

# Programme entraînement escalade confinement :

## Travail résistance courte



Attention, en cette période particulière :  
Restez à l'écoute de votre corps et de votre santé !  
Ne vous lancez dans cet entraînement que si vous vous sentez en pleine possession de vos moyens

*Matériel nécessaire : Dans l'idéal une poutre d'escalade mais sinon une barre à traction ou tout autre élément sur lequel vous pouvez vous suspendre sans danger.*

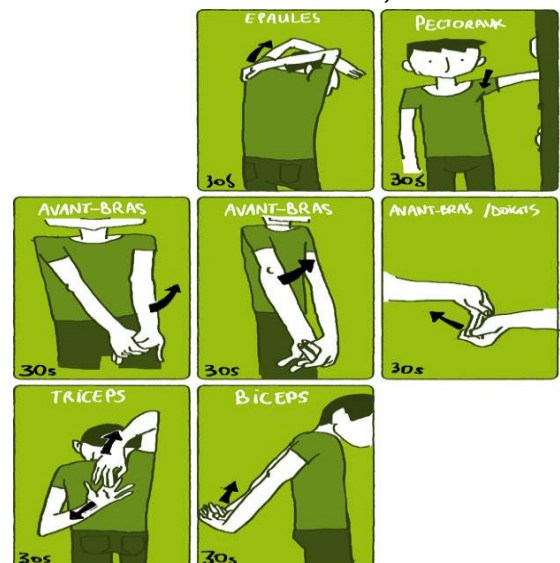
### Avant la séance Echauffement général :

1. 3X30" de gainage.
2. 3x10 pompes
3. Echauffement des doigts :  
ouverture/fermeture des mains,  
serrage de balles, massage doigts...

### Echauffement spécifique :

4. 3 suspensions de 20" (repos 1 minute)
5. 3x10 remontées de genoux en suspension
6. 3x2 tractions.

### Après la séance Etirements (Le lendemain ou au moins 2h après la séance)



### Description séance :

Séance : 3 série de 12 répétitions de : +/-30" d'exercices/30" de récupération.  
10 minutes de repos entre les séries, avec respiration et étirements du bas du corps

*Le nombre de tractions et le temps de suspension lors de l'exercice 12 (sans oublier vos sensations) vous permettront d'ajuster l'exercice et d'évaluer votre progression au fil des séances.*

### Simplification :

Faire exactement la même séance, pieds au sol et corps à l'oblique. Par exemple sous une table.

### Complexification

Faire exactement la même séance, avec des prises plus petites.

**Séance escalade confinement : Rési courte :**

N°	EXERCICE	Date (J) : /			Date (J+2) /			Date (J+4) /		
		Série N° :			Série N° :			Série N° :		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	4 tractions <i>Repos temps restant</i>									
2	Blocage 20" à 90° Blocage 10" à 45°									
3	1 traction Blocage 15" à 120° 1 traction									
4	Suspension 20" 1 traction									
5	2 tractions Blocage 20" à 90° 2 tractions									
6	3 tractions <i>Repos temps restant</i>									
7	Blocage 10" à 45° Blocage 10" à 90° Blocage 10" à 120°									
8	3 tractions avec blocage 5" à 90° et 5" à 45°									
9	2 tractions rapides Suspension 10" 1 traction lente									
10	1 Traction Blocage 10" à 120° 1 traction									
11	Blocage 20" à 90° Blocage 10" à 45°									
12	Tractions Max (en nb) suivi de Suspension Max (en ")									
Sensations le lendemain										

Bonne « grimpe » à tous

*Si vous avez besoin d'aide ou de conseils pour votre préparation physique escalade en cette période particulière :*

[jean-baptiste.evrot@univ-smb.fr](mailto:jean-baptiste.evrot@univ-smb.fr)