Décuple ton ENDURANCE en 8 semaines!

Programme d'entraînement complet
par E. Chanourdie

Grimper Malin

SOMMAIRE

Qui est Eric Chanourdie 3
Pour qui est ce programme 4
Note importante 5
Comment lire les fiches 6

F.A.Q. .....7 à 10

Récapitulatif des séances ..... 11 à 12

Le programme «Endurance 8 Semaines»

Cycle 1 ..... 13 à 41

Cycle 2 ..... 42 à 64

Fin du programme 65

Limite de responsabilité 66

Qui est Eric Chanourdie

Ouvreur et entraîneur connu et reconu, Eric est un grimpeur aux références nombreuses:

- **Club Libre Écart de 2015 à 2016 :** Planification de séances encadrées par un moniteur bénévole. Catégories poussins à minimes.

- **Chambéry escalade de 2011 à 2016 :** entraînement et préparation physique des groupes compétitions et Élite de benjamin à séniors. Organisation et encadrement des sorties en falaise ou sur différentes structures artificielles afin de varier au maximum les situations d'entraînement.

- **Team K you de 2012 à août 2015 :** intervention sur l'organisation et l'encadrement de stage en falaise et sur structures artificielles en France et à l'étranger. Compétiteurs de niveau national à international. Planifications d'entraînement.

- **Équipe départementale Isère de 2013 à juin 2015 :** organisation et encadrement des cessions d'entraînement et préparation physique sur structures artificielles ainsi que des stages en falaise.

- **Équipe départementale Savoie :** organisation et encadrement des cessions d'entraînement sur structures artificielles ainsi que des stages en falaise.

- **CRFFME Rhône-Alpes juillet 2014 :** encadrement d'un stage poussins benjamins à Chamonix.

- **Club des sports de Villaz de 2013 à 2016 :** encadrement loisir de 4 ans à adultes.

- **Bloc Trotters :** encadrement ponctuels loisir en 2013 et 2014.

- **Freestone de 1998 à 2005 :** encadrement de groupes loisir, publics particulier (autisme, trisomie, handicape physique...).

- **Equilibre de 1986 à 1996 :** encadrement en animation découverte, grandes voies, initiation (SAE, SNE).

Pour qui est ce programme

Ce programme est dédié aux personnes qui ont déjà **une bonne compréhension de ce qu'est l'escalade** de voie et qui grimpent dans un niveau compris entre 6a et 7a à vue.

Ce programme est pour toi si:

- Tu ressens que t**es avant bras te font souffrir trop vite** et que tu as l'impression de lâcher prématurément.

- **Tu tombes dès que tu rencontres un pas plus dur** que les autres parce que tu n'as pas de marge.

- Tu as **l'impression de ne pas récupérer** aux points de repos.

- Tu tombes dans les sections faciles de voies **après la réussite d'une section soutenue**.

Le programe «Endurance 8 Semaines» est **exactement** ce dont tu as besoin pour passer ces caps.

Notes

Il est important de faire la distinction entre performance et entraînement.

L'objectif de la **performance** est d'enchaîner les voies sans tomber. C'est le résultat de l'entraînement.

L'objectif de l'**entraînement** est de progresser dans une ou des fillières énergétiques, dans des qualités physiques ou encore dans des compétences comme:

- La technique
- La tactique
- Le mental

C'est ce qui va t'ammener à concrétiser en réalisant des voies de plus en plus dures.

Attention donc de ne pas aborder les runs d'entraînement comme si tu allais tenter d'enchaîner ton projet du moment.

Quand tu fais une tentative d'enchaînement dans une voie, le but est d'arriver au relais sans tomber alors qu'un entraînement sans chutes peut être qualifié de trop facile.

Il faudra donc éviter de t'énerver ou d'être déçu si tu chutes pendant le programme **"Endurance 8 semaines"**.

C'est normal et nécessaire.

Si tes séances se passent sans échecs c'est que les voies sont trop faciles. Il faudra réhausser d'un niveau les itinéraires choisis pour les exercices (sauf en cas d'explications précisant le contraire).

Pour progresser, l'organisme doit au préalable être suffisament sollicité par des entraînements adaptés.

La fatigue générée par un entraînement bien dosé et un temps de repos suffisant, va permettre au cops de dépasser ses capacités initiales. C'est ce qu'on apelle **la surcompenssation**.

C'est pour cela que chaque entraînement doit être suffisement sollicitant pour ton organisme et ponctué de chutes (sauf en cas d'explications précisants le contraire).

Il est probable que tu trouves cette planification un peu voire très difficile au début. Courage car c'est le prix à payer pour progresser en endurance.

Tu verras qu'au bout d'un moment, tu supporteras mieux les séances et que tout te semblera plus facile.

Si tu suis assidument cette planification, tu verras tes qualités en endurance nettement augmenter.

Cet entraînement sera aussi le prologue au travail d'autres filières, comme la résie (endurance de force).

Tu auras la capacité à supporter un plus gros volume de travail qui te permettra d'**être efficace plus longtemps.**

Comment lire chaque fiche

Afin d'assurer la bonne compréhension de chaque exercice et si oui ou non il est INDISPENSABLE ou SUPPRIMABLE, j'ai mis en place des icônes qui vont te donner les bonnes indications.

Cette icône signifie que la séance est INDISPENSABLE à ta progression.

Cette icône signifie que la séance est SUPPRIMABLE si tu manque de temps.

Tu peux ajouter des variantes à certains exercices si tu le souhaites. Afin que tu puisses déterminer comment faire, les explications se trouveront à côté de l'icône ci-dessous:

L'en-tête de chaque fiche contient différentes informations importnantes:

F.A.Q.

DE QUELS EQUIPEMENTS AS-TU BESOIN ?

Pour suivre ce programme il faudra avoir accès à une salle d'escalade proposant des voies de tout type ainsi qu'une salle de bloc.

Il faudra être accompagné d'un partenaire qui soit patient et motivant pour t'assurer.

Rien d'autre.

COMMENT ORGANISER TES SEANCES D'ENTRAINEMENT DANS LA SEMAINE ?

Ce programme prévoit 3 séances d'entraînement par semaine plus une séance bonus pour ceux qui ont le temps ou l'envie de faire plus.

Dans l'idéal, il faudra répartir les séances sur l'ensemble de la semaine afin de te ménager des jours de repos entre chaque entraînement.

Tu peux aussi enchaîner 2 jours d'entrainement consécutifs suivis de 2 jours de repos ou 3 jours d'entraînement concécutifs et un autre jour d'entraînement dans la semaine.

Par contre, faire 3 jours d'entraînement à la suite suivis de 4 jours de repos n'est pas l'idéal.

Exemples de répartition des jours d'entraînements sur la semaine

Exemple 1 :
Lundi : repos
Mardi : entraînement
Mercredi : repos
Jeudi : entraînement
Vendredi : repos
Samedi : entraînement
Dimanche : repos ou falaise ou entrainement bonus

Exemple 2 :
Lundi : repos
Mardi : entraînement
Mercredi : entraînement
Jeudi : repos
Vendredi : repos
Samedi : entraînement
Dimanche : repos ou falaise ou entrainement bonus

F.A.Q. (suite)

COMMENT FAIRE SI TU NE PEUX PAS SUIVRE TOUT LE PROGRAMME "ENDURANCE 8 SEMAINES" PAR MANQUE DE TEMPS ?

Il est probable que, pour des raisons professionnelles, familiales ou autres, tu ne puisses pas t'entraîner les 3 jours prévus par le programme **"Endurance 8 semaines"**.

Dans ce cas tu pourras supprimer une journée.

Chaque fiche d'entraînement portera la mention séance indispensable ou séance supprimable.

Comme tu l'as compris, les fiches portant la mention séance indispensable ne doivent pas êtres "zappées".

Il faudra donc faire au minimum 2 séances par semaine mais garde à l'esprit que c'est un peu juste pour vraiment ressentir les effets de l'entraînement et profiter au mieux de ton programme **"Endurance 8 semaines"**.

Si, pour diverses raisons tu ne peux pas t'entraîner durant 1 semaine, 2 semaines ou plus, il faudra que tu recommences l'ensemble du programme à la séance n° 1 le jour de ta reprise.

Exemples de répartition des jours d'entraînements sur la semaine

Exemple 1 :
Lundi : repos
Mardi : entraînement
Mercredi : repos
Jeudi : entraînement
Vendredi : repos
Samedi : repos
Dimanche : repos

Exemple 2 :
Lundi : repos
Mardi : entraînement
Mercredi : repos
Jeudi : repos
Vendredi : repos
Samedi : entraînement
Dimanche : repos

Exemple à éviter si possible
Lundi : repos
Mardi :repos
Mercredi : repos
Jeudi : repos
Vendredi : repos
Samedi : entraînement
Dimanche : entraînement

COMMENT FAIRE SI TU PEUX SUIVRE TOUT LE PROGRAMME "ENDURANCE 8 SEMAINES" PLUS AJOUTER UNE JOURNEE SUPPLEMENTAIRE A CET ENTRAÎNEMENT ?

Si au contraire tu as du temps pour suivre l'intégralité du programme (séances bonus comprises) et que tu veux ajouter une journée d'escalade plaisir sans exercices, il faudra:

- Faire attention de bien prendre un jour de repos avant ta journée supplémentaire

- Prendre un autre jour de repos en milieu de semaine (si la séance supplémentaire est calée le week-end)

Le but est de répartir les moments de régénération indispensables à ta progression. Attention de ne pas cumuler plus de 3 jours d'escalade concécutifs.

Exemples de répartition des jours d'entraînements sur la semaine

Exemple :
Lundi : repos
Mardi : entraînement
Mercredi : entraînement
Jeudi : entraînement
Vendredi : repos
Samedi : Escalade libre en falaise ou sur mur
Dimanche : entraînement

COMMENT ADAPTER LE PROGRAMME "ENDURANCE 8 SEMAINES" SI TU PRATIQUES UN AUTRE SPORT ?

Comme pour les personnes qui n'ont pas le temps de suivre le programme dans son intégralité, "zappe" les séances notées séance «supprimables» sur ta fiche d'entraînement.

EST-IL POSSIBLE DE REMPLACER LA SEANCE BONUS PAR UNE SEANCE LIBRE SUR MUR OU EN FALAISE ?

Il est possible de remplacer la séance bonus par une séance libre.

Cela peut être necessaire à certains d'entre vous pour "débrancher" des exercices et retrouver le plaisir de la performance.

Il se peut néanmoins que tu te trouves un peu poussif et peu explosif. C'est normal car l'adaptation de ton corps à l'endurance va modifier la quantité et la qualité de tes fibres musculaires.

Tu vas plus te servir et plus développer tes fibres à contraction lente , celles là même, qui servent dans les sports d'endurance.

QUELS PLUS PUIS-JE APPORTER A MA SEMAINE D'ENDURANCE ?

Un petit footing tranquille de 40-45mn peut être calé un jour sans grimpe ou même avant ou après une séance de grimpe.

Il faudra juste penser à laisser 1 à 2 heures entre les séances.

CYCLE 1

Semaine 1

Jour 1	mur à cordes	Allers-retours + doublettes	**Séance indispensable**
Jour 2	mur à cordes	Course aux dégaines + récupération	Séance supprimable
Jour 3	mur à cordes	Montagnes russes + relâchement	**Séance indispensable**
Jour 4	pan	Le joker	Séance bonus supprimable

Semaine 2

Jour 1	mur à cordes	Course aux dégaines + récupération	**Séance indispensable**
Jour 2	mur à cordes	Allers-retours + doublettes	**Séance indispensable**
Jour 3	mur à cordes	Montagnes russes + relâchement	Séance supprimable
Jour 4	pan	Volume de bloc	Séance bonus supprimable

Semaine 3

Jour 1	mur à cordes	Montagnes russes + relâchement	**Séance indispensable**
Jour 2	mur à cordes	Course aux dégaines + récupération	**Séance indispensable**
Jour 3	mur à cordes	Allers-retours + doublettes	Séance supprimable
Jour 4	pan	Le joker	Séance bonus supprimable

Semaine 4

Jour 1	mur à cordes	Le moins 1 + récupération	**Séance indispensable**
Jour 2	mur à cordes	Le 1 pied + récupération	Séance supprimable
Jour 3	mur à cordes	Allers-retours + doublettes	**Séance indispensable**
Jour 4	pan	Volume de bloc	Séance bonus supprimable

CYCLE 2

Semaine 5

Jour 1	mur à cordes	L'ultime + doublettes	**Séance indispensable**
Jour 2	mur à cordes	Allers-retours + doublettes	**Séance indispensable**

Semaine 6

Jour 1	mur à cordes	Le 1 pied + récupération	**Séance indispensable**
Jour 2	pan	Le joker	**Séance indispensable**
Jour 3	mur à cordes	Montagnes russes + relâchement	Séance supprimable
Jour 4	pan	Volume de bloc	Séance bonus supprimable

Semaine 7

Jour 1	mur à cordes	Le 10 - 5	**Séance indispensable**
Jour 2	Mur à cordes ou pan	Séries courtes + relâchement	**Séance indispensable**
Jour 3	mur à cordes	Montagnes russes + relâchement	Séance supprimable
Jour 4	Mur à cordes ou pan	Séries longues	Séance bonus supprimable

Semaine 8

Jour 1	Mur à cordes ou pan	Séries courtes + relâchement	**Séance indispensable**
Jour 2	Mur à cordes ou pan	Séries longues	**Séance indispensable**
Jour 3	pan	Volume de bloc	Séance supprimable
Jour 4	mur à cordes	L'ultime + doublettes	Séance bonus supprimable

CYCLE 1

Temps de la séance = 3 - 4 heures | Lieu: Salle de voies

Objectif : Augmentation de l'endurance dans les avant-bras
Volume préparatoire au programme "Endurance 8 semaines"

Exercice 1 - Allers-retours

Dans une voie facile de 2 à 3 lettres en dessous de ton niveau max à vue du moment, fais des allers-retours comme suit :

Grimpe la voie en tête. Quand tu arrives au relais, sans te faire bloquer désescalade la même voie en démousquetonnant les dégaines.

Quand tu arrives sur les prises de départ, sans poser les pieds au sol, remonte dans la même voie en moulinette.

Continue en moulinette jusqu'à 20 minutes de grimpe. Quand tu arrives aux 20 minutes, finis ton escalade ou ta désescalade.

Repose toi 15 minutes.

Recommence 2 fois l'exercice des allers-retours en changeant de ligne de dégaines à chaque série.

Repose toi 15 minutes.

REMARQUES :

1 - Tu dois toujours garder une marge physique et ne pas aller jusqu'à être "pété". Si tu sens que tu commences à avoir du mal à tenir les prises choisis une voie plus facile.

2 - L'idéal serait d'avoir au moins 2 voies de même niveau dans la même ligne de dégaines afin de faire les allers retours en changeant de voie à chaque aller et à chaque retour.

VARIANTES

1 - A la première désescalade, sans poser les pieds au sol et en restant sur les bacs du départ de la voie, fais ravaler la corde par ton assureur puis sans poser les pieds au sol, traverse vers le début d'une ligne de dégaines voisine et de même difficulté. Pars directement dans cette ligne et change de ligne de dégaines jusqu'à la fin des 20 minutes de grimpe.

2 - Tu peux créer des liens entre différentes voies de niveaux identiques ou avoisinants, qui se trouvent dans la même ligne de dégaines. En respectant le niveau d'intensité de l'exercice, passe d'une voie à l'autre pendant la montée et/ou la descente . A toi de faire travailler ton imagination !