Lien vers l'article sur le blog : http://www.escalade-lyon.fr/entrainement-escalade-salle-sae-falaise/

Entrainement escalade en salle (SAE) : comment se préparer à la falaise ?

Les fêtes sont passées sans grimper et vous avez consommé pas mal d'aliments bons pour votre cerveau mais pas forcément pour vos muscles de grimpeurs... et le printemps et le temps des sorties en falaise n'est finalement plus si loin. Voici un programme d'entrainement avec 4 RÈGLES à suivre pour préparer vos sorties en falaise.

Avez-vous remarqué dans votre pratique personnelle que vos séances d'entrainement en salle ne portaient pas toujours leur fruit en falaise. Pourquoi ? Simplement parce que la grimpe en falaise ne fait pas appel aux mêmes qualités physiques et mentales que la grimpe en salle. Voici un programme d'entrainement qui va vous aidez à passer sans problème de la salle à la falaise.

Un programme d'entrainement en 4 règles simples... le *fight club* pour mieux grimper en falaise

POUR QUI ? Pour tous les grimpeurs désirant améliorer leur niveau en falaise en s'entrainant en salle. Peu importe le niveau, les exemples de séances de l'article sont adaptés à la majorité des grimpeurs qui évoluent dans des cotations de 5c à 8a.

Ce PROGRAMME D'ENTRAINEMENT est basé sur le respect de 4 RÈGLES. Pour le mener à bien vous aurez besoin d'**un accès à une salle d'escalade 1 à 2 fois par semaine**. 2 séances de 2 heures 30 tous les 2 jours semblent un bon rythme (par exemple le mardi et le jeudi soir de 19h à 21h30). Il vous suffit de suivre ce programme **pendant 1 à 2 mois** pour des effets visibles.

RÈGLE #1. Toujours s'échauffer, s'hydrater et se reposer

Lors de votre pratique sportive, il faut respecter ces 3 règles :

1. **ÉCHAUFFEMENT** : pour faire monter le corps en température, pour améliorer la tonicité musculaire et pour favoriser la souplesse articulaire.
2. **HYDRATATION** : avant, pendant et après vos séances, ayez toujours avec vous une bouteille d'eau. La déshydratation est une cause très importante de blessure !
3. **REPOS** : si vous vous sentez fatigué ou malade, n'insistez pas : reposez-vous ! Votre corps vous envoie des signaux qu'il faut décoder. Si vous forcez c'est la blessure assurée... et fini le sport.

N'oubliez pas... respecter la règle #1 c'est éviter les blessures !

RÈGLE #2. Préparer son corps à l'effort : le "cardio" (3 fois/semaine)

Tout au long de votre entrainement et à plus forte raison après une soirée arrosée, il est nécessaire de réaliser fréquemment un petit "décrassage".

C'est ce qu'on appelle travailler le CARDIO. En pratiquant des sports de fond, vous allez acquérir naturellement de la **CONTINUITÉ**, un terme assez générique pour qualifier la faculté de l'organisme à s'oxygéner et à limiter la stagnation de l'acide lactique dans les muscles.

Quel sport ? course à pied, le rameur ou de vélo sont des activités idéales pour activer l'organisme et éliminer les produits dangereux pour les muscles et les tendons. Si vous avez des fragilités articulaires aux genoux, privilégiez un sport porté comme le vélo ou le rameur.

Quelle allure ? il ne faut pas chercher à courir un sprint mais adapter une allure qualifiée de ***footing***. Si vous ne connaissez pas votre allure de footing, utilisez un cardiomètre pour vos sessions cardio. Une allure trop élevée va générer de la fatigue et des douleurs.

Combien de temps ? 20 à 30 minutes devraient suffire. Passée la phase transitoire d'activation du système cardiovasculaire, gardez un rythme à pulsation cardiaque constante pendant 15 minutes.

Ajouter des ÉTIREMENTS à la fin de vos séances, prévoyez 5 à 10 minutes de retour au calme et d'étirements. Privilégiez les groupes musculaires et les articulations qui ont été actifs durant l'effort : bras ou jambes selon le sport pratiqué. Ajouter **quelques exercices de GAINAGE** si vous grimpez dans des voies déversantes.

En plus de vous sentir en bonne santé, ces séances de cardio vont vous faire gagner en continuité et perdre du poids... si si. Attention cependant à la blessure, n'oubliez pas la règle #1 !

RÈGLE #3. Adapter ses séances d'escalade en salle aux contraintes de la grimpe en falaise (2 séances/semaine)

Un peu de vocabulaire pour bien évaluer son niveau en escalade...

Qu'est-ce que le NIVEAU MAX ? C'est la cotation que vous pouvez enchainer régulièrement en tête ou en moulinette dans votre salle préférée. On fera la distinction entre niveau :

- **A VUE** : vous ne connaissez pas la voie et ne l'avez jamais essayée
- **APRÈS-TRAVAIL** : vous connaissez la voie et l'avez déjà essayée ou même déjà réussie

ENCHAINEZ c'est réussir une voie en grimpant jusqu'au relais avec certaines prises (identifiées en salle par des couleurs) sans chuter ni prendre de repos sur la corde.

Les COTATIONS sont une mesure de la difficulté des voies d'escalade qui se base sur plusieurs critères plus ou moins objectifs.

EXEMPLE DE PROGRAMME DE SÉANCE EN 4 ÉTAPES (A FAIRE 1 A 2 FOIS PAR SEMAINE)

> ÉTAPE 1 : L'échauffement - *objectif : se préparer à l'effort et éviter la blessure*

Après un échauffement "cardio" de 10 à 15 minutes **(voir plus haut) et quelques étirements,** grimpez des voies longues (équivalent à 30 mètres), mais dans un niveau très facile : un chiffre sous votre niveau max à vue **(exemple pour un niveau max à vue de 6a : 5a). Si vous êtes sur un mur de moins de 10 mètres,** enchainer 2 ou 3 voies sans repos**, de préférence en moulinette pour ne pas monopoliser trop de temps et ne pas énerver votre assureur.**

Réalisez 2 ou 3 fois cet exercice en augmentant modérément la cotation d'un + maximum à chaque fois.

Finissez l'échauffement par une ou 2 voies dans une lettre de moins que votre niveau max à vue (exemple pour un niveau max à vue de 6a : 5c)

> ÉTAPE 2 : le cœur de séance - *objectif : travail de la résistance et du volume*

Le cœur de séance va être consacré au travail de 2 axes fondamentaux pour la falaise : la RÉSISTANCE **et** le VOLUME**.**

Sans rentrer dans les détails, **la RÉSISTANCE est la capacité à faire un grand nombre de mouvements durs mobilisant les fléchisseurs des doigts (les avant-bras) sans être "daubé"** (vos avant-bras deviennent des bouteilles) et **le VOLUME est la capacité à grimper un grand nombre de voies dans une séance dans son niveau max**. Ces 2 qualités sont déterminantes en falaise de type couennes et en grandes voies.

Lors de votre séance, **choisissez des voies "continues"** c'est à dire qui ne présente pas de **passage de bloc** où vous pourriez tomber mais où la difficulté consiste à enchainer plusieurs mouvements durs sans "se péter".

Quelle inclinaison ? dalle, mur raide, dévers, surplomb ? Privilégiez des **voies en mur raide et léger dévers** pour **travailler les muscles fléchisseurs des doigts des avant-bras**. Si vous choisissez des voies en fort dévers, vous allez travailler les groupes musculaires biceps ce qui revient à faire des tractions et vous risquez de prendre de la masse musculaire inutile ! Si vous choisissez des voies en dalle, vous axez le travail sur les jambes ou sur des passages de bloc (réglettes).

Quelle difficulté ? Choisissez **des voies que vous connaissez** dans un niveau dans lequel vous êtes limite mais que vous enchainez à tous les coups. **Une bonne indication est de choisir des voies de cotation votre niveau max "à vue"**.

Quelle hauteur ? Choisissez **des voies de 10 mètres et plus**. Si la voie est courte (inférieure à 10 mètres), enchainez 2 voies d'affilée sans repos dans cette difficulté.

Combien de voies (volume) ? Sur les premières séances vous en ferez moins mais **visez 10 voies soit au minimum 100 mètres d'escalade** à la fin de votre programme. Le volume d'escalade dépendra également de votre forme et de votre motivation le jour J.

Repos ? Prenez 10 minutes de repos minimum entre chaque voie. Plus les voies sont longues et plus vous aurez besoin de repos, par exemple, passez ce temps de repos à 15 minutes si les voies font 20 mètres.

OBJECTIF 10 VOIES 10 MINUTES : **enchainez en tête le plus de voies possibles en prenant un repos d'environ 10 minutes entre chaque .** Si vous tombez dans les voies, c'est que vous êtes "pété". Si vous tombez sur un pas difficile, descendez et passez à une autre voie. Le but est d'enchaîner ou à minima de tomber sous le relais. Si vous tombez toujours en bas ou milieu de voie, descendez d'un + en cotation. **Hydratez-vous après chaque voie !**

Exemple : *Eric, grimpe en salle 2 fois par semaine. Il grimpe du 6b+ à vue en falaise et du 7a après-travail en falaise. Dans une zone dévers de la salle,* ***il évolue à vue dans les voies à prises violettes*** *(6b et 6b+) et* ***travaille les voies rouges*** *(6c ou plus),*

Sa séance type *consistera* ***à enchainer le plus de voies possibles de la couleur violette en léger dévers****. Les voies font 15 mètres, il visera* ***8 voies dans sa séance (soit 120 mètres)*** *en prenant à chaque fois* ***un repos de 10 minutes entre 2 voies****.*

Si les voies font moins de 10 mètres, il effectue à chaque fois 2 voies*.*

> ÉTAPE 3 : la fin de séance - objectif : travail du volume

En fin de séance, essayer d'enchainer plusieurs fois de suite une voie dans votre niveau maximum après-travail moins 2 lettres de cotation **(exemple d'un grimpeur d'un niveau 6c : 6a). Il faut aller jusqu'à la chute.**

Quelle inclinaison ? Privilégiez des voies en mur raide et en dévers

Vous pouvez **grimper en moulinette**. Si vous grimpez en tête, l'avantage de cet exercice sera de vous habituer à grimper "pété" en tête.

Exemple *: Eric, qui enchaîne au maximum des voies en 6c+ et 7a après travail, fini sa séance par p****lusieurs voies à prises bleues de cotation 6a et 6a+*** *dans un léger dévers. Il finit la séance "pété".*

> ÉTAPE 4 : Retour au calme

Après une dernière voie facile en tête pour se faire plaisir **et quelques étirements, c'est l'heure de la bière.**

A présent il vous faut du repos : hydratez-vous régulièrement et prenez 1 jour de repos sans grimpe au minimum et essayez de faire une séance cardio de "décrassage" le lendemain.

RÈGLE #4. la force c'est bien en abuser ça craint (x séance(s)/semaine)

Et la force dans tout ça ? En falaise, la force est importante dans certains passages où il faut pouvoir "serrer" des petites prises. Augmenter votre niveau de force va aussi permettre d'augmenter votre résistance car moins forcer pour tenir une prise retarde l'apparition d'acide lactique dans les avant-bras. La force est donc **une qualité déterminante dans des voies dures**. De part mon expérience personnelle, **je placerais le curseur à 7b/7b+, en-dessous pas la peine d'en abuser !**

Si vous avez encore le temps pour une séance de force dans la semaine, rien de tel qu'**une séance de bloc par semaine**. Le bloc fait travailler à la fois la force, la stratégie et la technique.

Attention à la blessure : le bloc est une activité facile à pratiquer et la tentation est grande de vite "forcer". N'oubliez pas la règle #1 : échauffez-vous, hydratez-vous et en cas de fatigue, n'insistez pas : une blessure est vite arrivée mais peut vous empêcher de grimper plusieurs mois !

Je conseillerais plutôt d'intercaler une séance de bloc toutes les 2 semaines. A vous de voir en fonction de votre motivation...

Poutre : c'est l'agrès d'entrainement par excellence. Vous pouvez l'utiliser à condition d'être motivé et de respecter quelques règles. Attention à l'échauffement et à la progressivité des exercices. Le travail sur poutre sollicite fortement les tendons et les articulations des bras et des doigts car vous êtes en suspension sans les pieds. Attention donc à la blessure !

Pan güllich : ce sera pour un prochain article sur la difficulté en falaise. **A réserver à des grimpeurs de 8 et plus** ou si vous préparez une voie spécifique (de type 10 mouvements sans les pieds), dans les autres cas, je vous conseille d'éviter cet outil d'entrainement sous peine de vous blesser.

CONCLUSION

Voilà, il vous suffit de respecter les 4 règles pendant 1 à 2 mois pour progresser en falaise. Voici un programme résumé pour une semaine :

- **#1 : échauffement, hydratation** (pendant, avant, après l'effort) **, repos**
- **#2 : 3 séances de cardio : course à pieds, vélo, rameur**
- **#3 : 2 séances de grimpe en salle spécifique "falaise"**
- **#4 : 1 séance de bloc toutes les 2 semaines**

Le plus important dans l'entrainement, c'est la motivation : écoutez-vous et surtout écoutez votre corps.

Avec une motivation au top et vos nouvelles capacités physiques force, résistance, continuité et volume, vous êtes presque prêts pour la falaise. Il ne reste plus qu'à travailler la technique en falaise et le mental en vous engageant au-dessus des points et vous ne serez pas loin de la perfection.

Il ne vous restera plus qu'à vérifier les progrès réalisés en falaise dans vos projets ou en grande voie en enchainant sans fatigue les longueurs.

Bonne Grimpe !

Lien vers cet article au format PDF : télécharger

Pour plus d'informations et de conseils d'entrainement, n'hésitez pas à me contacter via la page contact.