



Entraînement débutant en escalade de bloc

Fréquence: 2 jours par semaine

Durée: 1h30 environ

Matériel requis: chaussons, magnésie

Routine d'échauffement en 4 étapes

1. Cardiovasculaire

Consiste à augmenter le rythme cardiaque afin d'augmenter la température corporelle et l'afflux de sang (et donc d'oxygène et nutriments) aux muscles et de fluidifier le liquid synovial dans les articulations.

2. Articulaire: Rotations

Prépare le corps en douceur à des efforts plus intenses en mettant en action l'ensemble des articulations

3. Articulaire: Charge

Même objectif que les rotations, mais en ajoutant une charge qui permet aux muscles de se préparer à l'effort

4. Grimpe légère

Préparer le corps de façon plus spécifique

Cette routine d'échauffement est représentée en détail sur une banderole au centre d'escalade

Séances de grimpe

Jour 1

Exercices techniques

- Choisir trois blocs non réussis. Faire deux essais dans chacun, deux fois (total de 12 essais)
 - ⌚ Temps de repos par essai: 3-5 minutes
- Grimper en plaçant les pieds précisément; sans bruit, sans saut. De V0 ou V1 à niveau max
- Monter les pieds avant les mains pour produire le mouvement avec les jambes (ne pas étendre les bras au maximum sans avoir les jambes pliées)

Jour 2

Exercices physiques

- Choisir trois blocs non réussis. Faire deux essais dans chacun (total de 6 essais) .
 - ⌚ Temps de repos par essai: 3-5 minutes
- Grimper-dégrimper 4 blocs trois fois
 - ⌚ Temps de repos par essai: 30 secondes
 - V0-V1-V1-V0 ou V1-V2-V2-V1
- Gainage en planche dynamique gauche-droite pendant 30 secondes, trois fois
 - ⌚ Repos de 30 secondes
- Choisir un bloc que je suis sûr de réussir et le faire trois fois
 - ⌚ Repos de 30 secondes

Routine d'étirement

Réaliser des étirements passifs après la grimpe, en étirant en continu pendant 30 secondes par exercice

