



## Fiche préparation physique n°1

# L'échauffement

### général

## 1. Échauffement général : 15 minutes (minimum)



### Comment :

- Saut à la corde
- Course à pied
- Vélo
- Flexion redressement
- Saut sur place, montée de genoux, talons - fesses, etc.
- Obtenir une augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, ainsi qu'une légère sudation et maintenir cet état pendant environ 15 minutes.

### Pourquoi :

Le but est d'augmenter la température corporelle, préalable **indispensable** au bon glissement des tendons dans leur gaine, sous les poulies, et une bonne contraction musculaire.

**Sauter cette étape nuit gravement à votre organisme.**

Le seul temps qui sera perdu sera celui passé à se morfondre de telle ou telle blessure qui aurait pu être évitée.

### orienté

## 2. Échauffement orienté : 15 minutes (minimum)



### Comment :

- Tourniquets avec les épaules
- Flexions extensions des coudes
- Moulinets avec les poignets
- Ouvrir fermer les doigts
- Tourniquets avec la tête (doucement)
- Moulinets avec les chevilles
- Environ 20 répétitions de chaque.

### Pourquoi :

Le but est de solliciter progressivement l'ensemble des articulations et des muscles afin de réveiller leurs capteurs sensoriels et prévenir les blessures.

Ce travail ne peut se faire qu'après un échauffement général.

Si une étape doit être sacrifiée, c'est cette deuxième phase qui doit l'être. Mais il doit s'agir de cas exceptionnels.

### 3. Échauffement spécifique : 30 minutes (environ)



#### Comment :

Suspension sur grosses prises.  
Traversée en prenant toutes les prises.  
Escalade dans un niveau faible par rapport au maximum, sans jamais avoir à forcer dans la première voie.  
Augmenter progressivement la difficulté sur 3 voies minimum.

Exemple : niveau max 7a :  
1ère voie : 5a  
2ème voie : 5c  
3ème voie : 6a+  
4ème voie : 6c

Exemple : niveau max 7c :  
1ère voie : 5c  
2ème voie : 6b  
3ème voie : 6c  
4ème voie : 7a+/7b

(les exemples sont volontairement sur des niveaux élevés car ce sont les grimpeurs « forts » qui négligent le plus souvent cette progressivité et donnent ainsi le mauvais exemple).

#### Pourquoi :

Le but est de tirer progressivement sur les structures qui seront sollicitées (voire malmenées) dans les essais au niveau maximum.

Un tendon humain n'est pas fait pour supporter à lui seul la charge du corps. Ceci est valable pour tous les humains, qu'ils soient à l'aise dans le 6a ou dans le 8a.

De partir à froid dans un niveau supérieur à 6b, est permis pour ceux qui souhaitent arrêter de grimper avant la retraite (attention interdiction de se plaindre, vous aurez été prévenu).

De respecter au maximum les trois phases de l'échauffement est primordiale pour votre longévité en escalade.

Après une heure de chauffe, le corps est prêt à donner le meilleur de lui-même. De tenter une performance extrême (par rapport à son propre niveau) sans avoir pris le temps de préparer les structures à l'effort mène à la blessure.