mouvements    | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Lecture                                  | Dessiner, former, reconstruire, décrire  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seulement prises</li> <li>• Suite des prises</li> </ul>   | Description / dessin des prises de mains / pieds |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Vidéo                                    | Feedback par vidéo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir différents points d'observation (bras, pieds, préhension, position des pieds ...)</li> </ul>  | Vue de l'extérieur                               |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Conscience des mouvements                | Décrire des mouvements   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• À l'avance puis faire les mouvements comme décrit</li> <li>• Après</li> </ul>   | Percevoir et décrire                             |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | À l'aveugle                              | Tirer / poser les pieds / grimper à l'aveugle  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne faire que la phase de traction à l'aveugle, vérification optique de la hauteur de traction</li> </ul>  | Perception des mouvements                        |          |
|  | Mur d'escalade / pan        | AcApC  | Monter – répéter                         | Grimper le bloc, répéter plusieurs fois  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seul</li> <li>• Avec partenaire et contrôle</li> </ul>  | Perception des mouvements                        |          |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                       |                      |       |  |  |  |  |  |
|-----------------------|----------------------|-------|--|--|--|--|--|
| Visualisation         | Mur d'escalade / pan | AcApC | Lecture  | Dessiner, former, reconstruire, décrire                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seulement prises</li> <li>• Suite des prises</li> </ul>   | Description / dessin des prises de mains / pieds |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Grimper en sac à dos                           | Grimper une séquence à tour de rôle et ajouter p. ex. toujours 2 prises      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prises d'une couleur seulement</li> <li>• Décrire les mouvements</li> <li>• Annoncer la prochaine prise</li> </ul>  | Observer, retenir, imiter, ajouter               |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Définir / scotcher les prises à éliminer       | Si la séquence a été réussie on peut éliminer une prise de main / pied       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme jeu en petits groupes / équipes</li> </ul>  | Traversée  |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Grimper la voie / le bloc mentalement          | Grimper le bloc mentalement les yeux fermés                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un bloc connu (déjà grimpé)</li> <li>• Un nouveau, visualiser puis grimper</li> </ul>   | Imagination et anticipation des mouvements       |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Montrer - imiter                               | Montrer le bloc, le partenaire essaie de l'imiter précisément                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec partenaire et contrôle</li> <li>• En tant que jeu de groupe : qui réussi à imiter en premier ?</li> </ul>  | Observer, retenir, imiter                        |  |
| Anticipation          | Mur d'escalade / pan | AcApC | Planifier avant de grimper                     | Établir une tactique avant de grimper  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir une technique des mouvements</li> <li>• Seul / en équipe</li> <li>• Diriger son partenaire dans une voie</li> </ul>                                       | Reconnaître et anticiper les mouvements          |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Planifier pendant qu'on grimpe                 | Établir une tactique en continu pendant qu'on grimpe                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du point de repos, annoncer ce qui sera fait ensuite</li> <li>• Grimper à vue</li> <li>• Attaquer une voie / un bloc sans l'avoir observé au préalable</li> </ul> | Développer et favoriser l'intuition              |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Grimper la voie / le bloc mentalement          | Grimper le bloc mentalement les yeux fermés                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se raconter / décrire mutuellement</li> <li>• Un bloc connu (déjà grimpé)</li> <li>• Visualiser et grimper un nouveau</li> </ul>                                  | Imagination et anticipation des mouvements       |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Problèmes de mouvements                        | Reconnaître les mouvements, positions  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Résoudre des blocs définis et reconnaître des mouvements (avant, pendant et après avoir grimpé)</li> </ul>  | Imagination et anticipation des mouvements       |  |
| Réaction aux émotions | Mur d'escalade / pan | AcApC | Acquérir de l'expérience avec les compétitions | Participation à une compétition régionale ou une compétition pour le plaisir |  | Acquérir de l'expérience                         |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Concours interne                               |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diverses formes de compétition non axées sur la performance</li> </ul>  | Réveiller les émotions<br>Fairness               |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | « Expériences des limites »                    | Sentir les limites   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur, longueur, complexité, effort, stress, pression</li> </ul>  | Sentir les limites                               |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Dynamique du groupe                            | Processus de dynamique du groupe   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux / exercices en groupe</li> </ul>   | Comportement au sein d'un groupe                 |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Travail en équipe                              | Processus partenariaux   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux / exercices à deux / en équipe</li> </ul>  | Comportement avec un partenaire                  |  |





## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

| TACTIQUE                     |                      |        |  |   |   |   |          |
|------------------------------|----------------------|--------|--|---|---|---|----------|
| Sujet                        | Lieu                 | Niveau | Exercice   | Tâche / description   | Variation   | Objectif  | Remarque |
| Préparation aux compétitions | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Échauffement   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Général</li> <li>Spécifique à la discipline</li> <li>Individuel</li> </ul> | Trouver son échauffement personnel                                |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcAp   | Préparation mentale                                      | Comment est-ce que je me prépare mentalement à une compétition ?                            |   | Développer des stratégies   |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcAp   | Préparation de la tactique d'entraînement                | Comment est-ce que je m'entraîne dans la perspective d'une compétition ?                    |   | Apprendre différentes méthodes                                    |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcAp   | Préparation tactique Stratégie                           | Comment est-ce que je me prépare tactiquement à une compétition ?                           |   | Développer des stratégies   |          |
|                              | Mur d'escalade/ pan  | AcApC  | Simulations  | Simuler une compétition   |   | Acquérir de l'expérience  |          |
| Analyse des voies            | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Points de repos, passages clés, points de repos des bras | Reconnaître des sections de la voie   |   | Lecture   |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Comportement adapté à la situation                       | Reconnaître et percevoir des sections de la voie et adapter son comportement en conséquence | <ul style="list-style-type: none"> <li>Discuter avant</li> <li>Sur indication / commande</li> </ul>               | Comportement adéquat<br>Perception des mouvements                 |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Faculté d'adaptation et de changement                    | Plan B  |   | Acquérir ou augmenter sa flexibilité<br>Perception des mouvements |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Orientation dans la paroi / toit                         |   |   | Faculté d'orientation   |          |
| Mental                       | Mur d'escalade / pan | AcAp   | Peur de chuter   |   |   | Gestion de la peur<br>Réduction de la peur                        |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcAp   | Facteur de stress  | Hauteur, temps, pression  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pression du temps</li> <li>Pression de réussir</li> </ul>                  | Gestion du stress<br>Réduction du stress                          |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Connaître et exploiter ses forces et faiblesses          | Connaître son propre style  |   | Se connaître soi-même   |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcAp   | Blessures  |   |   | Réduire la peur de blessures                                      |          |
|                              | Mur d'escalade/ pan  |        |  |   |   |   |          |
| Volonté<br>Motivation        | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Se fixer des objectifs et les atteindre                  | Apprendre à se fixer des objectifs réalistes  |   | Auto-évaluation   |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Simulation   | Simuler une compétition   |   | Acquérir de l'expérience  |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Esprit combatif  | Donner le meilleur de soi   |   | Volonté, motivation, persévérance                                 |          |
|                              | Mur d'escalade / pan | AcApC  | Clarification des causes                                 | Reconnaître et percevoir les raisons du succès et de l'échec                                |   | Clarification des causes  |          |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|                       |                      |       |  |                                     |  |                           |  |
|-----------------------|----------------------|-------|--|-------------------------------------|--|---------------------------|--|
| Changement de vitesse | Mur d'escalade / pan | AcApC | Rythme des mouvements                                    |                                     |  | Trouver son propre rythme |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Points de repos, passages clés, points de repos des bras | Reconnaître les sections d'une voie |  | Lecture                   |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Fluidité des mouvements                                  |                                     |  | Trouver son propre flux   |  |
|                       | Mur d'escalade / pan | AcApC | Tempo  |                                     |  | Trouver sa propre vitesse |  |
|                       | Mur d'escalade / pan |       |  |                                     |  |                           |  |
|                       | Mur d'escalade / pan |       |  |                                     |  |                           |  |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

| JEUX / COMPÉTITIONS |                                  |        |  |  |  |  |          |
|---------------------|----------------------------------|--------|--|--|--|--|----------|
| Sujet               | Lieu                             | Niveau | Exercice                               | Tâche / description  | Variation  | Objectif   | Remarque |
|                     | Mur d'escalade / pan             | AcApC  | Estimer le temps                       | Estimer le temps pour un exercice / un passage   |  | Imagination des mouvements<br>Perception des mouvements    |          |
|                     | Pan                              | AcApC  | Éliminer des prises                    | En réussissant une section on a le droit d'éliminer une prise. Qui réussira à éliminer le plus de prises ?   |  | Compétition ludique<br>Créativité<br>faculté d'imagination |          |
|                     | Espaliers                        | AcApC  | Lotto d'escalade                       | Carte de Lotto avec 9 cases, 6 tâches sont à disposition (3 tâches sont à double), les cases sont désignées par un dé. Celui qui a fait les 9 cases en premier a gagné.    | Exemples d'exercices :<br>1. Traverser les espaliers en se donnant la main.<br>2. Avec son corps, former la lettre L pendant 5 secondes en se tenant aux espaliers.<br>3. Traverser les espaliers, passer deux fois sous le partenaire.<br>4. Toucher l'espalier le plus haut avec les deux pieds puis toucher l'espalier le plus bas avec les deux mains, le tout quatre fois.<br>5. Traverser les espaliers, passer deux fois sur le partenaire.<br>6. Avec son corps, former la lettre L pendant 5 secondes en se tenant aux espaliers. | Compétition ludique avec diverses tâches                   |          |
|                     | Salle de gym<br>Salle d'escalade | AcApC  | Exercices en groupe                    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Créer une pyramide humaine</li> <li>S'asseoir sur les cuisses en formant un cercle</li> <li>Transporter quelqu'un d'un mur à l'autre</li> </ul>   | Dynamique de groupe<br>Collaboration<br>Créativité         |          |
|                     | Salle de gym<br>Salle d'escalade | AcApC  | Jeux du dé, somme xy                   | Différentes tâches (1-6) comme au lotto. Faire l'exercice correspondant au nombre obtenu sur le dé. Faire la somme des points. Qui atteint en premier une certaine somme ? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu seul</li> <li>Jeu de groupe</li> </ul>  | Compétition ludique avec diverses tâches                   |          |
|                     | Pan                              | AcApC  | Marquer les prises                     | Marquer avec du tape un certain nombre de prises. Qui réussira à aller le plus loin ?  |  | Compétition ludique<br>Créativité<br>Faculté d'imagination |          |
|                     | Pan                              | AcApC  | Grimper selon les expressions<br>Mimer | Un des participants mime un terme, un animal ou autre tout en étant sur le mur. Le groupe doit deviner ce que c'est.   |  | Compétition ludique<br>Créativité<br>Faculté d'imagination |          |



## GECKO TROPHY – Recueil d'exercices

|  |                      |       |                     |  |   |                                       |  |
|--|----------------------|-------|---------------------|--|---|---------------------------------------|--|
|  | Mur d'escalade / pan | AcApC | Poser des obstacles | Course relais avec 2 traversées (à contre-sens).<br>Le perdant peut déposer / construire un obstacle dans la traversée adverse.  |   | Jeu de groupe<br>Réflexions tactiques |  |
|  | Mur d'escalade / pan | AcAp  | Bassin de requins   | Le grimpeur sur le mur tente de toucher les quilles / balles (parallèles au mur, à quelques mètres du mur), toucher = 1 point.<br>Les requins (les chasseurs) tentent de toucher / attraper le grimpeur. Qui aura réussi à avoir 5 points en premier ? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le grimpeur attrapé devient le requin</li> <li>• Perte d'un point si l'on se fait attraper</li> <li>• Jeu d'équipe avec libération des attrapés en les touchant</li> </ul> | Jeux de groupe                        |  |