

Coaching et entraînement

RÉPERTOIRE D'EXERCICES A

Séance Ben Moon	Séance « Verdon »	« MDM »	L' ascenseur	La pyramide	L'ascension sans fin	Suspensions
Circuit sur pan Güllich	Traversée au bâton	Séries dans les voies	Circuits (RC / RL)	Clip' circuit	La voie du clippage	Récup' sur bacs
L'escargot	8 min pour dauber	Circuits de blocs	L'aveugle	Prise touchée =	Voie max+1	Pan Güllich
Tracte et grimpe	En toute situation	Circuits diversifiés	Blocs inventés	Contrat-minute	Suspensions crocodiles	Bloc contest
No-foot !	Tractions asymétriques	Tractions lestées	Tractions excentriques	Départ de voies dures	Jump start !	Jetés asymétriques
Le jump de la mort	Tractions plyométriques	Speed climb	Étirements	Le 1/4h à la belge	Blocages	Foot-control
chemin des petits petons	Gainage du corps	Remontées abdominales	Gainage des épaules	Plaquettes de chocolat	Voie en adhérence	Voie pièdes-mains

Entre Ciel & Terre

2014

Séance « Ben Moon »

Axes :	physique
Objectif :	volume
Niveau :	coaching, entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	de 2 à 4 heures

Description

Principe : séance de volume permettant de travailler au maximum de ses capacités du jour.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Commencer la séance dans une voie facile d'échauffement (ex. 5a). Si la voie est enchaînée, monter d'un niveau pour la voie suivante (5b). Si le grimpeur chute, redescendre d'un niveau (4c).

Au fur et à mesure de la séance, le grimpeur va monter dans les niveaux jusqu'à son niveau max (5a, 5b, 5c, 6a, 6b, 6c, 7a => chute) puis, selon son état de forme actuel, rester aux environs de son niveau max pendant quelques voies (6c, 7a, 6c, 7a...) jusqu'à redescendre inévitablement à cause de la fatigue (6c, 6b, 6a...).

Viser au minimum 8 voies (cours de coaching), idéalement une quinzaine de voies.

Variantes :

- Selon l'objectif visé (compétition, grandes voies en falaise, séances en salle...), travailler avec des **temps de repos plus ou moins longs** entre les voies.

- Lors de la chute, le grimpeur redescend ou termine sa voie tant bien que mal...

- Travailler en faisant 2 voies de suite : si chute dans la 1^e voie, descendre de niveau ; si chute dans la 2^e voie, rester au même niveau ; si pas de chute, monter de niveau.

- Travailler en bloc (adapter les temps de repos).

- Travailler en tête (grimpeurs de bon niveau) : prévoir beaucoup plus de temps pour la séance !

Remarques :

- Au cours de coaching, vu le peu de temps disponible (2h), insister pour que les repos soient les plus courts possibles (on repère sa prochaine voie pendant que le partenaire grimpe, pas de pause entre les voies).

Séance « Verdon »

Axes :	physique
Objectifs :	volume
Niveau :	coaching
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	de 2 à 3 heures

Description

Principe : Séance de volume ludique basée sur des grandes voies en falaise.

Nombre de grimpeurs : 2

Consignes : Le moniteur prépare au préalable une série de grandes voies inventées ou, mieux, photocopiées d'un topo (Verdon ou autre). Chaque cordée doit se choisir une grande voie à réaliser sur la séance.

Exemple : « Les dalles grises », 150m, 5c (D+). 5c – 5c – 4b – 5c – 5c – 5b.

La cordée réalise alors sa « grande voie » avec les voies de la salle, en faisant des voies du niveau indiqué, dans l'ordre indiqué. Chaque grimpeur doit arriver en haut de chaque longueur (même avec des pauses), sinon la cordée se retrouve coincée !

Variantes :

- Travailler en « cordée réversible » : grimpeur A fait la 1^e longueur, grimpeur B fait la même voie puis enchaîne directement sur la 2^e longueur, grimpeur A fait les 2^e et 3^e longueurs, etc...

Remarques :

- Le choix des voies est déterminant pour la réussite de la séance ! Le moniteur doit bien préparer sa liste de voies possibles au préalable (petites fiches, photocopies...). Laisser les élèves chercher leur voie dans le topo est beaucoup trop long car il est difficile de trouver une voie du bon niveau, avec le bon nombre de longueurs, etc...

« MDM » (Monter – Descendre – Monter)

<i>Axes :</i>	physique
<i>Objectifs :</i>	volume / rési longue
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	voies en moulinette
<i>Durée :</i>	10 à 15 minutes pour 1 répétition

Description

Principe : Augmenter le temps d'activité d'un grimpeur en lui faisant grimper plusieurs fois la même voie.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Grimper la voie, la redescendre en multicolore, la remonter. Efficace dans une séance de volume car, en peu de temps, le grimpeur fait environ 100 mouvements en une fois (grande salle).

Variantes :

- Désescalader dans la même voie au lieu de multicolore : beaucoup plus difficile (!) mais permet de plus axer l'exercice sur la rési longue.

Remarques :

/

L'ascenseur

Axes :	physique
Objectifs :	volume
Niveau :	coaching
Espace et matériel :	voie en moulinette, Grigri et mousqueton supplémentaire
Durée :	de 10 à 30 minutes

Description

Principe : Faire grimper deux élèves en même temps en bloquant le système d'assurage.

Nombre de grimpeurs : 2

Consignes : Le premier grimpeur grimpe une voie de niveau moyen (max -3). L'assureur assure au Grigri. Une fois en haut, l'assureur verrouille le Grigri avec une queue de vache reliée au pontet via un mousqueton autobloquant. L'assureur peut alors grimper la voie à son tour, tandis que le grimpeur désescalade en multicolore.

Variantes :

- En guise d'échauffement, le grimpeur, une fois en haut, peut se laisser pendre dans son baudrier pour soulager le poids du grimpeur. Très ludique mais peu intéressant en terme d'entraînement. ;-)
Intéressant toutefois dans le cadre de grimpeurs ne maîtrisant pas encore leurs émotions face à la hauteur (le contrepoids de celui qui descend peut les rassurer) mais, au stade du coaching, ce cap est normalement dépassé.

Remarques :

- Idéalement, grimpeur et assureur doivent avoir le même niveau et faire la même voie. Il est toutefois possible de faire deux voies différentes sur la même corde.

- Attention sécurité : celui qui grimpe ne peut pas aller plus vite que celui qui désescalade, au risque de créer trop de mou dans la corde !

La pyramide

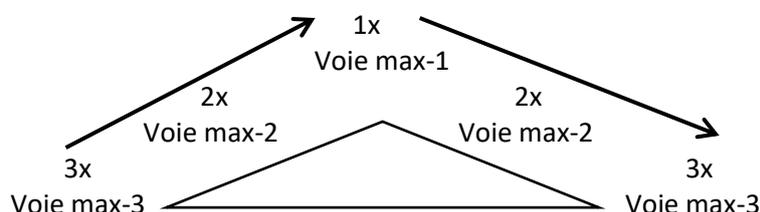
Axes :	physique
Objectifs :	volume / rési longue
Niveau :	coaching / Entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	De 2 à 3 heures

Description

Principe : Varier le nombre de mouvements et leur intensité sous forme d'une pyramide.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Faire des voies plusieurs fois d'affilée en variant le niveau de la façon suivante :



« Monter » puis « descendre » la pyramide.

La séance, en comptant le temps de grimpe d'un partenaire, durera environ 2h30 (~360 mouvements).

Variantes :

Autres exemples de pyramides... selon le temps dont vous disposez... 😊

- 4x max-4 / 3x max-3 / 2x max-2 / 1x max-1 / 2x max-2 / 3x max-3 / 4x max-4 avec 12 à 15 minutes de repos entre chaque « étage ». (Total séance : env. 3h30 / ~630 mouvements)

- 5x max-6 / 4x max-5 / 3x max-4 / 2x max-3 / 3x max-4 / 4x max-5 / 5x max-6 avec 8 minutes de repos entre chaque « étage ». (Total séance : env. 3h15 / ~850 mouvements)

Remarques :

- Cet exercice est également intéressant pour travailler la rési longue. Travailler dans ce cas un niveau au-dessus (sommet de la pyramide = 1x niveau max) et prévoir des temps de repos conséquents.

L'as cension sans fin

Axes :	physique
Objectifs :	volume / rési longue
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	5 à 10 minutes

Description

Principe : monter un certain nombre de prises, redescendre, remonter...

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : faire une voie en montant 10 mouvements, redescendre de 5, remonter de 10, redescendre de 5... etc... jusqu'en haut.

Variantes :

- Varier la difficulté de la voie :
 - * plus intense : exercice orienté rési longue ;
 - * plus facile : exercice orienté volume.
- Varier le nombre de mouvements (ex. +6/-3 ou +7/-5...).

Remarques :

- Cet exercice est très intéressant mais assez dur d'un point de vue mental... on n'en voit jamais le bout ! C'est donc aussi un bon test de sa combativité. 😊

2 - 2 - 2

Axes :	physique / mental / tactique
Objectifs :	résistance courte / longue
Niveau :	coaching – entraînement
Espace et matériel :	salle de pan
Durée :	10 à 20 minutes

Description

Principe : inventer un circuit qui s’allongera au fur et à mesure de l’exercice.

Nombre de grimpeurs : de 2 à 4

Consignes : un bac de départ est déterminé (ou deux bonnes prises différentes)

- Le premier grimpeur démarre à cet endroit et ajoute 2 mouvements de son choix puis descend.
- Le deuxième grimpeur part à son tour et refait les 2 mêmes mouvements, puis en ajoute 2 autres.
- Ainsi de suite avec les éventuels 3 et 4 grimpeurs, puis c’est de nouveau au tour du premier, etc...

Si un grimpeur chute : il est éliminé. Les grimpeurs restant continuent entre eux jusqu’au dernier.

Les prises de pieds sont libres.

Variantes :

- Chaque grimpeur a droit à un « joker », sa première chute ne compte pas.
- Quand un grimpeur chute, il n’est pas éliminé mais ne peut plus ajouter de mouvements au parcours.
- Varier l’intensité :
 - mouvements faciles → travail de la rési longue ;
 - mouvements difficiles → travail de la rési courte.
- Faire un 3-3-3 au lieu de 2-2-2... allonge le parcours mais également le temps de repos : plus propice à la rési longue si peu de participants.

Remarques :

- Cet exercice est principalement axé sur le travail physique, mais l’axe tactique est également sollicité (mémorisation), tout comme l’axe mental (combativité, mise en situation de compétition).

Suspensions

Axes :	physique / mental
Objectifs :	résistance longue / résistance courte / force maximale / combativité
Niveau :	coaching / Entraînement
Espace et matériel :	poutre ou espace au sol rempli de prises (pan) + chronomètre
Durée :	variable

Description

Principe : Tenir une prise le plus longtemps possible.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Choisir deux prises de mains équivalentes ou une prise suffisamment grande pour les deux mains. Tenir dessus, sans les pieds, le plus longtemps possible. Objectif : ne jamais lâcher, on peut toujours tenir une seconde de plus !

Variantes :

- Varier les préhensions ! Réglettes, plats, pinces, semi-arquées, tendues...
- Tenir à deux mains, ou une seule main, ou avec un pied (mauvaise prise de main)...
- Tenir le plus longtemps possible sur un bras, puis sur l'autre (sans repos), puis à nouveau sur le premier, jusqu'à ne plus savoir tenir plus de 3 secondes.
- Varier la difficulté :
 - Très difficile (prise tenue entre 3 et 5 secondes) : travail de la force max, serrer de toutes ses forces du début à la fin !
 - Difficile (prises tenue entre 5 et 15 secondes) : travail de la résistance courte. Tenir bon, repousser la chute seconde après seconde !
 - Moyen (prise tenue plus de 20 secondes) : travail de la résistance longue. Gérer son effort, bien respirer, rester concentré, ça se joue au mental avant tout ! Les dernières secondes sont les plus intéressantes en termes d'entraînement ! ;-)

Remarques :

- Cet exercice peut se pratiquer seul mais la motivation et le mental sont déterminants dans son efficacité ! Travailler avec un partenaire de même niveau permet de booster les résultats !
- Il est également intéressant de faire l'exercice plusieurs fois sur une même prise avant d'en changer : essayer de battre son propre record ou celui du partenaire...

Circuit sur pan Güllich

Axes :	physique
Objectifs :	résistance longue / résistance courte
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	pan Güllich, bâton
Durée :	10 minutes

Description

Principe : Effectuer une série de mouvements de mains sur le pan Güllich.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Le grimpeur démarre sur la latte la plus basse du pan Güllich. À l'aide du bâton, le coach lui indique une position sur le pan (N° de latte + gauche, droite ou milieu), le grimpeur déplace une main à cet endroit. Le coach indique une autre position, le grimpeur déplace l'autre main, et ainsi de suite.

Variantes :

- Varier l'intensité en utilisant les grosses ou les petites lattes.
- Varier l'intensité en autorisant un pied ou les deux sur les prises sous le pan.
- Varier l'intensité en augmentant la distance entre les préhensions (positions des mains).
- Si l'intensité est plus élevée, le grimpeur tient moins longtemps, on est plus dans la résistance courte (10 à 20 mouvements).
- Si l'intensité est plus basse, on se situe plus dans la résistance longue (30 à 50 mouvements).

Remarques :

- Pour plus d'émulation, cet exercice peut se pratiquer sous forme de 2-2-2 ou 1-1-1, avec des grimpeurs de bon niveau. Attention : la mémorisation des circuits est assez difficile !

Traversée au « bâton »

Axes :	physique / technique
Objectifs :	résistance longue / courte / répertoire gestuel
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	en traversée ou salle de pan + un bâton
Durée :	10 minutes

Description

Principe : Un grimpeur exécute les mouvements indiqués par son partenaire.

Nombre de grimpeurs : 2

Consignes : Le grimpeur A se met en position sur le mur. Le grimpeur B, à l'aide du bâton, lui indique une prise à prendre en spécifiant la main (droite ou gauche). Le grimpeur A se place de façon à atteindre la prise, puis le grimpeur B lui en indique une autre, et ainsi de suite.

Les prises de pieds sont libres.

Inciter les grimpeurs à changer de position à chaque mouvement pour retrouver une « PME » (Position de Moindre Effort).

Changer les rôles après une chute.

Variantes :

- Pour axer le travail sur la gestuelle, faire l'exercice dans une traversée verticale ou très léger dévers.
- Pour travailler en résistance courte, faire l'exercice en dévers plus ou moins prononcé, sur mauvaises prises. Viser 15 mouvements environ.
- Pour travailler en résistance longue, faire l'exercice en dévers léger à moyen, sur prises correctes. Viser 30 à 40 mouvements.

Remarques :

- Il s'agit d'un excellent exercice, motivant, pour travailler sa résistance (longue ou courte).
- Il permet également de travailler la lecture directe (comment le grimpeur va-t-il atteindre la prise indiquée, quelle position prendre) et la projection de soi sur le mur (pour celui qui indique les mouvements : choisir une prise intéressante juste en la regardant, s'imaginer faire le mouvement).
- Toute la difficulté (surtout au niveau coaching) se situe dans le fait de choisir les bonnes prises pour atteindre l'intensité désirée : trop facile, l'exercice n'est pas intéressant / trop difficile, le grimpeur chute.
- Il faut éviter que le grimpeur ne chute à cause d'un « crux » mais plutôt parce qu'il est trop fatigué pour faire le mouvement suivant.

Axes :	physique
Objectifs :	résistance longue

Séries dans les voies

Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	10 à 20 minutes

Description

Principe : faire une voie plusieurs fois d'affilée.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Effectuer 2 à 3 fois de suite, sans repos, une voie de niveau max-2 : dès que le grimpeur descend de sa voie, il redémarre immédiatement, sans se reposer au sol.

Variantes :

- Il est possible de varier l'intensité en laissant de légers temps de repos entre chaque voie. Exemple : voie de niveau max ou max-1 avec 6 minutes de repos.

Remarques :

- Au niveau de l'intensité, viser une chute en fin de 2^e voie ou un enchaînement de la 2^e voie et chute dans la 3^e voie.

- Favoriser une grimpe lente, posée, dans laquelle le grimpeur « reste » sur les prises et gère son effort.

Circuits (RC / RL)

Axes :	physique
Objectifs :	résistance courte / résistance longue
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	salle de pan
Durée :	30 minutes

Description

Principe : Réaliser une série de mouvements préparés à l'avance.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Le coach prépare à l'avance une série de mouvements de mains (généralement pieds libres, mais ceux-ci peuvent être imposés également) pour créer un « circuit ». Le grimpeur mémorise ce circuit et tente de le réaliser.

Il faut généralement plusieurs essais avant que le circuit ne soit bien opérationnel : le grimpeur doit y trouver ses marques, ses méthodes.

Ensuite, le grimpeur peut réaliser plusieurs séries dans le circuit, selon l'objectif visé (voir variantes).

Variantes :

- Circuit RC : viser 15 à 20 mouvements d'intensité élevée (90 %) et constante. Chaque mouvement doit sembler très difficile, le grimpeur n'a pas la possibilité de remettre de la magnésie. Il chute car il n'est tout simplement pas capable de faire un mouvement de plus, mais sans être « daubé » (une sensation de daube peut apparaître cependant quelques secondes après l'effort).

- Circuit RL : viser 30 à 50 mouvements d'intensité moyenne (75-85 %). Les mouvements ne sont pas trop durs en soi, mais le grimpeur se sent dauber de plus en plus, jusqu'à être complètement explosé, les doigts s'ouvrent tout seuls, la contraction n'est plus possible. Il est intéressant de prévoir l'un ou l'autre repos (relatifs) dans le circuit, de façon à aider le grimpeur à gérer son effort.

- RL sur base d'un circuit RC : préparer un circuit RC de 15 à 20 mouvements, formant une boucle avec un bac au départ et donc à l'arrivée. Faire la boucle, récupérer sur le bac, refaire la boucle, etc... Idéalement, la chute doit survenir dans la seconde moitié de la 3^e boucle.

Remarques :

- Cet exercice n'est pas vraiment adapté au coaching car les circuits doivent être individualisés et bien peaufinés pour être intéressants. Trop pointu, et difficile à mettre en application, dans le cadre d'un cours de coaching.

Clip' circuit

Axes :	physique / technique
Objectifs :	résistance longue / manipulation de matériel
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	pan, bloc ou départ de voies + dégaines + rings + bout de corde
Durée :	5 minutes

Description

Principe : grimper en circuit / traversée en clippant des dégaines pré-placées.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le coach prépare un circuit le long duquel il installe des dégaines (utiliser les rings si pas de plaquettes à proximité). Le grimpeur réalise le circuit, muni d'un bout de corde (3 à 5m) à son baudrier, et doit clipper toutes les dégaines du circuit.

Insister sur l'emploi d'une PME (Position de Moindre Effort) pour clipper chaque dégaine, ainsi qu'une technique de clippage la plus « propre » possible.

Variantes :

- Laisser libre le choix de l'itinéraire, la seule consigne étant de clipper toutes les dégaines. Cela incite le grimpeur à la lecture directe, à la recherche de PME, et focalise l'exercice sur la manipulation des dégaines. Intéressant dans le cadre des cours de coaching.

- Imposer l'itinéraire (circuit de prises de mains) : permet d'ajouter une contrainte en terme de difficulté de grimpe et donc d'axer plus le travail sur la RL. Permet d'adapter la difficulté au grimpeur. Intéressant en entraînement.

- Installer les rings ou marquer les plaquettes mais sans les dégaines : le grimpeur doit lui-même les installer. Augmente la difficulté de l'exercice.

Remarques :

/

La voie du clippage

Axes :	physique / technique / tactique
Objectifs :	résistance longue / manipulation de matériel
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	voie en moulinette + dégaines + bout de corde
Durée :	10 minutes

Description

Principe : faire une voie en clippant un bout de corde.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur s'équipe avec un bout de corde (3 à 5m) fixé au baudrier et une dizaine de dégaines. Il choisit ensuite une voie qu'il grimpe en « fausse tête » : à chaque plaquette, il met une dégaine et clippe celle-ci avec son bout de corde.

Insister sur l'emploi d'une PME (Position de Moindre Effort) pour clipper chaque dégaine, ainsi qu'une technique de clippage la plus « propre » possible.

Variantes :

- Utiliser une corde de 30m pour ajouter du poids et être plus proche de la vraie escalade en-tête.
- Varier le niveau des voies grimpées. Au niveau entraînement, travail très intéressant dans des voies proches du niveau max.

Remarques :

- Cet exercice permet de travailler en situation de premier de cordée des voies qui ne sont pas prévues pour être grimpées en tête.
- Au niveau coaching, l'exercice sera axé sur la technique de clippage, le choix du bon moment pour clipper (axe tactique) et l'utilisation des PME, dans des voies de niveau moyen.
- En entraînement, l'exercice sera plutôt axé sur la composante physique (résistance longue) en travaillant dans des voies proches du niveau maximum.

Récup' sur bacs

Axes :	physique / tactique
Objectifs :	résistance longue / gestion de l'effort
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	10 à 15 minutes

Description

Principe : faire une voie difficile et récupérer à l'aide d'un gros bac pour tenir plus longtemps.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Le grimpeur fait une voie de son niveau max ou max-1. De retour au sol, il retourne directement sur le mur où il prend un gros bac (repéré au préalable), sur lequel il « délaye » le temps nécessaire à récupérer de sa voie. Dès qu'il se sent prêt, il repart une deuxième fois dans la voie et tente d'enchaîner à nouveau.

Bien insister sur l'utilisation de PME (Positions de Moindre Effort) et la décontraction lors des repos.

Variantes :

- Voie Max -1, descendre vite avec la corde, repos sur bac, voie Max-2.
- Voie max (projet) jusqu'à la chute, repos 3 minutes sur bac. Ensuite voie max-1, chute, repos sur bac 3 minutes, voie Max - 2, etc...
- Récupérer en cours de voie : ajouter 1 ou plusieurs points de repos dans la voie (par l'ajout temporaire de bonnes prises ou en utilisant des prises d'une voie adjacente). Le grimpeur ne récupère plus au pied du mur entre 2 essais mais dans la voie elle-même.
- Varier la qualité et le type de préhensions autorisées pour la récupération (prises moyennes au lieu d'un gros bac), afin de travailler la récup sur mauvaises prise. Diminuer éventuellement le niveau de la voie à réaliser, selon les capacités du grimpeur.

Remarques :

- L'aspect tactique est bien présent dans l'exercice : le grimpeur doit sentir (rythme cardiaque, sensation de « daube », état d'esprit) le bon moment pour repartir dans la voie. Trop tôt, il n'a pas récupéré suffisamment / trop tard, la fatigue prend le pas sur le bénéfice du point de repos.

L'escargot

Axes :	physique / tactique / technique
Objectifs :	résistance / équilibre / gestion de l'effort
Niveau :	coaching et entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette ou tête
Durée :	10 minutes

Description

Principe : faire une voie (ou toute une séance) en grim pant le plus lentement possible.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : grimper le plus lentement possible dans sa voie. À chaque mouvement, trouver la PME et décontracter le bras au repos. Insister sur la précision des pieds, les transferts d'appuis, la recherche d'équilibre, la respiration, le relâchement des parties du corps qui ne sont pas nécessaires à tenir la position...

Mettre de côté l'impératif « je dois enchaîner » au profit de « je vais faire de mon mieux pour grimper de manière économe et réfléchi » !

Variantes :

- Obliger le grimpeur à tenir 3 secondes sur chaque prise.
- Dans une voie de niveau max-3 ou -4, délayer 5 secondes chaque bras sur chaque mouvement.
- Dans une voie de niveau max-3 ou -4, bloquer 3 à 10 secondes sur chaque mouvement. Varier les degrés de blocage.

Remarques :

- Le fait de grimper lentement implique que le grimpeur reste longtemps sur les prises, ce qui est vite très « daubant ». L'axe physique est donc bien présent, de même que l'axe tactique car le grimpeur est obligé de gérer correctement son effort pour compenser.
- C'est un exercice idéal pour travailler l'axe technique également : obligation de trouver les PME et le fait de grimper lentement offre une belle possibilité d'insister sur la gestuelle et l'équilibre.

8 minutes pour dauber

<i>Axes :</i>	physique / tactique
<i>Objectifs :</i>	volume / rési longue / gestion de l'effort / prise de décision
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	Voies en moulinette ou tête + chronomètre
<i>Durée :</i>	8 minutes ;-)

Description

Principe : effectuer une voie en un temps imposé.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur doit effectuer une voie (de niveau max-3 à max-1) en 8 minutes minimum. Il ne peut arriver en haut avant ce temps et ne doit, évidemment, pas chuter dans la voie.

Les repos totaux sont à éviter : si possible, choisir une voie qui n'en contient pas ou, si c'est le cas, les interdire. De même pour les repos trop bons, en décalage avec l'intensité générale de la voie (du moins, limiter le temps que le grimpeur peut passer dans de tels repos).

Variantes :

- Autoriser la désescalade (effectuer des mouvements est souvent moins fatiguant que de rester sur des prises car cela permet de faire circuler le sang). Mise en avant intéressante de l'axe tactique (gestion de l'effort, prise de décision).

- Faire une traversée ou un circuit auto-improvisé au fur et à mesure, durant 8 à 12 minutes sans mettre le pied au sol et sans repos total, en dévers (dévers plus ou moins prononcé selon le niveau du grimpeur).

Remarques :

- L'idéal au niveau physique est de choisir une voie en dévers, la plus homogène possible.

- D'un point de vue tactique, une voie à intensité variable est intéressante aussi mais le grimpeur a alors tendance, forcément, à rester (trop) longtemps dans les endroits les plus faciles : il faut dans ce cas imposer un rythme de grimpe, ou un temps maximal autorisé dans telle ou telle section.

Circuits de blocs

Axes :	physique
Objectifs :	rédi longue / rédi courte
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	Bloc ou départ de voies
Durée :	10 à 15 minutes

Description

Principe : enchaîner plusieurs blocs d'affilée, en séries.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : sélectionner 3 à 5 blocs de niveau bloc max-4 ou max-3. Les enchaîner les uns après les autres, sans repos (courir dans le bloc suivant). Prendre 30 secondes de repos et recommencer. Faire 3 séries.

Exemple pour un circuit de blocs orienté rédi longue :

- 5 blocs max-4
- 30'' de repos
- 5 blocs max-4
- 30'' de repos
- 5 blocs max-4

Variantes :

Cet exercice offre la possibilité de nombreuses variantes et permet donc de travailler des composantes diverses.

- Varier les temps de repos : imposer des repos plus courts entre les séries permet un effort plus soutenu, pour peu que le niveau des blocs ne soit pas trop élevé. On peut également imaginer de proposer un (court) repos entre chaque bloc.

- Varier le nombre de séries : faire 5x3 blocs plutôt que 3x5... ou 10x1... ou 7x4... tout est intéressant, à partir du moment où le niveau des blocs et les temps de récupération sont bien adaptés au but visé !

- Varier l'intensité des blocs, en adaptant les temps de repos en conséquence (exemple : 3x5 blocs max-3 mais avec 2 minutes de repos au lieu de 30 secondes).

- Travailler en pyramide :

5 blocs max-4 / 3 blocs max-3 / 1 bloc max-2 / 3 blocs max-3 / 5 blocs max-4

- Inclure des départs de voies dans le circuit de blocs (fixer clairement une prise d'arrivée).

- Faire un bloc de niveau max-4, se reposer en haut pendant 30 secondes sur des bacs, sauter puis se remettre immédiatement sur le mur pour enchaîner à nouveau le bloc en question (x8).

- Faire un bloc max-4, désescalader lentement sur des bacs pendant 30 secondes pour récupérer puis repartir dans le même bloc sans avoir mis les pieds au sol (x8).

Remarques :

- Le calibrage de cet exercice est délicat et demande de bien connaître ses grimpeurs ! Chacun n'a pas le même niveau de bloc, la même capacité à en faire plusieurs d'affilée, les mêmes besoins en termes de temps de récupération...

- De même, la connaissance d'un bloc peut vite changer la difficulté de l'exercice : à faire avec des blocs déjà bien connus.

- Il est souvent nécessaire de faire quelques essais avant d'arriver à proposer un exercice bien calibré pour un grimpeur donné.

- Pour orienter l'exercice vers la rési longue : d'une façon générale, diminuer l'intensité et les temps de repos entre les séries, faire des séries plus longues. Le grimpeur doit « dauber », grimper jusqu'à ce que ses doigts ne sachent plus se fermer.

- Pour travailler la rési courte : augmenter l'intensité, quitte à faire des séries plus courtes et des temps de repos légèrement plus longs. Le grimpeur doit avoir l'impression d'être pratiquement tout le temps à son maximum et tomber car il n'a plus la force de faire le mouvement suivant.

L'aveugle

Axes :	physique / tactique
Objectifs :	résistance / mémorisation
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	30 minutes

Description

Principe : grimper une voie les yeux bandés.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : choisir une voie de difficulté moyenne que l'on connaît déjà, la lire entièrement et en mémoriser tous les mouvements. Les yeux bandés, essayer ensuite d'aller le plus loin possible dans cette voie sans utiliser de prise d'autre couleur. L'assureur prévient si le grimpeur se trompe.

Variantes :

- Essayer d'abord dans une voie pas trop difficile (max-4) puis dans une voie plus dure (max -3 voire max-2).
- Faire l'exercice dans une voie à-vue (si l'on peut dire ☺).
- Faire l'exercice en bloc.
- Laisser l'assureur aider le grimpeur (exemple : « verticale à 2 heures », « prise de pied à 8 heures »).
- Grimper en multicolore pendant un laps de temps donné (5 à 10 minutes), sans mettre le pied au sol, sans repos total.

Remarques :

- Cet exercice est très intéressant en termes de mémorisation et également très exigeant au niveau physique (tous les mouvements doivent être réalisés en statique car on va chercher les prises à tâtons). Mais sa difficulté le rend probablement difficilement réalisable au cours de coaching.
- Il est possible de le faire en tête également mais la sécurité doit évidemment passer avant tout le reste. L'assureur est garant de la sécurité de son partenaire en lui indiquant les clippages... À réserver à des grimpeurs expérimentés !

Prise touchée = prise tenue !

<i>Axes :</i>	physique / tactique
<i>Objectifs :</i>	résistance longue / lecture de voie, prise de décision
<i>Niveau :</i>	coaching /entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	voies en tête ou en moulinette
<i>Durée :</i>	5 minutes

Description

Principe : une prise touchée doit obligatoirement être tenue !

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Faire une voie de niveau max-1 ou max-2, à vue. Si le grimpeur touche une prise avec sa main, il est obligé de tenir cette prise et d'effectuer ensuite un déplacement de l'autre main.

Variantes :

/

Remarques :

- Cet exercice oblige le grimpeur à anticiper ses mouvements et le confronte aux conséquences de ses erreurs (épuisement, déséquilibre, chute). Après avoir fait la voie, analyser les erreurs éventuelles et rectifier le tir.

- De par la nécessité de grimper lentement et posément pour avoir le temps nécessaire à la réflexion, cet exercice est également propice au travail de la résistance longue.

Voie max+1

Axes :	physique
Objectifs :	résistance courte
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	voies en moulinette
Durée :	5 minutes

Description

Principe : faire une voie au-delà de son niveau maximum.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur choisit une voie de niveau max+1 ou max+2 et tente, en un essai, d'aller le plus loin possible dans la voie. Idéalement, il devrait chuter dans le 2^e tiers de la voie.

Autoriser éventuellement une ou l'autre prises de pieds supplémentaires, ou une main intermédiaire, pour homogénéiser la voie.

Variantes :

- Travailler encore un demi-niveau au-dessus, mais en autorisant les prises de pieds en multicolore. Très intéressant au niveau de la lecture de voie et de la gestuelle !

Remarques :

- Il est généralement difficile de trouver la bonne voie pour ce genre d'exercice. Parfois, le départ de la voie choisie est trop facile ou, au contraire, trop difficile, avec un crux trop tôt pour que cela soit intéressant...

- Selon les capacités du grimpeur, choisir une voie de niveau max+1 ou max+2. Un grimpeur fort en bloc, par exemple, pourra travailler à plus haut niveau dans ce genre d'exercice.

- Il est souvent nécessaire de faire plusieurs essais dans une même voie avant que l'exercice ne devienne intéressant, afin de maîtriser les mouvements de la voie, qui sont généralement au-delà du niveau technique du grimpeur (surtout en coaching).

- Cet exercice est intéressant au niveau motivation, car les grimpeurs découvrent qu'ils sont capables d'aller au-delà de leur niveau actuel.

Pan Güllich

<i>Axes :</i>	physique / technique
<i>Objectifs :</i>	résistance courte / longue / force max / tonus / explosivité / coordination
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	pan Güllich
<i>Durée :</i>	5 minutes

Description

Principe : remonter le pan Güllich.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le travail sur pan Güllich mériterait un document à lui seul tellement il permet d'exercices variés. En adaptant l'intensité et le nombre de mouvements, il est possible de travailler un grand nombre de filières différentes. Bien que sollicitant essentiellement les qualités physiques du grimpeur, l'axe technique est parfois présent via la coordination essentielle à la réalisation de certains exercices.

Le principe de base du travail est le suivant : démarrer avec les deux mains sur la latte du bas du pan Güllich, puis remonter les lattes une à une en alternant main gauche et main droite. Une fois arrivée en haut, effectuer la descente de la même façon.

Le grimpeur ajustera ensuite la difficulté à l'aide des variantes pour cibler la filière spécifique visée (voir « remarques »).

Variantes :

- Varier la difficulté : utiliser les petites lattes ou les grosses, autoriser un pied, les deux...
- Prendre une latte sur deux ou sur trois mais effectuer aussi la descente et une éventuelle remontée ensuite.
- Travailler en « double-dyno » : monter les deux mains à la fois.

AUTRES IDÉES D'EXERCICES SUR PAN GÜLLICH :

- Monter latte par latte en faisant un blocage plus ou moins long à chaque fois.
- Monter une main après l'autre en gainant tout le corps pour limiter le ballant au maximum.
- Monter en croisant, ramenant, croisant, etc...
- Idem sans ramener et en limitant le ballant au maximum en gainant.
- Monter la même main latte par latte pour atteindre l'écart maximum, redescendre d'une, remonter à la dernière latte possible, redescendre d'une, etc.
- Monter latte par latte la même main pour atteindre l'écart maximum. À partir de cet écart maximum monter une main puis l'autre, etc...

- Envoyer une main le plus haut possible puis ramener la deuxième latte par latte. Ensuite, envoyer une main le plus bas possible, etc.

- Jeter pour toucher la latte la plus loin possible (sans la tenir), revenir directement à la latte de départ, idem avec l'autre bras.

- « Double-dyno » max-1 (max = le double-dyno le plus haut que l'on est capable de réaliser), redescendre en « double-dynos » latte par latte, puis repartir.

- Faire des « double-dynos » en arrivant avec les mains sur des lattes différentes (plus ou moins écartées). Monter comme cela jusqu'en haut puis redescendre, remonter, etc (nombre de mouvements selon la filière travaillée).

- À partir de deux mains décalées, « double-dyno » des deux mains vers la même latte, redescendre en « double-dyno » sur des lattes décalées mais en inversant les mains, recommencer...

- À partir des deux mains sur une même latte, « double-dyno » vers 2 lattes différentes. Redescendre en « double-dyno » sur la même latte, recommencer en inversant les mains, etc...

- Chaque main sur une latte différente (plus ou moins écartées), changer simultanément les deux mains, chacune va attraper la latte ou était posée l'autre (mouvement rapide, travail aussi la coordination et la précision).

- Déplacer une main après l'autre à l'endroit indiqué par une autre personne à l'aide d'un bâton (les « double-dynos » peuvent aussi être imposés).

Remarques :

- Il est possible de travailler différentes filières à l'aide des exercices proposés, en adaptant l'intensité et le nombre de mouvements. Voir à ce propos les infos données en début de document sur comment travailler les différentes filières. En résumé :

* Force max : 1 à 3 mouvements à intensité maximale voire sur-maximale.

* Force globale, tonus : 3 à 8 mouvements à intensité très élevée

* Résistance courte : 10 à 20 mouvements à haute intensité

* Résistance longue : 30 à 40 mouvements à intensité moyenne

- Pour d'autres idées d'exercices variés à faire sur le pan Güllich, consulter le document en annexe (p. **Erreur ! Signet non défini.**).

- Attention, le travail sur pan Güllich peut s'avérer traumatisant s'il est effectué dans de mauvaises conditions ! Il faut s'assurer que l'intensité de l'exercice ne soit pas supérieure aux capacités du grimpeur, que celui-ci soit en bonne forme physique (pas de blessures), bien échauffé et correctement hydraté.



**Risque de
blessures !**



Exercices à réserver aux grimpeurs confirmés,
bien échauffés et en forme.

Tracte et grimpe

<i>Axes :</i>	physique / tactique
<i>Objectifs :</i>	résistance longue / gestion de l'effort
<i>Niveau :</i>	coaching /entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	gros bacs en début de voie, voies en moulinette
<i>Durée :</i>	10 à 15 minutes

Description

Principe : effectuer des tractions pour se fatiguer avant la voie, puis gérer son effort.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : s'encorder sur une voie de son niveau max-1. Faire un maximum de tractions sur deux gros bacs en début de voie. Récupérer ensuite sur ces mêmes bacs, en délayant et respirant bien et, une fois prêt, faire la voie en gérant bien son effort.

Variantes :

- Au lieu de faire une voie, refaire une série de tractions max (ne travaille alors plus tellement la résistance longue mais gestion de l'effort et renforcement global).

- Au lieu de récupérer sur les bacs, récupérer dans une voie facile ou multicolore. Repartir juste après dans sa voie max-1.

Remarques :

/

En toute situation

<i>Axes :</i>	physique / technique / tactique
<i>Objectifs :</i>	résistance longue / équilibre, utilisation des PME / gestion de l'effort
<i>Niveau :</i>	coaching /entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	voies en moulinette ou en tête
<i>Durée :</i>	5 minutes

Description

Principe : apprendre à se relâcher quel que soit le mouvement.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : dans une voie max-2 ou max-1, faire 5 mouvements, délayer pendant 30 secondes sur les deux prises obtenues après les cinq mouvements (se débrouiller avec les prises et les positions sur lesquelles on tombe, chercher les positions de moindre effort, serrer le moins possible les prises, bien respirer), refaire cinq mouvements, délayer, etc... jusqu'en haut !

Variantes :

/

Remarques :

- Exercice nécessitant déjà une très bonne notion de relâchement et de recherche des positions de moindre effort. En coaching, à adapter dans des voies moins dures.

Circuits diversifiés

Axes :	physique / tactique
Objectifs :	résistance longue / gestion de l'effort
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	salle de pan
Durée :	15 minutes

Description

Principe : effectuer un circuit à intensités variables, dans lequel il faut gérer son effort.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : créer et grimper un circuit avec pour débuter une séquence de 8 à 12 mouvements intenses, un repos sur bac et ensuite une séquence plus longue (20 à 30 mouvements) et moins intense.

Variantes :

- Même circuit, mais à travailler dans l'autre sens.
- Séquence intense de 10 mouvements, repos sur bac, autre séquence intense de 10 mouvements, 2^e repos sur bac, dernière séquence intense de 10 mouvements.
- Séquence très intense de 6 mouvements, repos sur bac, séquence intense de 10 mouvements, 2^e repos sur bac, séquence d'intensité moyenne de 15 mouvements.

Remarques :

- Il est essentiel, pour que le circuit soit intéressant, de bien calibrer celui-ci au niveau de l'intensité. Le grimpeur doit pouvoir l'enchaîner uniquement en se donnant à fond et en gérant correctement son effort sur les points de repos et les sections intenses.
- La complexité de création de ce type de circuit, ainsi que la nécessité qu'il soit adapté à chaque grimpeur, fait qu'il est compliqué de travailler ainsi dans le cadre d'un cours de coaching.

Blocs inventés

Axes :	physique / technique / tactique
Objectifs :	résistance courte / force / répertoire gestuel / lecture
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	blocs, salle de pan, départ de voies...
Durée :	30 minutes

Description

Principe : inventer soi-même des blocs.

Nombre de grimpeurs : 1 ou plusieurs.

Consignes : chaque grimpeur invente un bloc dans la zone désignée par le coach (dalle, vertical, léger ou gros dévers, dièdre, traversée, bloc champignon...). Le bloc doit faire entre 4 et 8 mouvements d'intensité relativement homogène, difficile mais enchaînable en quelques essais. Les pieds sont libres. Prévoir un bac de départ et d'arrivée.

Les blocs doivent être inventés sans essayer les mouvements ! Il faut les imaginer du sol. Éventuellement, autoriser le fait d'aller tâter une prise si on ne connaît pas sa préhension.

Chacun teste ensuite son bloc et celui des autres.

Jeu pour le coaching : préparer des petites fiches avec des emplacements (tel endroit dans telle salle), des nombres de mouvements, des consignes particulières (pieds libres, utiliser des invers, mini prises de pieds...). Chacun pioche une fiche de chaque type (emplacement – mouvements – consigne) et doit composer un bloc selon les contraintes indiquées.

Variantes :

- Varier le nombre de mouvements pour cibler la force (3/4 mouvements) ou la résistance courte (10 à 15 mouvements).
- Varier la structure pour travailler plutôt le répertoire gestuel et l'équilibre (dalle, vertical, dièdre...) ou la composante physique (dévers).
- Imposer les prises de pieds (exige plus d'expérience de la part de l'ouvreur).
- En dalle, imposer les pieds mais interdire toute prise de main...

Remarques :

- Interdire le fait de tester les mouvements lors de l'ouverture est très intéressant d'un point de vue de la lecture : le grimpeur doit se « projeter » sur le mur, s'imaginer réaliser les mouvements et anticiper leur difficulté.

Contrat-minute

<i>Axes :</i>	physique
<i>Objectifs :</i>	résistance courte / force / renforcement global
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	poutre « Alien » ou autre, pan Güllich, salle de pan... + chronomètre
<i>Durée :</i>	10 minutes

Description

Principe : répéter un exercice à intervalles réguliers, avec un temps de repos contrôlé.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : démarrer le chronomètre (temps = 0) et effectuer un exercice donné (tractions, suspensions... voir « variantes »). Recommencer l'exercice à temps = 1 minute. Ainsi, si l'exécution de l'exercice nécessite 15 secondes, le grimpeur dispose de 45 secondes de repos avant la répétition suivante. Répéter de cette façon l'exercice à chaque minute (temps = 2, temps = 3, etc...) pendant 10 minutes.

Variantes :

Le principe de cet exercice peut être appliqué à pratiquement tout objectif de renforcement, en adaptant l'intensité et la durée de chaque répétition.

- Faire 1, 2, 3... tractions, selon le niveau du grimpeur.

- Faire une suspension maximum :

- Prises moyennes, tenues 30 à 45 secondes : travail de la résistance longue
- Prises mauvaises, tenues 10 à 20 secondes : travail de la résistance courte
- Prises très mauvaises, tenues 3 à 5 secondes : travail de la force

- Faire un blocage de 5, 10, 15 secondes, selon le niveau du grimpeur (varier les angles : 45°, 90°, 135°, max...).

- Faire des exercices de gainage : remontées abdominales, positions du corps à maintenir x secondes...

- Faire un petit circuit de 4-5 mouvements sur poutre ou en bloc.

- Dans une optique de renforcement global, on peut très bien varier les exercices au sein d'un même contrat-minute. Alternier différents efforts (tractions, suspensions, gainage...) permet de mieux récupérer et donc de prolonger éventuellement le contrat-minute pendant 15, 20 minutes...

Remarques :

- Il est important de bien calibrer l'intensité de l'exercice en fonction des capacités du grimpeur et de l'objectif visé. L'exécution doit rester correcte jusqu'à la dernière série. Si la qualité de l'exécution se dégrade, diminuer la durée de chaque répétition (ex. 2 tractions au lieu de 3, tenir 10 secondes au lieu de 15...) afin de maintenir la qualité.

Suspensions

« crocodiles »

<i>Axes :</i>	physique / mental
<i>Objectifs :</i>	résistance / combativité / émulation
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	série de prises équivalentes, rebord d'une poutre...
<i>Durée :</i>	1 à 2 minutes

Description

Principe : challenge entre plusieurs grimpeurs, tenir une suspension le plus longtemps possible.

Nombre de grimpeurs : à partir de 2.

Consignes : le coach prépare une série de prises équivalentes (si possible identiques), 2 pour chaque grimpeur, réparties à hauteur égale sur un mur plan. Au signal, tous les grimpeurs se mettent en suspension sur les prises. Sous leurs pieds il y a des crocodiles qui vont dévorer ceux qui chutent en premier, seul le dernier est épargné.

Variantes :

- Faire une 2^e, 3^e manche sur des préhensions différentes.
- Les crocodiles sont juste en dessous et mordillent le bout des pieds : la seule solution pour ne pas se faire dévorer est de rester en blocage maximum (prévoir des meilleures prises de main).

Remarques :

- La présence d'adversaires en compétition directe permet de booster ses capacités ! On voit l'autre faire l'effort en même temps, on voit en direct sa performance, on sait qu'on ne doit pas tomber avant lui !

Bloc contest

Axes :	physique / technique / mental / tactique
Objectifs :	force / équilibre / répertoire gestuel / gestion du stress / émulation / lecture...
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	zone de bloc / salle de pan / traversées
Durée :	1 à 2 heures

Description

Principe : les grimpeurs inventent des blocs et les essaient sous forme d'une mini-compétition.

Nombre de grimpeurs : 3 à 4.

Consignes : chaque grimpeur invente 1 bloc, **sans l'essayer**, selon les consignes de l'exercice « blocs inventés » (voir p. 22). Ensuite, chacun grimpeur dispose de 3 essais pour enchaîner le premier bloc. Au terme des 3 essais, celui qui a fait la meilleure performance (par exemple en enchaînant le plus rapidement, ou en allant le plus loin dans le bloc) gagne x points (x étant le nombre de participants). Le 2^e gagne x-1, le 3^e gagne x-2, etc... jusqu'au dernier qui gagne 1 point. En cas d'ex-aequo, les points sont partagés entre les personnes concernées (ex. pour 4 participants et 2 grimpeurs ex-aequo à la 2^e place : au lieu d'avoir 3 et 2 points, ils reçoivent chacun 2,5 points).

Faire alors le 2^e bloc. Celui qui est en tête du classement essaie en premier, suivi du 2^e, ect. Idem avec le(s) bloc(s) suivant(s).

Lorsque tous les blocs sont faits, chacun en invente un nouveau et on continue la « compétition » avec une nouvelle tournante.

Variantes :

- Compter les points non pas sur la performance relative aux autres mais sur la performance absolue : bloc enchaîné au premier essai = 3 points, au 2^e essai = 2 points, etc...
- Mettre un handicap au grimpeur en tête de classement : par exemple n'a droit qu'à un seul pied (l'autre en adhérence) ou 2 essais au lieu de 3, ou un lest...
- Mettre un avantage au dernier du classement : par exemple droit à une prise intermédiaire de son choix, un essai en plus...

Remarques :

- Exercice très motivant si les partenaires ont un niveau équivalent ! En cas de trop grand écart de niveau, favoriser les moins forts et handicaper les plus forts pour garder du challenge.
- Cet exercice cible une large palette d'objectifs divers : travail physique et/ou technique selon le style de blocs, gestion du stress (compétition) de par le nombre d'essais limités, concentration et combativité, aspects gestuels et tactiques bien présent (lire le bloc, observer les autres, trouver les méthodes...).

No-foot !

Axes :	physique / technique / mental
Objectifs :	force / tonus / combativité
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	salle de pan
Durée :	variable

Description

Principe : faire du bloc sans les pieds.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : inventer un bloc de quelques mouvements (4 à 10), à réaliser sans les pieds.

Variantes :

- Varier le type de préhensions, l'inclinaison du mur, le nombre de mouvements...

- Selon le type de mouvements (vers le haut, déplacement latéral, longs mouvements de balancers), il est possible de mettre l'accent sur différents groupes musculaires (fléchisseurs du bras, force de préhension, gainage...) et/ou différentes formes de coordination (explosivité, balancers, prises inclinées à contrôler...).

- Utiliser des blocs déjà existants. Attention, il est souvent délicat de trouver les blocs adaptés : la présence d'une verticale, d'une inversée, d'une petite prise compensée par un gros pied... rendent vite le bloc presque irréalisable en no-foot.

- Le « no-foot de la mort » : après chaque mouvement, effectuer une traction complète !

Remarques :

- Exercice considéré comme « bourrin » par excellence, il n'en reste pas moins que la composante technique est pourtant bien présente, et même parfois déterminante ! Certes, ce n'est pas la précision des pieds qui sera ici travaillée, mais le gainage, le balancer du corps, la précision à l'arrivée sur une prise... Il faut inciter le grimpeur à utiliser tout son corps pour guider le mouvement et faciliter le travail des bras. La coordination inter-musculaire est donc particulièrement mise à l'épreuve : ça aussi, c'est de la technique !

- Étant donné qu'il s'agit ici d'un travail de force à très haute intensité, l'aspect mental est déterminant également : la combativité, la détermination, influencent grandement la capacité à contracter ses muscles au maximum de ses possibilités (recrutement de fibres : coordination intra-musculaire).

- À haut niveau, cet exercice est applicable au travail d'autres filières : rési courte notamment, rési longue dans une moindre mesure (si le grimpeur est capable d'effectuer un grand nombre de mouvements en no-foot).

Tractions asymétriques

Axes :	physique
Objectifs :	force maximale / tonus
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	poutre de type « Alien », salle de pan...
Durée :	variable (selon l'exercice)

Description

Principe : effectuer une traction avec un effort différent dans chaque bras.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : choisir deux prises différentes et effectuer une traction. Bien monter le plus haut possible. Quand on est au max, essayer de « gratter » encore 3 ou 4 centimètres !

Variantes :

- Varier au maximum le type de préhensions et leur qualité.
- Choisir deux prises à la même hauteur mais différentes dans leur type et/ou qualité de préhension ou deux prises équivalentes mais à des hauteurs différentes, ou encore deux prises différentes, à des hauteurs différentes.
- Ce type de traction peut être utilisé dans tout type d'exercice : contrat-minute, série de tractions, blocages...

Remarques :

- Exercice intéressant dans le sens où les muscles sont sollicités de manières variées. De même, bras droit et gauche travaillent à des intensités différentes, ce qui permet de se rapprocher de l'intensité maximale pour un bras donné, et est donc efficace dans une optique de travail de la force maximale.
- Il est, du coup, indispensable de varier l'exercice encore et encore, afin de bien faire travailler les deux bras.

Tractions lestées

Axes :	physique
Objectifs :	force maximale / tonus
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	poutre de type « Alien »
Durée :	variable (selon l'exercice)

Description

Principe : faire une traction avec du poids supplémentaire.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur enfile le gilet de lest, avec un poids adapté à l'objectif, et effectue une ou plusieurs tractions.

Variantes :

- Avec un lest léger, effectuer des séries de plusieurs tractions avec des repos variables entre les séries : renforcement global.

- Avec un lest important, effectuer 1 à 3 tractions avec des bons temps de repos : travail de la force maximale.

Remarques :

- **ATTENTION** : l'usage du lest est à réserver aux grimpeurs de bon niveau, dans une période appropriée (pas de fatigue, après bon échauffement, correctement hydraté...). À ne pas faire en coaching.

	Risque de blessures !		<u>Exercice à réserver aux grimpeurs confirmés, bien échauffés et en forme.</u> <u>16 ans minimum.</u>
---	------------------------------	---	---

Tractions excentriques

Axes :	physique
Objectifs :	force maximale
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	poutre de type « Alien »
Durée :	variable (selon l'exercice)

Description

Principe : résister à une charge supérieure au 1-RM (1-RM = 1 Répétition Maximum = ce que l'on est capable de soulever une seule fois.)

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur se place en position de blocage haut sur les bacs de la poutre. Le coach vient alors le tirer vers le bas pour le faire descendre. Le grimpeur doit résister de toutes ses forces (consigne : essayer de remonter !) mais n'est pas capable d'empêcher la descente, juste de la ralentir. Le coach adapte la force avec laquelle il tire vers le bas en fonction des capacités du grimpeur, de façon à ce que la descente dure environ 5 à 8 secondes : s'il sent une forte résistance, il tire plus fort, s'il sent que le grimpeur ne sait plus résister, il relâche un peu.

Variantes :

/

Remarques :

Remarques très importantes concernant la sécurité :

Cet exercice est très efficace dans le travail de la force maximale, mais également très traumatisant ! À consommer avec modération et en bonne connaissance des implications.

- Cet exercice est à réserver à des grimpeurs de bon niveau et en bonne forme physique. À ne pas faire en coaching.

- À faire uniquement en de bonnes conditions : après un échauffement correct, en dehors de toute fatigue ou blessure, grimpeur bien hydraté.

- Respecter un gros temps de récupération entre chaque répétition (2 à 3 minutes). Le grimpeur doit avoir complètement récupéré de l'exécution précédente.

- Arrêter l'exercice au moindre signe de douleur / faiblesse.

- Le muscle étant fort fatigué (micro-lésions possibles) après ce type d'effort, ne pas faire d'étirements de fin de séance trop violents, uniquement un très léger étirement pour relâcher le muscle.



**Risque de
blessures !**



Exercice à réserver aux grimpeurs confirmés,
bien échauffés et en forme.
16 ans minimum.

Départ de voies dures

Axes :	physique / technique
Objectifs :	force / répertoire gestuel
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	départ de voies
Durée :	15 minutes

Description

Principe : effectuer le départ de voies au-delà de son niveau maximal.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : choisir une voie de son niveau max+1, définir une prise à atteindre (choisir une « bonne » prise à environ 3m50 de haut) et faire le départ de la voie jusqu'à cette prise. Faire 3 départs différents et monter ensuite d'un niveau (ou ½ niveau). Monter comme cela de niveau en niveau (ou ½ niveau) et essayer d'atteindre le niveau le plus élevé possible.

Variantes :

- Cet exercice peut être pratiqué en échauffement avec des départs de voies de niveau max-3, puis max-2, etc...

Remarques :

- Exercice ludique et très intéressant d'un point de vue gestuel. Les grimpeurs vont vite se retrouver confrontés à des mouvements auxquels ils ne sont pas habitués, devoir trouver des solutions, s'adapter, découvrir des nouvelles sensations.

- Les départs de voies pouvant être très inégaux (exemples : voie avec un départ facile et une fin plus dure, ou au contraire crux dans le début...), il est important d'essayer plusieurs voies d'un même niveau avant de passer au niveau supérieur. De même, si on « coince » sur un départ donné, on peut le laisser de côté et en tenter un autre du même niveau.

Jump start !

<i>Axes :</i>	physique / technique
<i>Objectifs :</i>	force maximale / coordination
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	zone bloc, traversées, salle de pan
<i>Durée :</i>	5 minutes

Description

Principe : sauter pour attraper une prise et tenir celle-ci.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : choisir sur le mur une prise relativement mauvaise, accessible du sol en sautant. Sauter pour l'attraper et essayer de la tenir à deux mains pendant 3 secondes (contrôler la prise).

Variantes :

- Jeter à une seule main pour augmenter la composante « force maximale ». Alternier les deux mains.
- Choisir deux prises différentes dans leur préhension et/ou leur hauteur, de façon à mettre l'accent sur l'aspect coordination. Attention, si une prise est nettement meilleure que l'autre, la main opposée risque de ne pas être nécessaire...
- Engendrer volontairement un « ballant » à contrôler en démarrant le mouvement de côté, où vers l'arrière...
- Démarrer sur deux bacs, aller chercher une petite prise assez loin, redescendre sur les bonnes prises, puis repartir avec l'autre main sur une prise équivalente à même distance. (Travail de la force de préhension, mais aussi du gainage pour tenir à l'arrivée !)
- Démarrer sur deux bacs, aller chercher une petite prise assez loin, et ramener l'autre main juste à côté sur une prise équivalente. Redescendre en « double-dyno ». (Travail de la force de préhension, mais aussi du gainage pour tenir à l'arrivée et ramener l'autre main !)

Remarques :

- Cet exercice travaille la force « de contact » : c'est-à-dire la capacité à serrer rapidement une prise sur laquelle on arrive et contrôler le déséquilibre résultant du mouvement, ce qui nécessite un « pic » de force à cet instant.
- La composante technique est présente de par la coordination nécessaire à attraper la prise avec précision et contrôler un éventuel « ballant ».

Jetés asymétriques

Axes :	physique / technique
Objectif :	explosivité / coordination
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	bloc / salle de pan / départ de voies
Durée :	variable

Description

Principe : travailler la coordination dans des jetés atypiques.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : réaliser des jetés plus ou moins difficiles dont les prises de départ et/ou de réception se trouvent à des emplacements décalés, avec des inclinaisons et/ou des préhensions différentes.

Variantes :

- À plusieurs : chacun invente un jeté, on les essaie l'un après l'autre.

Remarques :

- Cet exercice est principalement axé sur un travail technique (coordination) mais une composante physique peut également être ajoutée en éloignant les prises de départ et de réception et/ou en utilisant des moins bonnes préhensions (force maximale, explosivité).

Le jump de la mort

Axes :	physique / technique
Objectifs :	explosivité / coordination
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	zone bloc, traversées, salle de pan
Durée :	5 minutes

Description

Principe : faire des jetés les plus longs possibles.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : inventer ou créer un « jump » le plus long possible, avec une ou deux bonne(s) prise(s) au départ et un gros bac à la réception. Insister sur la mise en mouvement à l'aide des bras bien sûr, mais également en valorisant les pieds au maximum et le plus longtemps possible.

Le jump est réussi si la réception est contrôlée et le « ballant » maîtrisé.

Variantes :

- Créer un départ fixe avec deux bons bacs et plusieurs prises de pieds, et déplacer la prise d'arrivée de plus en plus haut fil des essais, pour tester son maximum.

- Proposer à l'arrivée plusieurs prises plates qu'il faut uniquement toucher, essayer d'atteindre la prise la plus haute possible. Cela favorise la puissance pure, l'explosivité et la coordination de la poussée au départ, au détriment de la technique d'arrivée (travail de la « force de contact », contrôle du ballant, précision) : on peut donner son maximum sans se soucier de comment arrive sur la prise.

Remarques :

- Il est souvent nécessaire de travailler plusieurs fois le même jump pour le réussir. En effet, plusieurs facteurs influencent la réussite et tous les paramètres doivent être parfaitement coordonnés pour y arriver : poussée maximale dans les jambes, explosivité dans les bras, force de contact à l'arrivée (coordination intra-musculaire, axe physique) mais aussi précision à la réception, contrôle du ballant, coordination de la poussée des jambes et de la traction des bras (coordination inter-musculaire, axe technique).

- Astuce pour améliorer sa performance lors de mouvements dynamiques : effectuer un mouvement de « pompage » avant le saut. Ceci permet, d'une part, de stocker de l'énergie dans les structures élastiques du muscle (énergie qui sera « relâchée » lors du jeté) et, d'autre part, favorise la concentration et la précision du mouvement en anticipant celui-ci.

Tractions plyométriques

Axes :	physique
Objectifs :	explosivité
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	poutre style « Alien »
Durée :	1 minute

Description

Principe : effectuer une contraction concentrique rapide après une contraction excentrique

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur se positionne sur les gros bacs du haut de « l'Alien », sans les pieds. Il doit ensuite redescendre en « double-dyno » sur les bonnes prises du bas (ou barre à traction) en amortissant la descente, pour repartir **le plus rapidement possible** sur les bacs du haut.

Variantes :

- Adapter l'exercice avec des prises vissées sur le mur pour chercher la bonne intensité.

Remarques :

Remarques très importantes concernant la sécurité :

Cet exercice est très efficace dans le travail de la force explosive, mais également très traumatisant ! À consommer avec modération et en bonne connaissance des implications.

- Cet exercice est à réserver à des grimpeurs de bon niveau et en bonne forme physique. À ne pas faire en coaching.

- À faire uniquement en de bonnes conditions : après un échauffement correct, en dehors de toute fatigue ou blessure, grimpeur bien hydraté.

- Respecter un bon temps de récupération entre chaque répétition. Le grimpeur doit avoir complètement récupéré de l'exécution précédente.

- Arrêter l'exercice au moindre signe de douleur / faiblesse.

- Le muscle étant fort fatigué (micro-lésions possibles) après ce type d'effort, ne pas faire d'étirements de fin de séance trop violents, uniquement un très léger étirement pour relâcher le muscle.



**Risque de
blessures !**



Exercice à réserver aux grimpeurs confirmés,
bien échauffés et en forme.
16 ans minimum.

Speed climb

Axes :	physique / technique
Objectifs :	dynamisme / coordination
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	voie en moulinette + chronomètre
Durée :	5 minutes

Description

Principe : faire une voie le plus vite possible.

Nombre de grimpeurs : 1 ou plusieurs.

Consignes : choisir une voie très facile (3 ou 4). La faire le plus vite possible, pendant qu'un partenaire ou le coach chronomètre. Le grimpeur démarre un pied au sol, l'autre sur le mur, les deux mains sur la ou les prises de départ. Le top de départ se donne lorsque le deuxième pied quitte le sol. L'arrivée se fait en prenant la dernière prise, ou en touchant la plaque avec le numéro de corde.

Variantes :

- Idem en traversée, définir une position de départ et une arrivée bien précises.
- Dans une voie facile : 3 essais avec 8 minutes de repos, analyse des erreurs et recherche d'optimisation.
- En compétition directe : si 2 voies sont suffisamment semblables (niveau, style, mur) 2 grimpeurs peuvent grimper en parallèle pour encore plus d'adrénaline !
- Organiser un mini-championnat de vitesse au sein du cours.
- Sous forme de course-relais : diviser le groupe de grimpeurs en deux équipes, chaque grimpeur doit réaliser à son tour la traversée de la moitié de la salle. En cas de chute : recommencer au début. Possible aussi dans une voie avec mousqueton triple lock, couplé à une attention accrue vis-à-vis de l'assurage et de la sécurité.
- Vitesse dans une voie plus difficile...

Remarques :

- Cet exercice, bien que très physique (explosivité, dynamisme), travaille énormément la coordination. À bas ou moyen niveau, le résultat dépendra d'ailleurs essentiellement de ce facteur ! Effectuer plusieurs essais dans la voie améliorera rapidement le chronomètre.
- À bon niveau, attention à l'assurage ! Assurer au Gri-gri à deux : l'un tire sur la corde du haut, l'autre sur celle du bas.

Étirements

Axes :	physique
Objectifs :	souplesse
Niveau :	coaching, entraînement
Espace et matériel :	espace dégagé au sol, mur plane.
Durée :	15 à 30 minutes

Description

Principe : allonger les muscles ou groupes musculaires pour faciliter le relâchement (et donc la récupération) ou les faire gagner en longueur.

Nombre de grimpeurs : 1 ou 2 (selon l'exercice).

Consignes : placer le muscle ou groupe musculaire dans une position dans laquelle il sera allongé, provoquant l'étirement. Chercher la sensation d'étirement mais sans atteindre le seuil de la douleur ! Maintenir la position 30 secondes à 1 minute.

Variantes :

- Pour des descriptions d'exercices divers, voir le répertoire d'étirements (p. **Erreur ! Signet non défini.**).

Remarques :

- Il faut bien distinguer les étirements réalisés en vue de gagner de l'amplitude dans les mouvements des étirements de fin de séance. Les premiers, plus intenses, se feront après un bon échauffement mais sans fatigue (donc à éviter en fin de séance), en allant chercher l'amplitude maximale. Les seconds ont un but de relâchement et de récupération : le stretching doit être léger car le muscle est déjà fatigué par l'effort de la séance, et donc fragilisé.

- Relâcher au maximum le muscle étiré et tous les muscles non-nécessaires au maintien de la posture en question. Respirer lentement et amplement.

- Étirer le muscle progressivement et sans à-coups pour éviter de déclencher le réflexe myotatique (réflexe de protection qui fait se contracter un muscle en réponse à un étirement brusque).

- Ne jamais s'étirer à froid.

- Penser à rester bien hydraté : un muscle, tendon, cartilage ou ligament déshydraté est plus fragile et sujet aux blessures, en particulier si l'on vient tirer dessus !

- Rester très prudent avec les muscles douloureux (fatigue ou blessure) : la douleur est un avertissement, signe d'une faiblesse ! Dans le doute, éviter d'étirer.

Le 1/4h à la belge

Axes :	physique / mental
Objectifs :	renforcement / combativité / émulation
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	poutre style « Alien » ou autre + chronomètre
Durée :	15 minutes

Description

Principe : répéter un exercice durant 15 minutes, en tournante à plusieurs.

Nombre de grimpeurs : 3 à 5

Consignes : les grimpeurs se mettent en file indienne devant la poutre. Chaque grimpeur à son tour réalise 2 tractions puis va se mettre en fin de file. Aucun temps de repos n'est permis entre chaque grimpeur, l'exercice doit se faire en continu pendant 15 minutes.

Variantes :

- Sur le même principe, tout exercice peut être appliqué : tractions, suspensions, abdos...
- Il est possible de travailler avec plus de grimpeurs. Il faut alors imaginer une tournante entre différents exercices (tractions sur 2 bacs, suspensions sur la poutre, abdos sur un tapis...), les grimpeurs passant de l'un à l'autre. Attention, pour éviter les files, il faut imposer un temps de travail identique sur chaque atelier (par exemple 5 à 10 secondes), un transfert efficace d'un atelier à l'autre et insister sur le fait que tout doit « tourner » en continu. La gestion de l'ensemble est parfois difficile à mettre en œuvre.

Remarques :

- Adapter l'exercice au niveau de chaque grimpeur et au nombre de grimpeurs. À 5, il est plus intéressant de faire plusieurs tractions, mais à 3 on ne tiendra pas le 1/4h si le nombre de traction est trop élevé !
- Cet exercice est généralement motivant car le fait de travailler avec d'autres crée une chouette émulation et booste la combativité !
- Attention : de par le nombre de répétitions en un temps relativement court, cet exercice est propice aux « steaks », voire même aux blessures musculaires, surtout en fin de séance... à surveiller !
- Note : vu la charge de l'exercice, les grimpeurs ne sont généralement plus capables de faire grand'chose d'autre par après, à moins d'un gros temps de repos. Importance des étirements en fin de séance !

Blocages

Axes :	physique
Objectifs :	tonus, force globale
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	poutre style « Alien »
Durée :	1 minute

Description

Principe : maintenir une position bras fléchis.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : prendre les 2 gros bacs de l'Alien, faire une traction jusqu'à avoir les bras à 90° par rapport à la verticale et tenir la position le plus longtemps possible.

Variantes :

- Varier les angles : 45°, 90°, 135°, maximum... à chaque angle, le muscle travaille différemment : le bras de levier varie et la force du muscle également (recouvrement des filaments d'actine et de myosine). Il est donc important de faire travailler le muscle de différentes façons.

- Varier la durée : tenir le plus longtemps possible, ou tenir x secondes sous forme de contrat-minute, etc...

- Combiner plusieurs angles au sein d'une même répétition, par exemple : 5 secondes à 45°, 5 secondes à 90°, 5 secondes à 135°, 5 secondes au max, puis éventuellement redescendre, etc...

- Bloquer en sur-max : quand on est « en haut », les bras complètement fléchis, essayer de remonter encore (faire passer les épaules par au-dessus des mains).

- Combiner le blocage avec une prise moins bonne pour travailler en même temps la force-résistance de préhension.

Remarques :

- En termes d'entraînement, il est important de travailler le blocage au même titre que les tractions : lors d'une voie, certes les bras se plient pour aller chercher la prise suivante, mais ils restent également une bonne partie du temps en blocage, à des angles variés !

- L'exercice du blocage n'est pas motivant en soi. À combiner dans un circuit training ou un contrat-minute, par exemple, ou à faire avec un partenaire.

Foot-control

Axes :	physique
Objectifs :	tonus, gainage
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	bloc ou salle de pan
Durée :	5 minutes

Description

Principe : déplacer les pieds en contrôlant le placement de son corps.

Nombre de grimpeurs : 1 (2)

Consignes : le grimpeur prend deux bons bacs dans le pan (en dévers) et s'y place en no-foot. Le coach (ou un autre grimpeur) lui indique des prises successives, qu'il doit aller toucher alternativement avec les pieds droit et gauche. Varier au maximum les emplacements des prises : pied droit à droite, pied droit à gauche, devant soi, vers le haut, allonger en bas, etc...

Insister sur le fait que **le corps doit être contrôlé et donc gainé** ! Il ne s'agit surtout pas d'imprimer un mouvement de « ballant » à son corps en allant toucher la prise, bien au contraire : à l'aller comme au retour en position « de base », les déplacements doivent être lents et contrôlés !

Variantes :

- Au lieu de toucher la prise, maintenir la pointe du pied pendant 2 secondes à 5 cm devant celle-ci. Plus difficile car on ne peut pas reposer le pied sur la prise (le gainage est donc permanent), mais d'autant plus efficace !

Remarques :

- Exercice assez exigeant quand il est réalisé correctement. Parfois, les bras lâchent avant les abdos, d'où l'importance de choisir deux bons bacs bien ergonomiques.

- Cet exercice est assez intéressant du fait qu'il est à la fois efficace au niveau physique et proche de la pratique réelle (déplacer ses pieds avec précision dans un dévers).

Le chemin des petits petons

Axes :	physique
Objectifs :	tonus, gainage
Niveau :	coaching, entraînement
Espace et matériel :	salle de pan
Durée :	2 minutes

Description

Principe : effectuer un parcours de prises de pieds.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : Inventer un circuit de prises de pieds dans un gros dévers. Le grimpeur tient deux gros bacs en mains et déplace ses pieds le long du circuit, les mains ne bougent pas. Si un pied « zippe », c'est raté, il faut recommencer du début.

Varié au maximum les prises de pieds tout au long du circuit ! Ne pas hésiter à faire des longs déplacements, aller en haut, en bas, très loin latéralement, croiser les pieds, utiliser des petits pieds glissants pour bien forcer le « crochetage » de la prise et donc le gainage...

Variantes :

- Cet exercice peut se réaliser sous forme de 2-2-2 avec un ou deux partenaires. Attention, cela deviendra vite long et donc difficile à mémoriser.
- Il est également intéressant de faire cet exercice sous forme de « traversée au bâton » : un partenaire indique les prises à prendre.
- On peut aussi imaginer un très long circuit qui voyage, en changeant de prises de mains de temps à autre.

Remarques :

- Importance de bien calibrer l'exercice : il peut vite être trop facile si on indique des pieds trop bons ou s'il est fait dans un dévers trop faible.
- La mémorisation d'un circuit de prises de pieds peut vite devenir difficile car il n'y a pas nécessairement de « cohérence » dans la suite de mouvements : on peut très bien passer d'un pied loin à droite à un pied en haut à gauche. Si la mémorisation est trop difficile pour le grimpeur, opter pour la variante guidée au bâton.

Gainage du corps

Axes :	physique
Objectifs :	tonus, gainage
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	bloc ou salle de pan
Durée :	5 minutes

Description

Principe : prendre une position particulière avec son corps et la maintenir.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur prend 2 gros bacs en dévers, en no-foot, et il place son corps tendu à l'horizontale (en « planche »), parallèlement au mur. Il doit ensuite tenir la position le plus longtemps possible.

Variantes :

- Varier les positions : en équerre, en planche, pieds au-dessus de la tête, en drapeau...
- Au cours d'une même répétition, passer d'une position à l'autre tout en maintenant le gainage.

Remarques :

- Exercice difficile à réaliser, nécessitant déjà un très bon gainage de base. D'où sa non-application au cours de coaching.

Remontées abdominales

Axes :	physique
Objectifs :	tonus, gainage
Niveau :	coaching / entraînement
Espace et matériel :	poutre style « Alien » ou 2 bons bacs en dévers
Durée :	1 minute

Description

Principe : remonter les jambes pour faire travailler les abdominaux.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur se suspend sur les gros bacs de l'Alien. Il doit ensuite remonter les genoux à la poitrine, en les gardant bien serrés, puis les redescendre lentement. Répéter le mouvement un maximum de fois. Arrêter si l'exécution se dégrade (le grimpeur compense en donnant des « coups de bassin »).

Variantes :

- Remonter les genoux en oblique : genou gauche sous l'épaule droite et inversement, tout en gardant toujours les genoux serrés.
- Maintenir la position haute et faire passer les genoux de droite à gauche tout en restant gainé. Le bassin doit normalement pivoter et remonter légèrement (fesse droite remonte quand les genoux passent à gauche, et inversement).
- Cet exercice est tout à fait applicable dans le cadre d'un contrat-minute ou circuit-training.

Remarques :

- En réalité, les abdominaux, bien que souffrant principalement durant cet exercice, ne servent qu'à maintenir la position du bassin. Ce sont les muscles psoas-iliaques qui font remonter les jambes. Or, en travaillant, ces derniers se raccourcissent, ce qui peut faire « creuser le dos » et provoquer des douleurs lombaires. Prudence, donc : arrêter l'exercice si l'exécution se dégrade ou si le grimpeur se plaint de maux de dos ! Penser à étirer les ilio-psoas en fin de séance.

 Risque de blessures ! 	L'exécution correcte de l'exercice est indispensable pour éviter les douleurs éventuelles.
--	--

Gainage des épaules

Axes :	physique
Objectifs :	tonus, gainage
Niveau :	entraînement
Espace et matériel :	poutre style « Alien » ou 2 bons bacs en dévers
Durée :	1 minute

Description

Principe : en blocage, déplacer les épaules.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : le grimpeur prend les bacs et vient se positionner en blocage, à hauteur maximale. Il déplace ensuite son corps vers la gauche, pour venir mettre les épaules de part et d'autre de la main gauche, sans descendre dans le blocage. Puis idem vers la droite. Revenir au centre, et redescendre.

Variantes :

- Varier les prises de main : leur qualité (plus ou moins franches) et leur emplacement (main droite plus haute que la gauche, par exemple, ou écartement différent).

- Cet exercice est tout à fait applicable dans le cadre d'un contrat-minute ou circuit-training.

Remarques :

- Exercice assez difficile à effectuer correctement, nécessite déjà un bon niveau de force de blocage, d'où la difficulté à mettre en pratique dans un cours de coaching.

Les plaquettes de chocolat

Axes :	physique
Objectifs :	tonus, gainage
Niveau :	coaching, entraînement
Espace et matériel :	au sol, sur la poutre ou dans le pan
Durée :	variable

Description

Principe : exercices variés pour renforcer ses abdominaux.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : réaliser une ou plusieurs des variantes décrites ci-dessous par séries de 10 répétitions (ou 30 secondes d'effort) entrecoupées de courts repos. Le nombre de répétition (ou la durée de l'effort le cas échéant) ainsi que les temps de récupération seront adaptés en fonction du niveau du grimpeur.

Variantes :

- **Gainage au sol** : de face, en appui sur les coudes et les orteils, pieds légèrement écartés, dos plat et jambes tendues. Maintenir la position pendant 30 secondes (plus difficile avec du poids ajouté au niveau du bassin, mais attention à ne pas creuser le dos !). Variante : de profil par rapport au sol, en appui sur l'extérieur du pied et le coude du même côté ; maintenir l'alignement entre le tronc et les jambes pendant 30 secondes.

- **Relevé de buste** : allongé sur le dos, mains sur la poitrine ou aux oreilles, cuisses à la verticale, genoux fléchis à angle droit. En expirant doucement, décoller les épaules en rapprochant lentement la tête des genoux par enroulement du dos, redescendre lentement en inspirant.

- **Pédalettes au sol** : allongé sur le dos, mains sur la poitrine ou aux oreilles. Fléchir et tendre alternativement les jambes à l'horizontale, en rapprochant le coude opposé du genou de la jambe qui se plie.

- **Redressement, pieds en l'air** : couché sur le dos et jambes orientées vers le plafond. Soulever la tête, les épaules et le haut du dos jusqu'à ce que les omoplates quittent le sol et diriger les mains vers les pointes des pieds tout en expirant lentement puis revenir à la position initiale en inspirant.

- **Relevé de genoux** : en suspension sur deux gros bacs. Amener les cuisses à l'horizontale (genoux fléchis). Tout en expirant, contracter les abdominaux de façon à enrouler le bassin sur la colonne vertébrale et monter les genoux le plus haut possible en enroulant le rachis (colonne vertébrale). Revenir à la position initiale. Variante : idem, mais en amenant alternativement les genoux à droite et à gauche lors des enroulés.

- **Gainage sur le Pan** : dans un pan déversant, se mettre en position avec une prise de main verticale ou inversée et une prise de pied (même pied ou pied opposé). Maintenir la position le plus longtemps possible. Travail de gainage plus global.

- **Planche** : en suspension à la barre ou sur deux gros bacs. Amener le corps à l'horizontale, bras tendus, maintenir la position le plus longtemps possible. Variante simplifiée : idem en repliant une ou deux jambes.

Remarques :

- Le travail de gainage de la ceinture pelvienne (abdos, bassin) peut entraîner des maux de dos ! En effet, les abdominaux servent uniquement à fixer le bassin par rapport au tronc : tout mouvement de jambe sera en réalité effectué par d'autres muscles, dont, souvent, les psoas-iliaques, qui, en se raccourcissant, vont « creuser le dos », entraînant éventuellement des douleurs lombaires. Il est donc essentiel de garder les abdos toujours bien « serrés » pour, justement, ne pas « creuser le dos » !

L'exécution de l'exercice doit primer sur toute autre considération. En cas de dégradation de la qualité de l'exécution ou de douleur, arrêter immédiatement l'exercice. Privilégier la qualité à la quantité !



**Risque de
blessures !**



L'exécution correcte de l'exercice
est indispensable pour éviter les
douleurs éventuelles.

Voie en adhérence

<i>Axes :</i>	physique / technique
<i>Objectifs :</i>	tonus, force globale / équilibre / répertoire gestuel
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	voie en moulinette
<i>Durée :</i>	5 minutes

Description

Principe : faire une voie avec les pieds en adhérence.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : choisir une voie en dalle ou vertical, très facile (niveau 3 ou 4), et la grimper sans utiliser les prises de pieds, uniquement en adhérence.

Variantes :

- Faire une moitié de voie avec le pied droit en adhérence, l'autre moitié avec le pied gauche.

Remarques :

- Cet exercice est beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît. L'obligation de faire des adhérences implique que le corps doit être gainé (« solide ») en permanence, rendant les repos difficiles. Une bonne technique d'adhérence et un bon équilibre sont indispensables pour s'économiser et enchaîner la voie !

- Il est nécessaire de bien expliquer comment placer une adhérence efficace avant de commencer l'exercice (pieds le plus à plat possible, pousser vers le mur et non pas uniquement vers le bas...). De même, les équilibres de base doivent être bien acquis (pieds légèrement écartés de part et d'autre de l'axe de la main dominante, centre de gravité placé au centre du triangle ainsi formé, anticiper les déplacements...). Au niveau coaching, les notions d'équilibre en adhérence ne sont souvent pas encore bien acquises et les grimpeurs payent ce manque de technique par des déséquilibres et des « zipettes » qu'ils doivent ensuite compenser par la force, fatiguant rapidement.

Voie pieds-des-mains

<i>Axes :</i>	physique / technique
<i>Objectifs :</i>	force globale / répertoire gestuel
<i>Niveau :</i>	coaching / entraînement
<i>Espace et matériel :</i>	voies en moulinette
<i>Durée :</i>	5 minutes

Description

Principe : faire une voie sans utiliser les prises de pieds.

Nombre de grimpeurs : 1

Consignes : choisir une voie de niveau max-3 à max-5 et la grimper sans utiliser les prises de pieds de la voie. Les pieds ne peuvent se placer que sur des prises de main ou en adhérence.

Variantes :

- Autoriser en pieds toutes les prises de mains de la voie, ou n'autoriser de déplacer son pied que sur une prise actuellement utilisée par une main (faire uniquement des pied-mains).

Remarques :

- Le choix de la voie est déterminant : toutes ne se prêtent pas aussi bien à cet exercice. Une voie de bas niveau peut, par exemple, contenir tellement de grosses prises de mains que l'exercice ne sera finalement pas très difficile et peu intéressant. Une voie qui voyage beaucoup, par contre, obligera bien plus le grimpeur à trouver des solutions, monter les pieds très haut, utiliser une position inhabituelle, bref améliorer son répertoire gestuel !

