

Planning Entraînement ETE 2011

Préparation physique générale

L'objectif est d'améliorer votre endurance et de préparer votre corps à accepter des efforts plus importants. 2 mois de vacances c'est long et l'escalade est un sport plutôt ingrat car on perd très rapidement et il faut donc tout recommencer.

Travail du foncier : Course à pied, vélo, natation, foot entre potes, marche à pied (les ballades en famille le dimanche ça compte pas !)

Renforcement musculaire : Abdos (je sais que vous adorez ça !), pompes, tractions, dips (pour les triceps)

Vocabulaires :

- Concentrique : contractions des muscles en mouvements (comme des pompes ou des abdos classiques)
- Isométrique : Contractions des muscles en effectuant un blocage (vous restez dans la même position durant un certain temps)

Planification de votre entraînement :

Pour un bien, il faut fonctionner en semaine. Ainsi vous construisez votre entraînement selon vos possibilités et vous le répétez chaque semaine en essayant d'améliorer vos résultats. En gros je vous demande par semaine :

- 2 séances de foncier
- 2 séances de renforcement musculaire
- 2 séances d'escalade pour le plaisir et maintenir son niveau durant les vacances

Exemple d'entraînement pour une semaine :

Le tableau de la page suivante reprend donc l'ensemble des exercices que vous pouvez d'ailleurs modifier. Les séances d'escalade correspondent aux créneaux club ouvert cet été (donc eux ne bougerons pas !).

Quelques points importants avant chaque séance:

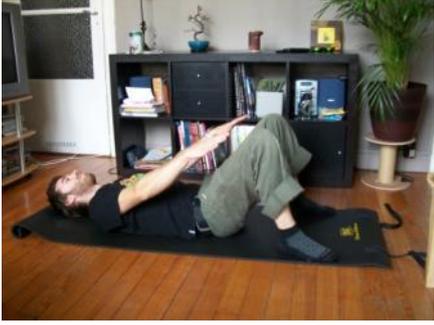
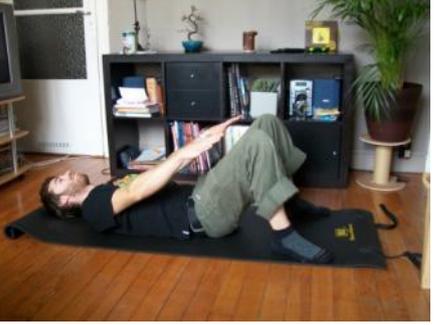
- **S'échauffer correctement** : pour un footing débiter à faible allure et augmenter progressivement ; pour le renforcement musculaire s'échauffer les articulations et faites quelques tractions ou pompes avant de « bourriner » direct à faire le max (après vous serez bon à rien !)
- **S'hydrater** : Pensez à boire régulièrement avant, pendant et après l'effort.
- **La respiration** : Pensez à bien respirer : expiration pendant l'effort et inspiration pendant le relâchement.
- **La motivation** : Faites le à plusieurs...c'est plus drôle à 2 que tout seul ! (ou alors pensez à prendre votre IPOD)
- **Tenir compte de vos sensations** : en particulier pour le renforcement musculaire. Si vous avez mal au dos ou que vous êtes dans une mauvaise position alors diminuer les quantités de répétitions ou la durée des gainages (c'est normal d'avoir mal au abdos ou au bras pendant les exos !!!)

Après ce tableau, vous trouverez un ensemble de photos détaillant les exercices du renforcement musculaire (ATTENTION : pas de moqueries !!!).

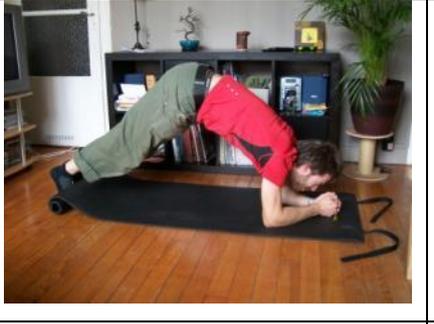
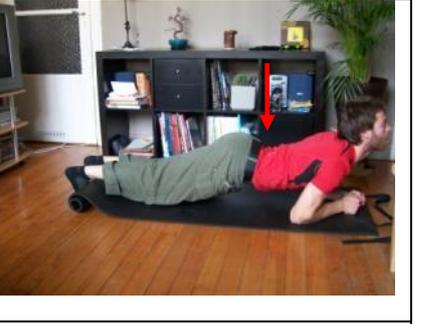
Jour	Type de séance	Détail exercices	Durée de la séance	Observations
Lundi	Foncier	45 min de footing/ 1h de natation/ 2h de vélo/ Randonnée		Vous pouvez varier les temps et l'intensité des exercices (courir plus vite par ex).
Mardi	Séance d'escalade	Faites vous plaisir !	2h	
Mercredi	Renforcement musculaire	<p>Ex1 : Abdos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 à 50 abdos Grand droit en concentrique - 30 secondes à 1min de blocage isométrique Grd Droit - 30 à 50 obliques en concentrique - 30'' à 1' obliques en isométrie (1 fois de chaque côté) <p>Ex2 : Travail haut du corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tractions ou pompes (faire le max de répétitions) - 10 à 20 Dips (à faire sur un bord de lit ou de chaise) - Tractions ou pompes avec blocage isométrique : pendant le mouvement, vous bloquez 10'' à 20'' sur 2 ou 3 positions. A faire pendant la montée et la descente (faire le max de répétitions) 	1h à 1h30 Vous devez enchaîner tous les exercices à la suite= 1 série. Faire 2 ou 3 série à la suite avec 10 min de repos entre chaque série	Une série correspond à Ex1+Ex2. Pour les tractions utiliser une poutre à traction ou une marche d'escalier. Les mains en pronation (comme si vous teniez une prise d'escalade). 1 traction= départ bras tendu, monter le menton au-dessus de la barre et redescendre bras tendu.
Jeudi	Séance d'escalade	Faites vous plaisir !	2h	
Vendredi	Foncier	Idem que lundi		
Samedi	Renforcement musculaire	Idem que mercredi		
Dimanche	Repos			

Les Abdos

I) Travail du Grand Droit en concentrique :

		
Le dos à plat ; les jambes écartées pour être plus stable ; les bras tendus au-dessus des cuisses	Faites glisser la paume de vos mains le long de vos cuisses jusqu'à ce que vos omoplates décollent du sol. Attention : ça ne sert à rien de lever tout votre buste, vous allez travailler votre psoas iliaque et vous vous ferez mal au dos.	Revenez en position initial en freinant votre descente (ça travail doublement comme ça : en montant et en descendant !)
	Regardez le plafond pendant la montée	
	Expirez pendant la montée	Inspirez pendant la descente

II) Travail du Grand Droit en isométrique :

		
Le dos à plat ; les jambes légèrement écartées pour être plus stable ; les bras fléchis. Maintenir la position en gainant les abdos de 30'' à 1'.	A NE PAS FAIRE Car ça ne sert à rien.	A NE PAS FAIRE La cambrure dans le bas du dos est très mauvaise. Si vous vous retrouvez dans cette position durant le gainage, alors arrêtez l'exo.

III) Travail des obliques en concentrique :

			
			
Le dos à plat ; les jambes écartées pour être plus stable ; les mains au menton	Faites glisser la paume de la main droite le long de la cuisse gauche jusqu'à ce que votre omoplate droite se soulève.	Revenez en position initial en freinant votre descente (ça travail doublement comme ça : en montant et en descendant !)	Faites glisser la paume de la main gauche le long de la cuisse droite jusqu'à ce que votre omoplate gauche se soulève.
	Expirez pendant la montée	Inspirez pendant la descente	Expirez pendant la montée

IV) Travail des obliques en isométrique :

ATTENTION : A faire une fois de chaque côté !

		
Le dos à plat ; les jambes légèrement écartées pour être plus stable ; le bras gauche fléchi et posez sur l'avant-bras. Le bras droit le long de votre corps. Maintenir la position en gainant les abdos de 30'' à 1'.	A NE PAS FAIRE Car ça ne sert à rien.	A NE PAS FAIRE La cambrure dans le bas du dos est très mauvaise. Si vous vous retrouvez dans cette position durant le gainage, alors arrêtez l'exo.
		
Le dos à plat ; les jambes légèrement écartées pour être plus stable ; le bras droit fléchi et posez sur l'avant-bras. Le bras gauche le long de votre corps. Maintenir la position en gainant les abdos de 30'' à 1'.		

Le dos et les membres supérieurs

Si vous avez la possibilité, il est préférable de réaliser des tractions plutôt que des pompes. En effet, le mouvement ainsi que les muscles utilisés lors d'une traction se rapprochent plus d'un mouvement d'escalade qu'une pompe. Sur la partie renforcement musculaire, vous pouvez très bien composer à votre sauce : mercredi tractions et samedi pompes, ou mélanger pompes en concentrique et tractions en isométrique,... Mettez du changement dans vos exos afin de ne pas tomber dans une routine.

Pour les personnes ayant du mal avec les tractions (0 ou 1 traction), je vous conseille de commencer par des pompes, puis progressivement tester à nouveau les tractions avec pourquoi pas les pieds posés sur une chaise (attention : dans ce cas, ce ne sont pas les jambes qui poussent pour effectuer les tractions...car dans ce cas je suis champion du monde des tractions !!!).

I) Les tractions :

Avant toute chose, il vous faut un support vous permettant de faire des tractions :

- Barre à traction à installer entre un bâti de porte (je vous conseille de mettre des cales pour ne pas abîmer le support)
- Le bord d'une marche d'escalier (ce n'est pas le plus pratique mais ça marche !)
- Il existe des nouveaux systèmes qui viennent s'installer sur le haut des bâtis de porte sans les abîmer (mais disponible sur internet).

La position des mains pour réaliser les tractions :

Mains en Pronation	Mains en supination
 <p>Pomme des mains vers l'extérieur</p> <p><u>Position à utiliser</u></p>	 <p>Pomme des mains vers soi</p> <p><u>Position à ne pas utiliser</u></p>

Comment bien faire une traction :

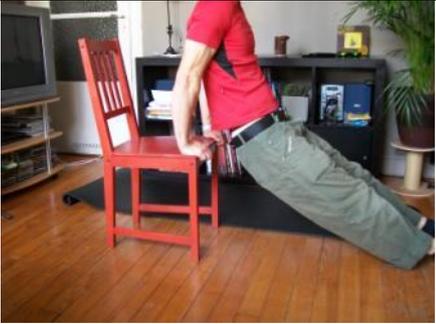
		
Les mains en pronation et écartés de la largeur des épaules ; bras tendus	Effectuer la traction jusqu'à ce que votre menton passe au-dessus de la barre.	Revenez en position initial en freinant votre descente (ça travail doublement comme ça : en montant et en descendant !)
	Expirez pendant la montée	Inspirez pendant la descente

II) Les pompes :

		
		
<p>Le dos à plat ; les jambes écartées pour être plus stable ; les bras tendus et les mains écartés de la largeur des épaules.</p> <p>Si c'est trop dur, alors posez les genoux au sol et les pieds croisés vers le plafond (cf photo)</p>	<p>Effectuer la descente en freinant (ne pas se laisser tomber comme une brute au risque de ravalers ses dents !).</p> <p>Descendre jusqu'au ras du sol (ne pas s'avachir comme une crêpe au sol...sauf quand on en peut plus !)</p>	<p>Remonter en position initiale.</p>
Regard vers le sol pour éviter de voûter le dos.		
	Inspirez pendant la descente	Expirez pendant la montée

III) Les dips :

Exercice pour travailler les triceps (derrière le biceps). Pour le réaliser vous aurez besoin d'une chaise ou d'un bord de lit.

		
<p>Les mains posées sur le bord de chaise à la largeur des épaules ; bras tendus</p>	<p>Effectuez une descente contrôlée en laissant vos fesses tombées (ne pas s'asseoir au sol)</p>	<p>Remontez en position initiale bras tendus</p>
	Inspirez pendant la descente	Expirez pendant la montée