

Répertoire d'exercices

Coaching et entraînement

PARTIE 2

***Entraînement conti, resi, force, gainage
motivation***



Table des matières

Entraînement de la continuité (volume)	2
Qualité de l'effort	2
Structure générale d'une séance	2
Indices d'un travail efficace et spécifique.....	2
Entraînement de la résistance longue	3
Qualité de l'effort	3
Structure générale d'une séance	3
Indices d'un travail efficace et spécifique.....	3
Entraînement de la résistance courte	4
Qualité de l'effort	4
Structure générale d'une séance	4
Indices d'un travail efficace et spécifique.....	4
Entraînement diversifié	5
Entraînement de la force	6
Qualité de l'effort	6
Structure générale d'une séance	6
Indices d'un travail efficace et spécifique.....	7
Entraînement du tonus et gainage	7
Entretien sa motivation	8
Qu'est-ce que la motivation ?.....	8
Écouter son désir	9
Varier les saveurs.....	9
Cultiver l'émulation	9
Établir des objectifs	9
Analyser et relativiser ses « échecs »	10
Gare au surentraînement	10
Inviter ses angoisses	10

Entraînement de la continuité (volume)

Le **volume** est la capacité à effectuer un grand nombre de mouvements au cours d'une même séance. En d'autres termes, être capable de supporter une charge de travail importante, faire des séances de plusieurs heures tout en restant relativement performant.

Le volume fait appel à la capacité de récupération entre les voies, blocs, séries ou autres exercices d'entraînement. Il sera ainsi lié à la condition physique générale et à la **continuité**, qui est en quelque sorte la condition physique spécifique à l'escalade.

Il est à noter que le volume peut varier selon le type d'effort (on peut avoir une grosse capacité de travail en bloc mais ne pas tenir plus d'une ou deux voies de niveau max) et devra donc être entraîné en fonction de l'objectif poursuivi (par exemple : si je vise une grande voie dans le Verdon, avec 6 longueurs se succédant dans mon niveau max-2, je ne vais pas m'entraîner de la même façon que si je vise une finale au championnat de Belgique, où je devrai faire 3 voies de niveau max sur la journée). Les caractéristiques du travail de la continuité sont présentées ci-dessous.

Qualité de l'effort

Intensité faible (avec possibilité de délayage à souhait), dure plus de 3 minutes et comporte 40 à 120 mouvements.

Structure générale d'une séance

Longue séance (de 3 à 4... 5... heures), de 600 à très beaucoup de mouvements (1000, 2000...). Temps de repos variable en fonction du type d'exercice réalisé.

Indices d'un travail efficace et spécifique

Pas de chute, ou alors tout à la fin de la séance, lorsque les doigts s'ouvrent tout seuls même sur un Bac. Essoufflement et sudation abondante durant les exercices. Sentiment d'une profonde fatigue à la fin de la séance. Attention aux steaks et aux tendinites... (Hydratation !)

Attention également au surentraînement !

Exercices :

Dans les voies :

- Séance « Ben Moon » (p. 33)
- Séance « Verdon » (p. 34)
- « MDM » (Monter – Descendre – Monter) (p. 35)
- L'ascenseur (p. 36)
- La pyramide (p. 37)
- L'ascension sans fin (p. 38) variante « volume »

Dans le pan :

- 2 – 2 – 2 (p. 39) jusqu'à 40 à 70 mouvements
- Traversée au « bâton » (p. 42) (ou circuit inventé en autonomie) : réaliser de longs enchainements de mouvements à basse intensité (40 à 120), avec 4 à 12 minutes de récupération entre chaque circuit (4 minutes si 40 mouvements, 5 si 50, etc)
- Circuits (RC / RL) (p. 44) circuit de 10 mouvements faciles à réaliser en boucle 4 à 12 fois. Recommencer après 4 à 12 minutes de repos.
- 8 minutes pour dauber (p. 49) variante en traversée ou en circuit dans le pan

Entraînement de la résistance longue

La résistance longue est la capacité à enchaîner un grand nombre de mouvements dans une même voie. Elle fait appel aux qualités de résistance musculaire des avant-bras, tolérance à l'acide lactique, capacité de récupération sur des prises plus ou moins bonnes...

Voici les traits principaux du travail de cette filière.

Qualité de l'effort

Effort continu (avec possibilité de délayage mais sans repos parfait), d'une durée de 2 à 10 minutes, comportant 25 à 45 mouvements à intensité moyenne. Une séance type comportera 300 à 550 mouvements.

Structure générale d'une séance

Voici un exemple de structure d'une séance de rési longue (après échauffement) :

- * Série 1 : Exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice.
- * Repos
- * Série 2 : Exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice.
- * Etc...

Récup = 1 à 3 fois le temps de l'exercice (récupération passive)

Repos = 15 minute (alterner récupération active et passive)

Les exercices peuvent être choisis parmi les exemples ci-dessous (ou inventés en respectant les critères de qualité de l'effort). L'important est de varier pour éviter la lassitude et ne pas s'entraîner trop spécifiquement.

Indices d'un travail efficace et spécifique

Les deux premiers exercices de chaque série sont réalisés entièrement ou presque (sauf erreur gestuelle ou zippage fortuit). Le grimpeur succombe dans les derniers mouvements du troisième exercice et au milieu du dernier. La sensation de fatigue renvoie à un daubage excessif (gonflement des muscles de l'avant-bras).

Exercices :

Dans le pan :

- 2 – 2 – 2 (p. 39)
- Traversée au « bâton » (p. 42)
- Circuits (RC / RL) (p. 44)
- Clip' circuit (p. 45)
- Circuits diversifiés (p. 59)

Dans les voies :

- « MDM » (Monter – Descendre – Monter) (p. 35)
- La pyramide (p. 37)
- L'ascension sans fin (p. 38)
- Séries dans les voies (p. 43)
- La voie du clippage (p. 46)
- Récup' sur bacs (p. 47)
- L'escargot (p. 48)

- 8 minutes pour dauber (p. 49)
- L'aveugle (p. 52)
- Prise touchée = prise tenue ! (p. 53)
- Tracte et grimpe (p. 57)
- En toute situation (p. 58)

Sur le pan Güllich :

- Circuit sur pan Güllich (p. 41)
- Pan Güllich (p. 55) adapter les exercices aux critères du travail de rési longue

Sur la poutre :

- Suspensions (p. 40)

Dans le bloc :

- Circuits de blocs (p. 50)

Entraînement de la résistance courte

La résistance courte est la capacité à enchaîner un nombre le plus élevé possible de mouvements à très haute intensité.

Qualité de l'effort

Effort continu et soutenu (sans possibilité de délayage), dure moins d'une minute et comporte 12 à 20 mouvements à haute intensité. 200 à 250 mouvements par séance.

Structure générale d'une séance

Voici un exemple de structure d'une séance de rési courte (après échauffement) :

- * Série 1 : Exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice.
- * Repos
- * Série 2 : Exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice ; récup ; exercice.
- * Etc...

Récup = 3 à 6 fois le temps de l'exercice (récupération passive)

Repos = 10 à 15 fois le temps de l'exercice (récupération passive)

Les exercices peuvent être choisis parmi les exemples ci-dessous (ou inventés en respectant les critères de qualité de l'effort). Il est toujours important de varier pour éviter la lassitude et ne pas s'entraîner trop spécifiquement.

Indices d'un travail efficace et spécifique

Les deux premiers exercices de chaque série sont réalisés entièrement ou presque (sauf erreur gestuelle ou zippage fortuit). Le grimpeur succombe dans les derniers mouvements du troisième exercice et au milieu du dernier.

La sensation de fatigue n'est pas celle d'un daubage excessif (bouteille), mais celle d'une impossibilité soudaine à serrer les doigts : on n'a simplement plus la force de réaliser le mouvement suivant. Une sensation de daube peut toutefois apparaître quelques secondes après l'exercice.

Exercices :

Dans le pan :

- 2 – 2 – 2 (p. 39)
- Traversée au « bâton » (p. 42)
- Circuits (RC / RL) (p. 44)
- Pan Güllich (p. 55)
- Blocs inventés (p. 60)
- Suspensions « crocodiles » (p. 62)

Dans les voies :

- Voie max+1 (p. 54)

Sur le pan Güllich :

- Circuit sur pan Güllich (p. 41)
- Pan Güllich (p. 55) adapter les exercices aux critères du travail de rési courte

Sur la poutre :

- Suspensions (p. 40)
- Contrat-minute (p. 61)

Dans le bloc :

- Circuits de blocs (p. 50)

Entraînement diversifié

L'entraînement de la résistance courte et de la résistance longue est généralement réalisé dans des circuits homogènes, en un temps relativement court. Pourtant, il est évident que l'effort à fournir dans une longue envolée en falaise, ou encore lors d'une finale en compétition se révèle être d'une autre nature ; l'intensité peut varier considérablement et le combat s'étendre à de très longues minutes (plus d'une heure parfois...).

Dans ce sens, et afin de pallier aux manques inhérents à ce type d'exercices, il est préférable d'élargir sa gamme, en concoctant d'autres saveurs. En voici une liste non exhaustive...

Exercices :

Dans le pan :

- 2 – 2 – 2 (p. 39) en ajouter un seul mouvement à la fois (1-1-1) mais le faire en no-foot
- Suspensions (p. 40) :
 - * tenir 20 secondes sur deux petites prises, descendre sur un bac sans pieds au sol, délayer le reste de la minute. Continuer pendant 8 minutes
 - * rester le plus longtemps possible sur un bac (en dalle, vertical, dévers...)
- Circuits diversifiés (p. 59)
- Blocs inventés (p. 60)
- Bloc contest (p. 63)
- No-foot ! (p. 64) faire 4 x 8 mouvements avec 3 minutes de repos entre chaque série
- Jump start ! (p. 69) travail en « contrat-minute » (voir p. 61) pendant 8 minutes
- Mémo-circuit (p. 120)

Dans les voies :

- « MDM » (Monter – Descendre – Monter) (p. 35) voie max-1, récupérer en désescaladant, max-2
- Séries dans les voies (p. 43)
 - * 4x voie max-1 avec 6 minutes de repos entre chaque voie ;
 - * Voies max-1 / max-4 / max-2 sans repos.
 - * Voie max jusqu'à la chute (ou pas...) / voie max-5 pour récupérer / voie max-1 jusqu'à la chute / voie max-5 / voie max-2, etc.

- Récup' sur bacs (p. 47)
- L'aveugle (p. 52)
- Tracte et grimpe (p. 57)
- En toute situation (p. 58)
- Speed climb (p. 73)
- Point mort haut (p. 89)
- La traversée du manchot (p. 90)
- Éliminée ! (p. 104)
- Sprint et récup' (p. 117)

Sur le pan Güllich :

- Pan Güllich (p. 55) exercices divers à travailler en « contrat-minute » (voir p. 61) pendant 8 minutes

Sur la poutre :

- Suspensions (p. 40) à plusieurs :
 - * tenir 10 secondes chacun à son tour, jusqu'au dernier qui tient.
 - * le premier tient 5 secondes, le deuxième tient 7 secondes, puis 9 secondes, etc... jusqu'au dernier qui tient.

Dans le bloc :

- Circuits de blocs (p. 50)

Entraînement de la force

La force représente la capacité à effectuer des mouvements d'intensité la plus élevée possible (intensité maximale). L'entraînement de la force aura pour objectif d'augmenter ce seuil maximal pour réaliser des mouvements de plus en plus durs.

L'entraînement de cette filière s'organise autour de certaines règles, dont voici les traits principaux...

Qualité de l'effort

Dure entre 3 et 6 secondes et comporte 5 à 7 mouvements à très haute intensité. Séance courte : 50 à 150 mouvements, 30 minutes (hors échauffement) à deux heures grand maximum.

NB : Les grimpeurs de haut niveau désirant travailler plus spécifiquement la « force max » pourront diminuer encore le nombre de répétitions (1 à 3 suffisent alors) en augmentant l'intensité jusqu'à travailler au-delà de 100% (travail excentrique ou en surcharge), mais la modalité proposée plus haut permettra déjà à la majorité des grimpeurs d'améliorer considérablement leur puissance musculaire.

Structure générale d'une séance

Tout exercice ayant pour objectif d'augmenter la force musculaire respecte les mêmes critères : un effort très court à intensité maximale ou presque. Les temps de repos seront variables en fonction de chacun (capacités de récupération, état de fatigue...).

Le critère à suivre en ce qui concerne le temps de repos en question est assez simple : le grimpeur doit avoir le sentiment qu'il dispose à nouveau de toutes ses forces pour s'engager dans l'enchaînement suivant avec une intensité suffisante (3 à 10 minutes en règle générale). Il est à noter que le temps de repos a logiquement tendance à augmenter au fil de la séance et des efforts déjà fournis.

Il est vivement recommandé de varier les exercices : leur complémentarité est un atout supplémentaire dans le but d'augmenter l'efficacité, de réduire le risque de blessures et d'entretenir une certaine motivation.

Indices d'un travail efficace et spécifique

Le critère à prendre en considération est à nouveau relativement simple : le grimpeur doit avoir le sentiment de déployer toute son énergie avec hargne en l'espace de quelques mouvements/secondes, se trouvant dans l'impossibilité d'en réaliser un de plus.

La fin de la séance, quant à elle, n'est pas marquée par une importante fatigue, le grimpeur se sent généralement frais, plutôt d'attaque pour continuer. Il se peut même qu'il n'ait pas sa dose, qu'il ait encore « la grimpante », mais il doit veiller alors à ne pas succomber à l'appel, s'il veut préserver la qualité du travail fourni jusque-là (se lancer dans les voies, par exemple, diminuerait en effet le rendement de ses efforts).

Exercices :

Dans le pan :

- **No-foot ! (p. 64)**
- **Jump start ! (p. 69)**

Exercices (suite) :

Sur la poutre :

- **Suspensions (p. 40)**
- **Tractions lestées (p. 66)**
- **Tractions excentriques (p. 67)**

Sur le pan Güllich :

- **Pan Güllich (p. 55)**

Dans les voies :

- **Départ de voies dures (p. 68)**

En bloc :

- **Blocs inventés (p. 60)**
- **Bloc contest (p. 63)**

Entraînement du tonus et gainage

Généralement, quand on pense « gainage », on pense directement « abdominaux ». Or, le gainage s'applique tout autant aux ceintures scapulaire (épaules) que pelvienne (abdominaux, bassin) et entre dans le cadre du tonus global du corps, avec les autres grands groupes musculaires. Il concerne donc l'ensemble du corps.

De bonnes capacités de gainage et un bon tonus global permettent de « fixer » son corps pour conserver un équilibre trop précaire, éviter ou limiter un ballant, garder les pieds en place et valoriser leur action dans un dévers... bref, rester tonique sur le mur et dominer les prises et les mouvements plutôt que de subir la gravité de façon trop pénible. Le grimpeur tonique bénéficiera *in fine* de cette délicieuse sensation de contrôler pleinement son corps, de jouer avec la gravité, de « voler » sur le mur.

Les capacités de gainage et le tonus général du corps sont donc des éléments essentiels en escalade !

Voici quelques exemples d'exercices pour les travailler. Le nombre de répétitions, l'intensité des exercices et les temps de repos devront évidemment être adaptés en fonction du niveau de chacun.

Exercices :

Dans le pan :

- No-foot ! (p. 64)
- Foot-control (p. 77)
- Le chemin des petits petons (p. 78)
- Gainage du corps (p. 79)
- Gainage des épaules (p. 81)

Sur la poutre :

- Tractions asymétriques (p. 65)
- Le 1/4h à la belge (p. 75)
- Blocages (p. 76)
- Remontées abdominales (p. 80)

Dans les voies :

- Voie en adhérence (p. 84)
- Voie pieds-des-mains (p. 85)

Sur le pan Güllich :

- Pan Güllich (p. 55)

En bloc :

- Bloc spécial gainage (p. 86)

Variable :

- Contrat-minute (p. 61)
- Les plaquettes de chocolat (p. 82)
- Séance de circuit-training (p. 87)

Entretenir sa motivation

La motivation, moteur essentiel de la progression en escalade, ne pourra être entraînée par des « exercices » tels que ceux présentés dans ce document. Toutefois, l'importance de celle-ci est telle que nous ne pouvons pas la laisser de côté. Si nous ne proposons pas d'exercice pratique concret, nous espérons toutefois que la lecture de cette section vous aidera à entretenir votre motivation à grimper et à vous entraîner !

Qu'est-ce que la motivation ?

On peut concevoir la motivation comme cette raison pour le moins étrange, qui nous pousse à nous lever le matin et à déployer une quantité variable d'énergie dans le but d'exister, ceci plutôt de nous laisser lentement glisser vers la quiétude de l'inanimé. Si l'on s'accorde avec ce premier postulat rudimentaire, il devient difficile de réfuter l'affirmation selon laquelle la motivation constitue une donnée centrale dans la pratique de l'escalade, et qu'elle doit dès lors être considérée comme un facteur de progression primordiale. Soit, cela a le mérite d'être clair, mais discuter des racines de la motivation n'en demeure pas moins complexe et hasardeux.

Pourquoi donc choisissons-nous de vivre, et qui plus est en grim pant ? Sans vouloir explorer la portée abyssale de cette curieuse interrogation (chacun aura l'occasion de le faire à son rythme et selon son bon plaisir), revenons-en aux choses simples en proposant tout de même quelques conseils, qui baliseront peut-être certains.

Écouter son désir

Il est évident que suivre un entraînement nécessite parfois de « se tirer un peu », en mordant sur sa chique lorsqu'on ne tient pas tout particulièrement à avaler d'infinis mouvements sur la résine d'une salle surpeuplée. La règle est finalement assez simple : « *se dépasser avec détermination* », oui ; « *s'éccœurer par le fouet* », non. Faites la part des choses entre ce qui vous demande effort et ténacité, et ce qui commence franchement à vous donner la nausée... En bref, si vous ne sentez vraiment pas une séance, ou un exercice quelconque, laissez tomber, passez momentanément à autre chose, ou reposez-vous simplement. L'envie reviendra d'elle-même (sinon posez-vous des questions...) : saisissez-la au bond et ne l'obligez pas tyranniquement à être (point de désir sous la menace, c'est bien connu).

Varier les saveurs

Alternez salle et falaise quand cela s'avère possible, allez à la découverte d'autres sites, d'autres ouvreurs et d'autres prises. Variez aussi les exercices, rien de tel pour éloigner le désagréable sentiment que l'on s'embourbe dans une routine fade et morbide. S'il est bon, dans le cadre d'un entraînement en commun, de pouvoir compter sur des compagnons de grimpe habituels, n'hésitez pas non plus à élargir de temps à autre vos horizons ; côtoyer d'autres grimpeurs fera respirer vos relations les plus fidèles et vous offrira peut-être par la même occasion de nouveaux conseils, ainsi qu'une gestuelle encore étrangère (possiblement source d'inspiration...).

Cultiver l'émulation

Préférez la présence de grimpeurs avec lesquels vous pouvez partager vos difficultés (fatigue, peurs, sentiment de rivalité, etc). Exprimer nos sentiments négatifs contribue ainsi à réduire le poids de leur influence. En outre, il est aussi important de pouvoir expérimenter que la compétition peut devenir un jeu assumé et porteur, plutôt qu'un frein invisible et honteux.

Un entraînement ne peut être réalisé seul (il existe sans doute quelques ermites acharnés, mais ils sont plutôt rares). Il est par conséquent souhaitable d'être soutenu tant que possible par une dynamique relationnelle vivante et enjouée (ce qui n'a jamais empêché au sérieux et à la rigueur d'exister).

Établir des objectifs

Se fixer des objectifs personnels se révèle aussi être un bon moyen de préserver, au fil du temps et de la sueur, une certaine dose de motivation. Quelques conseils :

Construisez trois types d'objectifs :

- * À court terme = objectif que vous pensez pouvoir atteindre relativement vite (dans le mois qui suit ; un bloc ou une voie projet par exemple).
- * À moyen terme = objectif qui vous prendra un peu plus de temps tout de même, mais que vous jugez réalisable (dans les 6 mois ou l'année ; faire mon premier 7a, ma première grande voie au Verdon, etc).
- * À long terme = un rêve, farfelu ou non, qui vous fait rêver... peut-être réalisé un jour, pourquoi pas (être champion de Belgique, réaliser un big wall extrême, rencontrer Chris Sharma, être heureux, etc).

Sachez revenir sur vos objectifs

S'ils s'avèrent finalement déraisonnables, cela ne constitue en rien un échec : envisagez simplement une réorientation murement réfléchie.

« Tout vient à point à qui sait attendre »

La progression de tout apprentissage se réalise par paliers, ne grillez donc pas les étapes. Vous pouvez bien entendu aller de temps en temps dans un niveau qui ne vous est pas encore accessible (pour travailler votre force ou simplement par curiosité), mais ne vous acharnez pas dans un 8a si vous n'avez jamais enchaîné de 7, il y a mieux à faire pour progresser, et pour rester motivé aussi...

Analyser et relativiser ses « échecs »

Vous venez de tomber dans une voie dont le niveau de difficulté vous est habituellement accessible : épargnez-vous donc, si possible, le très banal : « putain, fait chier, je grimpe comme une merde » ou encore le grand classique « cette voie est pourrie ». Posez-vous plutôt les bonnes questions :

- « *Aurai-je commis une erreur gestuelle ?* » Si tel est le cas, tant mieux ! J'ai peut-être quelque chose à apprendre de cette voie et de son ouvrier...

- « *Quel est mon état de forme actuel ?* » Tomber dans un niveau max-3 à la fin d'une séance de volume ne constitue en rien un échec, mais signe plutôt la qualité de votre séance, réjouissez-vous en donc ! À l'opposé, galérer dans un niveau facile à l'aube de la séance représente peut-être l'alerte d'un surentraînement naissant, prenez garde !

- « *Aurai-je été déconcentré par quelque angoisse ? Beaucoup trop serré les prises quand cela n'était pas nécessaire ? Glissé malgré moi dans un emballement dysfonctionnel ?* »

En bref, il y a mille et une raisons pour être confronté à un « échec », ne les laissez donc pas toutes lourdement reposer sur les épaules de votre fragile sentiment d'identité (je ne suis pas une merde !)

Gare au surentraînement

La fatigue fait partie intégrante du sport en règle générale. Elle est d'ailleurs la condition nécessaire à toute progression (il faut solliciter ses muscles, son corps, son cerveau... pour qu'ils progressent).

L'épuisement n'a, par contre, pas sa place ! Veillez par conséquent à faire preuve de sensibilité envers vous-même et apprenez par la même occasion à tolérer votre finitude = n'exister qu'au sein de certaines limites, ne pouvant ni tout être, ni tout avoir...

Inviter ses angoisses

Les angoisses possiblement ravivées par la pratique de l'escalade sont nombreuses et intimement personnelles (peur du vide / de la chute, peur de la souffrance / de la mort, peur d'être jugé médiocre / mal-aimé, peur de ne pas être à la hauteur de ses propres exigences (souvent tyranniques en nos contrées), peur de se révéler être moins performant qu'un rival (exemple classique : je suis normalement plus fort que lui, il vient d'enchaîner cette voie, je suis donc dans l'obligation d'enchaîner, sinon QUI SUIS-JE ?).

Il y a donc de quoi faire, vous en conviendrez sans doute. Or, l'angoisse fatigue, elle consomme de l'énergie lorsque son intensité dépasse un certain seuil (propre à chacun), et quand tel est le cas, impossible de l'éradiquer d'un coup de baguette magique, et cela quand bien même animé par la meilleure volonté du monde. Comment faire alors ? Pauvre de nous...

Un dernier conseil : concevez l'escalade comme un terrain de jeu, une sorte de plaine où vos craintes pourront gambader un peu. Ne vous appliquez donc pas à réprimer et à taire (à vous-même ou aux

autres), ne laissez pas votre angoisse macérer à l'étroit, mais offrez-lui plutôt de l'espace et de l'air. Il est vrai que vous la ressentirez plus intensément d'abord, et cela dérange, évidemment, mais faites preuve de patience, si vous la laissez ainsi courir, elle finira bien un jour par s'essouffler...

« La pratique de l'escalade a toujours été, dans la réussite ou dans l'échec, l'occasion d'une rencontre de soi à soi, en la présence de l'autre. »