

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	42 (1985)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Entraînement au jardin de varappe
<b>Autor:</b>	Josi, Walter
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998527">https://doi.org/10.5169/seals-998527</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Entraînement au jardin de varappe

(Peut aussi tenir lieu de leçon type)

Walter Josi, chef de la branche «alpinisme»  
Traduction: Marianne Weber

L'escaladeur souhaite atteindre l'un des buts suivants, souvent même les deux!

## 1er but

S'adonner à une escalade libre, en maîtrisant des degrés de difficulté toujours plus élevés.

## 2e but

Se préparer à l'«alpinisme» proprement dit.

L'entraînement proposé plus loin peut être modifié selon les objectifs choisis. Mais, dans tous les cas, il faut absolument éviter de commettre certaines fautes, hélas trop fréquentes (deux d'entre elles sont décrites ci-contre).



### Faute no 1:

L'escaladeur va trop vite en besogne: il atteint trop tôt la limite de ses capacités de performance: il ne progresse donc pas tellement et il se sent pour le moins frustré s'il ne souffre pas encore de lésions musculaires ou d'écchures.

### Faute no 2:

Nombreux sont ceux qui pensent que l'escalade est forcément à faire en cordée. En réalité, l'entraînement est souvent plus intense et efficace par groupes, pour autant que l'on sache tirer parti des possibilités (sans dangers) de l'escalade libre.

Stations	Actions	Raisons
Approche (échauffement)	S'approcher du lieu d'escalade en courant lentement, puis en augmentant la cadence; ralentir pour terminer.	L'accès au jardin de varappe prend souvent beaucoup de temps. On peut le mettre à profit pour activer le système cardio-vasculaire.
Stretching (étirement)	Etirer les muscles en douceur: cela ne doit pas faire mal! Rester sous tension pendant 10 à 30 secondes, puis relâcher. Ne pas se crisper, respirer calmement et régulièrement.	<ul style="list-style-type: none"><li>– S'échauffer, se préparer aux efforts spécifiques</li><li>– Élargir les mouvements</li><li>– Se préparer psychiquement, se concentrer, se mettre dans la situation du grimpeur.</li></ul>
Mise en train en grimpant sans corde	Exécuter des passages transversaux, au pied de la paroi (garder toujours la possibilité de sauter sans danger!), dans les deux sens! Varier la difficulté, l'essentiel étant de bouger le plus possible.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Procéder individuellement au réglage de l'intensité de l'exercice</li><li>– Augmenter ou diminuer la difficulté selon les capacités du grimpeur.</li></ul>
Mise en train en grimpant avec la corde	Grimper encordés, en douceur, sur des voies faciles, en montant et en descendant.	<ul style="list-style-type: none"><li>– S'habituer à percevoir et à automatiser les mouvements</li><li>– Apprendre le maniement de la corde et les techniques de communication et d'assurage.</li></ul>
Augmentation des difficultés	Escalader une voie que l'on connaît déjà.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Mettre l'accent sur l'économie et la coordination des mouvements.</li></ul>
Limite de la performance	Essayer une voie encore inconnue. Eventuellement, «bouldering»!	<ul style="list-style-type: none"><li>– Effets stimulants de l'entraînement</li><li>– Rétroaction.</li></ul>
Retour au calme	Stretching comme au début de la leçon. Retour au calme!	<ul style="list-style-type: none"><li>– Ne jamais terminer l'entraînement par un effort intense.</li></ul>