

# ***Répertoire d'exercices***

## ***Coaching et entraînement***

### ***PARTIE 1***



# Table des matières

<b>I. AVANT-PROPOS .....</b>	<b>2</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>2</b>
<b>Progresser en escalade.....</b>	<b>3</b>
<b>Utiliser ce répertoire .....</b>	<b>4</b>
<b>II. CONSEILS DE BASE ET MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT.....</b>	<b>7</b>
<b>Conseils techniques et tactiques de base .....</b>	<b>7</b>
Éloigner le tronc du mur .....	7
Se demander au moins trois choses .....	7
Bien respirer .....	7
Positionner son corps en équilibre .....	8
Utiliser la pointe du chausson .....	8
Carre interne et carre externe : .....	8
Oser l'adhérence.....	9
Les changements de pieds.....	9
Faire des petits déplacements de pieds .....	9
Respecter une séquence d'exécution.....	9
Expérimenter les différentes préhensions et les différents mouvements .....	10
Chercher à se rapprocher de la « force de serrage optimale » .....	11
Grimper bras tendus.....	12
Déplacer le bassin au-dessus du pied d'appui .....	12
Mobiliser d'avantage les membres inférieurs .....	12
Oser les mouvements dynamiques, travailler la coordination et l'explosivité.....	12
Varier les situations et les exercices .....	12

# I. Avant-propos

## *Introduction*

Ce répertoire d'exercices a été créé par et pour les moniteurs des cours de coaching et d'entraînement. Il se veut une aide à la conception des séances, un soutien en cas de panne d'inspiration, une manne dans laquelle piocher pour trouver de nouvelles idées... ainsi qu'un aide-mémoire pour y voir plus clair dans les différentes filières et l'organisation d'une progression en escalade.

Il se veut également participatif ! Tous les moniteurs sont cordialement invités à faire part de leurs idées d'exercices, de situations intéressantes ou de séances particulièrement réussies afin de compléter ce document au fil du temps... afin que les générations suivantes de moniteurs aient à leur disposition un répertoire de plus en plus complet.

Il n'est évidemment en aucun cas une « bible » du coaching ou un « guide spirituel » à suivre pour vos séances. Chaque moniteur a ses propres qualités, ses propres idées, sa propre façon d'aborder son cours... c'est cela aussi qui fait la richesse d'une grande école d'escalade ! Nous ne voudrions en aucun cas « formater » nos moniteurs sur un canevas identique et selon une unique approche. Piochez donc à souhait dans ce répertoire, mais n'oubliez pas de garder vos idées propres et votre style bien à vous ! ☺

Bonne lecture !

-- JS et Vinz

## Progresser en escalade

Progresser en escalade, c'est à la fois parvenir à améliorer ses points faibles tout en s'appuyant sur ses qualités... Encore faut-il pouvoir les identifier !

Pour y voir plus clair, nous avons opté dans le cadre de ce document pour une approche en 4 grands axes, qui sont autant de pôles influençant la performance en escalade :

**physique – technique – mental – tactique**

Ces 4 axes sont étroitement liés entre eux et s'influencent directement les uns les autres !

**Exemples :** *une bonne capacité de résistance facilitera le travail de prise d'information, de lecture directe dans la voie et de prise de décision. De même, il n'est plus à démontrer qu'une bonne combativité et une détermination à toute épreuve vont décupler les capacités physiques d'un grimpeur ! À l'inverse, la peur de la chute peut entraîner un blocage inhibant toutes les autres composantes. Une gestuelle adaptée aidera à économiser ses forces alors qu'un bon tonus et un certain niveau de souplesse faciliteront la mise en place de mouvements adaptés, précis, équilibrés... Ce ne sont pas les exemples qui manquent !*

Chacun de ces 4 axes comporte différentes composantes, qui seront autant d'aptitudes à améliorer et donc d'objectifs de travail.

<b>Axe physique :</b> Volume / continuité Résistance longue Résistance courte Force maximale Explosivité Souplesse Force globale / tonus	<b>Axe technique :</b> Équilibre Répertoire gestuel Précision (pieds) Coordination Manipulation de matériel (clippages)
<b>Axe mental :</b> Gestion des émotions (peur de la chute) Combativité Confiance en soi Gestion du stress (compétition) Émulation (partenaires / adversaires) Motivation	<b>Axe tactique :</b> Lecture de voie (avant / pendant) Gestion de l'effort Prise de décision Mémorisation

Dans le cadre d'un cours de **coaching**, il est important de bien poser les bases : dépasser le stade émotionnel de la peur de la chute, élargir son répertoire gestuel, utiliser des mouvements équilibrés et adaptés, apprendre à lire une voie... viendront ensuite quelques premiers exercices destinés à améliorer les capacités physiques des grimpeurs : résistance, force... (avec la limite des 2h/semaine pour la plupart des participants, ne permettant la progression physique que dans une mesure assez restreinte). L'objectif du cours de coaching sera aussi de bien comprendre les composantes des 4 axes (le coaching est l'initiation à l'entraînement).

Les cours **d'entraînement**, quant à eux, s'adressent à des grimpeurs plus expérimentés et sont planifiés de façon individuelle. Ils pourront donc cibler les forces et faiblesses de chaque grimpeur en particulier et, grâce à une fréquence de grimpe plus élevée, travailler spécifiquement les objectifs de l'axe physique en plus des 3 autres axes.

## Utiliser ce répertoire

Ce document est structuré en 2 parties :

- \* Conseils de bases et méthodes d'entraînement (p. 7)
- \* Répertoire d'exercices (p. **Erreur ! Signet non défini.**)

Dans la **première partie**, vous trouverez tout d'abord un large éventail de conseils divers d'ordre gestuels, tactiques, émotionnels... qu'il est toujours bon d'avoir en tête en tant que grimpeur (et moniteur). Suit ensuite un bref explicatif de chacune des filières physiques spécifiques à l'escalade (volume/continuité, résistance longue, résistance courte, force et tonus/gainage). Chaque paragraphe est associé à un cadre « exercices » reprenant des idées de situations pour travailler le point évoqué, comme sur l'exemple ci-dessous :

### Exercices :

- **L'escargot (p. 48)**
- **Blocs de pieds (p. 91)**
- **Grimper sur des œufs (p. 96)**

Cette première partie se clôture par une section discutant de l'importance de la motivation en escalade et donnant des pistes pour entretenir celle-ci.

La **deuxième partie** constitue le répertoire d'exercices à proprement parler. Ceux-ci ne sont pas classés dans un ordre particulier car un même exercice travaille la plupart du temps différentes composantes ! Afin de vous y retrouver, nous vous invitons à vous référer au tableau présenté en tout début de la deuxième partie. Celui-ci reprend chaque axe et chaque objectif en y listant les exercices s'y rapportant. La page correspondante est indiquée entre parenthèse afin de pouvoir y accéder facilement.

Pour chaque « fiche » d'exercice, un en-tête reprend :

- \* le nom de l'exercice ;
- \* les axes et objectifs travaillés ;
- \* le « niveau » : certains exercices ne sont pas adaptés à des grimpeurs moyens (difficulté, charge de travail, risque de blessures, gestion de la sécurité...) et sont donc plutôt réservés à l'entraînement de haut niveau ;
- \* les contraintes matérielles (où faire l'exercice, avec quel matériel) ;
- \* la durée approximative d'une répétition (parfois, il faut faire plusieurs répétitions de l'exercice).

Voici un exemple d'en-tête :

## **L'aveugle**

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



La fiche de l'exercice, en tant que telle, reprend ensuite :

- \* un bref descriptif, en une phrase, du principe de l'exercice ;
- \* le nombre de grimpeurs impliqués ;
- \* les consignes proprement dites ;
- \* les variantes éventuelles ;
- \* des remarques éventuelles (précisions sur les objectifs visés, remarques d'ordre sécuritaires ou pédagogiques...).

Vous trouverez enfin, en annexe, 3 documents récupérés pour l'occasion et ajoutés à ce répertoire :

- \* un document relatif à l'utilisation du pan Güllich ;
- \* un répertoire d'exercices d'étirements ;
- \* un exemple de circuit-training.

Voilà pour la présentation... il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une utilisation fructueuse de ce répertoire !

Et maintenant... place au contenu ! 😊

## **II. Conseils de base et méthodes d'entraînement**

### *Conseils techniques et tactiques de base*

#### **Éloigner le tronc du mur**

Les bras sont tendus, la tête s'écarte du mur mais le bassin reste proche de la paroi. Cela permet de bénéficier d'un champ de vision élargi et ainsi prendre connaissance de toutes les prises à sa disposition pour effectuer le mouvement suivant et pour envisager le tracé futur de la voie (traversée, section plus ardue, bon repos dans quelques mouvements, etc).

#### **Exercice :**

**- Positions de moindre effort (p. 88) en portant l'attention sur l'élargissement du champ de vision**

#### **Se demander au moins trois choses**

... avant de se jeter aveuglément sur une prise :

- 1) Puis-je raisonnablement penser qu'il s'agit là d'une prise de main et non d'une prise de pied que je ne pourrais pas tenir (ou alors seulement au prix d'une grande débauche d'énergie) ?
- 2) Est-il bien judicieux d'aller avec cette main sur cette prise ? Ce mouvement permettra-t-il de poursuivre une séquence gestuelle réaliste et confortable ? (ne pas se voir obligé à changer de main sur une micro-réglette lors du mouvement suivant par exemple).
- 3) Ma position actuelle me permet-elle d'atteindre cette prise sans prise de risque exagérée, de contrôler le mouvement suivant avec une bonne marge de certitude ? Ne puis-je pas me placer différemment pour aller la chercher plus efficacement ?

#### **Exercices :**

**- L'escargot (p. 48) en portant l'attention sur les éléments cités ci-dessus.**

**- Prise touchée = prise tenue ! (p. 53)**

#### **Bien respirer**

Permet de limiter/retarder l'épuisement des muscles, favorise une meilleure récupération lors du délayage, ainsi que dans les positions de repos.

#### **Exercice :**

**- Respiration (p. 115)**



## Positionner son corps en équilibre

Importance du positionnement des pieds afin de réaliser un mouvement de main en conservant un équilibre suffisant. Pour bénéficier d'une position d'équilibre « de base » (le fameux « triangle d'équilibre »), le pied droit se situe à droite de l'axe vertical déterminé par la « main d'appui », le pied gauche vient se poser à sa gauche (en règle générale, plus les pieds sont écartés, plus l'équilibre est stable). Cette position permet de déplacer la main libre jusqu'à une autre prise. Le déplacement de l'ancienne « main d'appui » devient possible lorsque les pieds ont été déplacés de part et d'autre de la nouvelle « main d'appui ».

### Exercices :

- Positions de moindre effort (p. 88)
- Coordination croisée (p. 92)
- Triangle d'équilibre (p. 93)

## Utiliser la pointe du chausson

... même si cela apparaît souvent moins confortable pour le débutant !

Dans une certaine mesure, privilégier la pointe peut être ressenti comme insécurisant pour le débutant. Dans la plupart des cas, il préférera en effet mettre la plus grande surface possible de son chausson en contact avec la prise et la paroi, ceci dans le but d'éloigner la désagréable et angoissante possibilité que le sol ne se dérobe sous ses pieds (peur fondamentale chez l'être humain, à respecter en y passant le temps qu'il faudra...).

La pointe représente pourtant un atout incontournable, et ce pour deux raisons au moins : elle aide à ne pas coller exagérément au mur, ce qui empêcherait le recul nécessaire à l'observation, et elle assure une plus grande mobilité, le pied pouvant aisément pivoter sur la prise pour passer de la carre interne à la carre externe lorsque cela s'avère utile (voir paragraphe suivant).

Il est également important d'apprendre à poser ses pieds avec précision pour une grimpe fluide et économe... ainsi que pour économiser la gomme de ses chaussons !

### Exercices :

- L'escargot (p. 48) en se concentrant sur la pose des pieds
- Blocs de pieds (p. 91)
- Grimper sur des œufs (p. 96)

## Carre interne et carre externe :

De manière générale, on utilise la carre interne pour les mouvements de face (en ouvrant le bassin). Pour les mouvements réalisés de profil, on utilise la carre externe du pied d'appui dominant et la carre interne de l'autre pied (éventuellement en adhérence).

**Exercice :**

- **Coordination croisée (p. 92)**

## **Oser l'adhérence**

Pas toujours confortable, parfois hasardeuse, mais souvent salutaire, l'adhérence doit être exercée chez le débutant et entraînée chez le grimpeur confirmé.

**Exercices :**

- **Voie en adhérence (p. 84)**

- **Traversée en adhérence (p. 95)**

## **Les changements de pieds**

Trois façons d'opérer un changement de pied sur une prise :

- 1) Faire un petit saut.
- 2) Enlever progressivement le pied de la prise pour laisser petit à petit de la place au second.
- 3) Si le pied gauche est sur la prise, pied droit à côté en adhérence, puis pied gauche en adhérence, enfin pied droit sur la prise.

**Exercice :**

- **C'est le pied ! (p. 101)**

## **Faire des petits déplacements de pieds**

Quand cela est possible, préférer plusieurs poses de pieds successives plutôt qu'un pied-main maladroit et couteux en énergie ou qu'un grand déplacement de pied latéral ou oblique.

En effet, un grand écart entre deux pieds rend le transfert d'appui beaucoup plus difficile (à moins de bénéficier d'une grande souplesse, et encore...) et conduit à « compenser » avec les membres supérieurs.

Un pied-main, quant à lui, éloigne presque obligatoirement le bassin de la paroi et pousse donc lui aussi à une utilisation accrue des membres supérieurs.

## **Respecter une séquence d'exécution**

Schématiquement, et de manière idéale, l'ascension du grimpeur peut être décomposée de la manière suivante :

- 1) Après avoir effectué le premier mouvement, le grimpeur recherche une position d'équilibre, aussi stable et économe que possible (« Position de Moindre Effort »).
- 2) Avant de réaliser le mouvement suivant, le grimpeur observe la paroi et les prises à sa disposition (il observe d'abord où se situe la prochaine prise de main et, ensuite, quelles sont les prises de pieds qui lui permettent de l'atteindre en jouissant d'un équilibre optimal). Ce temps d'observation est plus au moins long, en fonction de la difficulté de la lecture, de la qualité de l'équilibre et de la fatigue musculaire.
- 3) Une fois le mouvement suffisamment clair dans son esprit (il peut bien entendu s'agir d'une « clarté inconsciente et intuitive », mais elle nécessite toujours un temps d'observation minimal), le grimpeur engage le mouvement, avec plus ou moins de détermination... Une phase de réajustement peut s'avérer nécessaire lorsque le début de l'exécution a permis au grimpeur de se rendre compte d'un placement inadéquat et d'une chute plus que probable...
- 4) Une nouvelle position d'équilibre est atteinte, toujours relative en fonction de l'exigence de la voie. Le Cycle peut recommencer.

Quoiqu'il en soit, les débutants ont fâcheusement tendance à ne pas s'octroyer un temps d'observation suffisant, à grimper à un rythme trop élevé, ce qui les amène à faire de nombreuses erreurs gestuelles. Ceci est lié à plusieurs facteurs, notamment :

- \* la difficulté à trouver les positions d'équilibre permettant de « prendre son temps » ;
- \* le débordement émotionnel, qui ne permet plus une analyse posée et réfléchie de la situation mais conduit plutôt à un « emballement dysfonctionnel » ;
- \* la faible résistance des muscles à l'effort, ce qui encourage à grimper « vite-vite-vite », pour aller le plus haut quand même (un désir que nous connaissons bien...).

#### **Exercices :**

**- L'escargot (p. 48) (en multicolore puis dans des voies de plus en plus dures) en respectant la séquence décrite ci-dessus. En d'autres termes, mettre de côté l'impératif « je veux grimper très haut, très vite » pour celui de « je vais faire de mon mieux pour trouver mes positions d'équilibre et prendre le temps de l'observation ». Même si la performance s'en voit dans un premier temps diminuée, « l'important, c'est le style ».**

**- Positions de moindre effort (p. 88)**

## **Expérimenter les différentes préhensions et les différents mouvements**

Il est important pour chaque grimpeur d'avoir connaissance d'un répertoire de préhensions et de mouvements aussi large que possible et, surtout, d'être capable de reproduire ces mouvements, d'anticiper ces préhensions. On appelle cela le « répertoire gestuel » ou « bagage gestuel ».

Ce répertoire gestuel prend beaucoup de temps à acquérir et, à vrai dire, n'est jamais réellement complet : toute nouvelle expérience pourra venir l'enrichir, chaque voie, chaque bloc sont différents et ont quelque chose de nouveau à nous apprendre !

Avec l'expérience, le grimpeur sera de plus en plus capable d'utiliser ce bagage, cette boîte à outils, pour lire une voie (autant en lecture directe dans la voie qu'à partir du sol), anticiper les

mouvements, trouver une solution à un problème donné, optimiser les séquences d'une voie, bref, grimper avec efficacité, économie et esthétique.

**Exercices :**

- Traversée au « bâton » (p. 42)
- Blocs inventés (p. 60)
- Bloc contest (p. 63)
- Départ de voies dures (p. 68)
- Voie en adhérence (p. 84)
- Voie pieds-des-mains (p. 85)
- Grimpe en dièdre (p. 94)
- Traversée en adhérence (p. 95)
- Saute-lézard (p. 97)
- Blocs à thèmes (p. 98)
- La directissima (p. 99)
- La chauve-souris (p. 100)
- C'est le pied ! (p. 101)
- Mouvements variés (p. 102)
- Des patates dans les mains (p. 103)
- Éliminée ! (p. 104)

## **Chercher à se rapprocher de la « force de serrage optimale »**

Les débutants - mais les autres aussi - ont souvent peur, ne veulent pas tomber (qu'importe la raison) et serrent par conséquent exagérément dans le but de se rassurer (sentiment de contrôle accru). Ce serrage acharné est bien évidemment dysfonctionnel, il favorise la fatigue musculaire et augmente le risque de blessures. Il faut donc apprendre à « oser serrer moins fort », ce qui suppose de tolérer le risque, et la sensation que l'on pourrait plus facilement tomber alors...

Plus facile à dire qu'à faire, car la peur a ses raisons que la raison ignore et, même lorsqu'elle est au courant, ce n'est pas encore gagné ! Il faut donc expérimenter cette nouvelle possibilité petit à petit. Bien entendu, la diminution du serrage va de pair avec l'aisance gestuelle et la confiance faite aux membres inférieurs, une confiance plus longue à acquérir...

**Exercice :**

- Lâcher prise ! (p. 114)

## **Grimper bras tendus**

... dès que cela est possible : minimise l'effort, favorise la récupération, assure la distance nécessaire à l'observation.

## **Déplacer le bassin au-dessus du pied d'appui**

...pour effectuer le mouvement (= transfert d'appui) : meilleur équilibre, favorise l'utilisation de la force des membres inférieures.

## **Mobiliser d'avantage les membres inférieurs**

Cela permet d'économiser ses forces au niveau des membres supérieurs, leurs muscles jouissant par nature d'une moindre résistance à l'effort.

### **Exercice :**

- **Des patates dans les mains (p. 103)**

## **Oser les mouvements dynamiques, travailler la coordination et l'explosivité**

Les mouvements dynamiques et autres jetés, bien qu'aléatoires, n'en font pas moins partie du bagage gestuel à acquérir et maîtriser par tout grimpeur. Ils pourront, plus d'une fois, le sortir d'un mauvais pas !

### **Exercices :**

- **Jetés asymétriques (p. 70)**
- **Le jump de la mort (p. 71)**
- **Tractions plyométriques (p. 72)**
- **Speed climb (p. 73)**
- **Point mort haut (p. 89)**
- **La traversée du manchot (p. 90)**

## **Varier les situations et les exercices**

On progresse (et on devient fort) dans ce pour quoi on s'entraîne (principe de spécificité de l'entraînement). Il est donc important de varier un maximum les situations d'entraînement afin de progresser dans tous les domaines... et ne surtout pas oublier de travailler ses points faibles !

Ne jamais oublier non plus, même lorsqu'on s'entraîne avec acharnement, de continuer à grimper dans des voies et blocs de son niveau. À force de répéter 100 fois le même circuit dans le pan on finit... par n'être fort que dans ce circuit-là ! Il est donc nécessaire de régulièrement transférer les acquis de son entraînement dans la pratique réelle (principe de transfert de l'entraînement).

Variation des plaisirs (et des séances de torture...) est, par ailleurs, un excellent moyen de conserver sa motivation tout au long de l'entraînement !