

# Aide-mémoire : Points Clés pour l'entraînement!

Tel que mentionné dans le «live» de jeudi passé, certains déterminants de la performance sont plus «payants» à travailler que d'autres. Même du confort de votre maison, il est souvent possible de faire des actions et d'intégrer des exercices visant à vous améliorer !

## Principaux Déterminants de la performance en grimpe (en ordre d'importance relative) :

- 1) Force et endurance des épaules
- 2) Force et endurance des doigts
- 3) Force et endurance des abdominaux
- 4) Flexibilité en ouverture des hanches et au niveau de l'arrière de la jambe

Théoriquement, si vous couvrez cela avec vos exercices et que vous prenez un repos adéquat, vous devriez progresser dans votre grimpe (selon votre niveau actuel pour chacun de ces paramètres). Passons-les toutefois un par un, histoire de voir comment en pratique ils peuvent être fait à la maison. Il faut toutefois retenir que selon l'intensité de votre travail, vous devrez prendre des repos en conséquence pendant l'entraînement, ainsi qu'après celui-ci.

## Ordre de grandeur des repos et journées de récupération par zone d'effort :

**Force maximale :** 1 à 5 répétitions, repos de 2 à 3 min par série et au moins 1 journée de repos après sans retravailler le même système. Gains plus neuromusculaires qu'hypertrophiques.

**Force-endurance :** 6 à 12 répétitions, repos de 1 à 2 min par série, idem pour la journée de repos, Gains davantage du côté de l'hypertrophie.

**Endurance :** 12 à 20 répétitions, repos peut être très court (15s à 45s), peut être répété le lendemain en général.

\*Notez toutefois que ceci n'est pas un *textbook* de physiologie, que les zones ci-dessus s'entrecoupent et que le nombre de répétitions est dépendant de la vitesse à laquelle vous faites l'exercice (un temps «classique» d'effort étant autour de 3-4s par répétition).

### 1) Force et endurance des épaules :

Pour celui-ci, utilisez soit un «campus board» pour faire des tractions, une table pour faire «push-ups» inversés ou n'importe quel système vous permettant de soulever le poids de votre corps dans les airs.

### 2) Force et endurance des doigts :

Tel que mentionné, il existe des recettes en entraînement des doigts tel que celles développées par les recherches d'Eva Lopez (chercheuse espagnole dans le domaine de l'entraînement en escalade). Cela dit, d'autres méthodes existent. « Campus board », lattes de bois, coin de table ou galerie, utilisez ce que vous pouvez pour tirer fort avec vos doigts!

Force maximale : 3 à 5x 10s d'effort maximal / 3 min de repos par série (2 à 3x/ semaine)

Force-endurance : 2 à 3x (4x10s d'effort difficile/ 5 s de repos) /1 min de repos (2 à 4x/ semaine)

### **3) Force et endurance des abdominaux :**

Utiliser l'exercice de votre choix, mais l'important est de faire un exercice dans lequel vous stabilisez adéquatement votre dos et utilisez bien vos abdos.

### **4) Flexibilité en ouverture des hanches et au niveau de l'arrière de la jambe :**

Étirements réguliers de l'arrière de la jambe (sans trop impliquer le bas du dos) et étirement en ouverture des hanches (grand-écart en latéral). Idéalement au moins 1 min/jour, 5 jours par semaine pour voir des changements dans la flexibilité.

### **Au final, il faut :**

- **Choisir ses objectifs par rapport à ce que l'on veut travailler comme grimpeur.**
- **Prendre des repos adéquats entre les sessions de grimpe et les entraînements.**
- **Monitorer ses progrès pour valider que nous allons dans la bonne direction.**
- **Changer son programme d'entraînement régulièrement pour continuer de progresser.**

En espérant que le «live» (et ce document!) vous a été et vous sera utile. N'hésitez pas à me poser des questions par le biais de ma page Facebook ou en clinique si le besoin se fait sentir et si le sujet vous intéresse, abonnez-vous à ma page pour des publications sur le sujet.

En vous souhaitant une bonne saison de grimpe!

Simon Rivest, Physiothérapeute & Kinésologue