Décuple

TA RÉSISTANCE

En 60 jours!

Programme d'entraînement complet
par E. Chanourdie

Grimper Malin

Comment lire chaque fiche

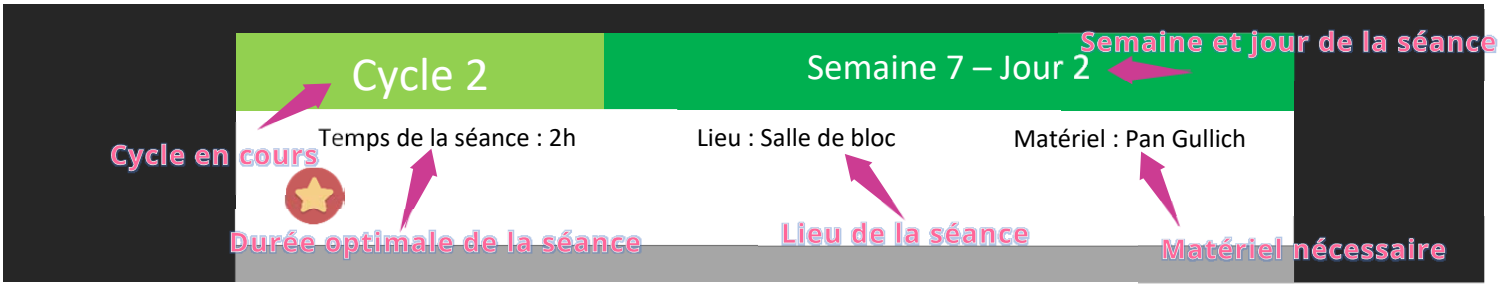
Afin d'assurer la bonne compréhension de chaque séance et si oui elle es INDISPENSABLE ou SUPPRIMABLE, j'ai mis en place des icônes qui vont te donner les bonnes indications.

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 importantes :



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 grimpe dans un niveau à partir de 6a.

Si tu ressens que tes avant bras te font souffrir trop vite et que tu as l'impression de lâcher prématurément.

Si tu tombes dès que tu rencontres un pas plus dur que les autres parce que tu n'as pas de marge. Si tu as l'impression de ne pas récupérer aux points de repos. Si tu tombes dans les sections faciles de voies après la réussite d'une section soutenue. Si tu n'arrives pas à empiler plusieurs mouvements difficiles à la suite.

Si tu tombes sans pouvoir te battre...

Ce programme est pour toi. C'est exactement ce dont tu as besoin pour passer ces caps.

De quels équipements 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 et d'un pan.

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

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'entraînement consécutifs suivis de 2 jours de repos ou 3 jours 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 entraînement bonus

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

COMMENT FAIRE SI TU NE PEUX PAS SUIVRE TOUT LE PROGRAMME "RESISTANCE 8 SEMAINE" PAR MANQUE ?

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

Dans ce cas, tu pourras supprimer une journée. Chaque fiche d'entraînement portera la mention séance 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 profiter au mieux de ton programme "Résistance 8 semaines".

Si pour diverses raisons, tu ne peux pas t'entraîner durant 2 semaines ou plus, il faudra que tu recommences n° 1 le jour de ta reprise.

Exemples de répartition des jours d'entraînements sur la semaine si tu ne peux suivre le programme que 2 jours par semaine :

Exemple 1 :	Exemple 2 :	Exemple à éviter si possible
Lundi : repos	Lundi : repos	Lundi : repos
Mardi : entraînement	Mardi : entraînement	Mardi :repos
Mercredi : repos	Mercredi : repos	Mercredi : repos
Jeudi : entraînement	Jeudi : repos	Jeudi : repos
Vendredi : repos	Vendredi : repos	Vendredi : repos
Samedi : repos	Samedi : entraînement	Samedi : entraînement
Dimanche : repos	Dimanche : repos	Dimanche : entraînement

COMMENT FAIRE SI TU PEUX SUIVRE TOUT LE PROGRAMME "RESISTANCE 8 SEMAINE" 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 si tu veux ajouter une journée d'escalade plaisir sans exercices, il faudra faire attention de bien prendre un jour de repos avant ta journée suppléméntaire et un autre jour en milieu de semaine (si la séance sup est calée le week-end) afin de répartir les moments de régénérations indispensables à ta progression.

Attention de ne pas cumuler plus de 3 jours d'escalade consécutifs.

Exemple 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 "RESISTANCE 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 supprimable sur ta fiche d’entrainement.

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.

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. Une ou deux séances d'étirements ou d'assouplissements te feront le plus grand bien. Fais la séance un jour de repos ou 2 heures après une séance de grimpe ou de tout autre sport.

L'escalade est un sport qui demande de grandes qualités techniques et tactiques. C'est pour cela que je te proposerai des séances exclusivement dans le geste afin que tu ne deviennes pas juste un mulet ou une machine à traction.

J'ai fait le choix de proposer des exercices à poids de corps.

Pour progresser, ton organisme doit au préalable être suffisamment sollicité par des entraînements adaptés.

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

Il est probable que tu trouves cette planification un peu, voire très difficile quelquefois.

N'hésite pas à zapper une séance si tu ressens trop les courbatures des séances précédentes ou si tu te sens trop fatigué.

Fais attention de bien respecter les temps de séance et de ne pas en rajouter si ça n'est pas mentionné.

Notes

La résistance se situe entre la force et l'endurance. Moins intense que la force mais plus intense que l'endurance, on peut aussi l'appeler, endurance de force, puissance-endurance…

La filière énergétique concernée est l'anaérobie lactique. On pourra produire des efforts à puissance élevée durant 10 à 45 secondes. Au-delà de ce temps d'effort on passera en capacité jusqu'à 2 à 3 minutes pour enfin changer de filière et passer en endurance.

Le fonctionnement de la filière résistance induit la fabrication de sous-produit qui amène notamment à une acidification des muscles qui provoque un blocage de la contraction musculaire. Ce qui rend impossible la poursuite de l'ascension et provoque la chute.

La principale mission qu'on va se donner pendant ce programme "résistance 8 semaines" est de repousser le plus loin possible ce phénomène de blocage musculaire en entraînant l'organisme à mieux y résister.
Il est évident que 8 semaines d'entraînement ne suffisent pas pour passer du 6b au 7c. Quand on pense progression, il faut avant tout résonner à long terme.

Néanmoins, au bout de ces 8 semaines, tu sentiras de réelles évolutions physiques, techniques et mentales qui, j'en suis sûr, te permettront de passer un cap, non seulement en terme de niveau mais aussi en régularité lors de chaque séance.

Suivant ton niveau, on partira sur une planification proposant des exercices avec plusieurs degrés de difficulté afin que tu puisses t'entraîner au mieux avec tes capacités du moment.Tu pourras suivre le programme de base mais aussi tenter les variantes.

Pour ceux qui taquinent le 8ème degré, pour les compétiteurs et ceux curieux d'essayer d'en faire plus, il y aura des variantes ++ pour certaines séances.

Il faudra aborder ce programme de différentes manières en fonction de ce que tu auras fait les semaines précédentes :

1/ Si tu viens d'une période d'arrêt supérieur à 2 semaines, il est préférable de reprendre la grimpe progressivement avec des séances de volume. Tu peux pour cela reprendre le programme "endurance 8 semaines" au complet ou partiellement pendant 3 à 4 semaines puis faire 2 à 3 semaines de voies et/ou des circuits sur pan en augmentant progressivement l'intensité.

2/ Si tu viens d'une période d'arrêt de 2 semaines maximum, tu peux prendre 2 à 3 semaines à grimper dans des voies et/ou des circuits sur pan en augmentant progressivement l'intensité avant d'attaquer ce programme.

3/ Si tu viens d'une période de travail de force (bloc, préparation physique générale et/ou spécifique…), tu peux prendre 2 à 3 semaines pour grimper dans des voies et/ou des circuits sur pan avant d'attaquer ce programme. Lors de ces 2-3 semaines, tu peux inclure une séance de force par semaine.

4/ Si tu viens d'une période de travail de l'endurance prend également 2 à 3 semaines pour refaire de la voie et/ou des circuits sur pan en augmentant progressivement l'intensité. Lors de ces 2-3 semaines tu peux inclure une séance de force par semaine.

J'ai volontairement décidé de te proposer un programme qui ne démarre pas progressivement comme les précédents (programme endurance 8 semaines et programme force et puissance 8 semaines). Là nous partons du principe qu'il faudra déjà être préparé physiquement avant d'attaquer ce programme résistance 8 semaines (voir ci-dessus les points 1 à 4).
Le travail de la résistance est très éprouvant physiquement et mentalement.

Il est fort probable que tu ressentes parfois une forte fatigue les jours suivants une grosse séance. Il est aussi probable que tu aies du mal à refaire la peau de tes doigts après 2 séances consécutives.
Dans ces 2 cas, il faudra adapter la fréquence des séances afin de récupérer de l'énergie, de la peau ou les deux.
Si tu n'arrives pas à suivre le rythme imposé par ce programme, rien de grave. Tu peux l'étaler sur 2 à 3 semaines supplémentaires si nécessaire.

Si tu n'as pas le temps de faire plus de 2 séances par semaine et que tu souhaites faire tous les exercices proposés dans le programme "résistance 8 semaines", tu peux étaler ce programme sur 16 semaines. Quand on s'entraîne pour gagner en résistance, c'est difficile, ça fait mal et notre attention va naturellement vers la tenue de prises et les sensations physiques. Cela risque d'altérer ta qualité de grimpe. C'est pour ça qu'il faut impérativement que tu cherches à préserver tes qualités gestuelles même complètement explosé, sous peine de prendre de mauvaises habitudes en « bourrinant » dans les moments de difficulté. Ce qui aura pour résultat de te faire tomber prématurément.

Si tu as des questions au sujet de ce programme "résistance 8 semaines", n'hésite pas à les poser sur le facebook du Groupe de progression VIP de Grimper Malin.

Récapitulatif Résistance 8 semaines

Cycle 1

Semaine 1

Jour 1	Séance 1		Mur à cordes - pan	Doublettes	Séance indispensable
Jour 2	Séance 2		Mur à cordes - pan	Qualité gestuelle	Séance supprimable
Jour 3	Séance 3		Salle de bloc - pan	Endurance de force	Séance indispensable
Jour 4	Séance 4	Bonus	Mur à cordes - pan	Doublettes	Séance supprimable

Semaine 2

Jour 1	Séance 5		Salle de bloc - pan	Bloc libre	Séance supprimable
Jour 2	Séance 6		Mur à cordes - pan	Résí courte	Séance indispensable
Jour 3	Séance 7		Mur à cordes - pan	Doublettes	Séance indispensable
Jour 4	Séance 8	Bonus	Salle de bloc - pan	Endurance de force	Séance supprimable

Semaine 3

Jour 1	Séance 9		Mur à cordes - pan	Pré-fatigue	Séance indispensable
Jour 2	Séance 10		Mur à cordes - pan	Travail de voie	Séance supprimable
Jour 3	Séance 11		Salle de bloc - pan	Bloc libre	Séance indispensable
Jour 4	Séance 12	Bonus	Salle de bloc - pan	Endurance de force	Séance supprimable

Semaine 4

Jour 1	Séance 13		Mur à cordes - pan	Vitesse	Séance supprimable
Jour 2	Séance 14		Mur à cordes - pan	Résí longue	Séance indispensable
Jour 3	Séance 15		Mur à cordes - pan	Après travail	Séance indispensable
Jour 4	Séance 16	Bonus	Salle de bloc - pan	Endurance de force	Séance supprimable

Récapitulatif Résistance 8 semaines

Cycle 2

Semaine 5

Jour 1	Séance 17		Mur à cordes	A vue max	Séance indispensable
Jour 2	Séance 18		Salle de bloc - pan	Circuits de blocs	Séance supprimable
Jour 3	Séance 19		Mur à cordes	Doublettes 1 pied	Séance indispensable
Jour 4	Séance 20	Bonus	Salle de bloc - pan	Bloc libre	Séance supprimable

Semaine 6

Jour 1	Séance 21		Mur à cordes - pan	Vitesse	Séance indispensable
Jour 2	Séance 22		Mur à cordes - pan	Pré-fatigue	Séance indispensable
Jour 3	Séance 23		Mur à cordes - pan	Préhensions	Séance supprimable
Jour 4	Séance 24	Bonus	Salle de bloc - pan	Séries de blocs	Séance supprimable

Semaine 7

Jour 1	Séance 25		Mur à cordes - pan	Travail de voie	Séance indispensable
Jour 2	Séance 26		Mur à cordes - pan	Série crescendo	Séance indispensable
Jour 3	Séance 27		Salle de bloc - pan	Bloc libre	Séance supprimable
Jour 4	Séance 28	Bonus	Mur à cordes - pan	Série mixte	Séance supprimable

Semaine 8

Jour 1	Séance 29		Mur à cordes - pan	Triplettes	Séance indispensable
Jour 2	Séance 30		Salle de bloc - pan	Bloc libre	Séance supprimable
Jour 3	Séance 31		Mur à cordes - pan	Contraintes	Séance indispensable
Jour 4	Séance 32	Bonus	Mur à cordes	A vue + doublettes	Séance supprimable

Les supports pour t'entraîner

Si tu n'as pas la possibilité d'accéder à une salle d'escalade avec cordes, les séances de voies peuvent se faire sur un pan.

Sont exclues les séances de à vue qui doivent impérativement être faites sur mur ou falaise et non sur pan.

Si cela ne te pose pas de problème, tu peux faire les séances en falaise si tu as la possibilité de grimper sur une falaise déversante avec des voies typées résis et pas trop longues (20-25 mètres ma

Les voies verticales et les colonnettes ne sont pas adaptées à ce genre d'exercices.

Les séances de bloc ou utilisant des blocs peuvent se faire dans une salle de bloc ou sur pan.

Certains exercices seront adaptables sur les pieds de voies.

Pour des raisons de fluidité, je ne parlerai que de voies ou de blocs dans mes explications. Dans le haut de chaque page, à gauche, je préciserai si la séance peut se faire sur pan.

CYCLE 1

Cycle 1 | Semaine 1 - Jour 1

Temps de la séance = 3h45 Lieu : Mur à corde - pan

Objectif : Mise en train.

Exercice : Doublettes

Après un échauffement général au sol, échauffe-toi spécifiquement dans 3 voies ou circuits de niveau progressif.

Durée complète de l'échauffement : 45 minutes à 1 heure.

Exemple d'échauffement pour une personne qui grimpe dans le 7b à vue :
La première voie doit être facile, ne doit pas te mettre les "bouteilles" (ex : 6b).

La deuxième voie peut être de la même difficulté que la première ou 1/2 à 1 lettre au dessus (ex : entre 6b et 6b+).

La troisième voie doit être entre 1/2 à 2 lettres en dessous de ton niveau max à vue (ex : entre 6c à 7a+)

Repose-toi entre 10 et 15 minutes entre chaque voie d'échauffement. Ça peut être plus long en fonction de tes sensations.

Repose toi 20 à 30 minutes.

Choisis 3 voies de ton niveau max à vue.
A chaque fois que tu iras dans une voie, il est très important d'y mettre de l'intention en tentant de l'enchaîner.

Donne donc le meilleur de toi-même à chaque tentative.

Grimpe la première voie. Repose toi 15 minutes puis que tu l'aies enchaînée ou pas refais cette même voie.

Repose toi 20 minutes

Refais la même chose avec les mêmes temps de repos dans les 2 autres voies.

REMARQUES :

Si tu tombes, repars d'où tu es tombé pour aller jusqu'au bout de la voie. Si tu tombes une deuxième fois redescends au sol.

VARIANTES :

Choisis 2 voies. Une de ton niveau max à vue et une de ton niveau max après travail. Dans ce cas, fais la voie de ton max à vue.
Repose toi 15 minutes puis fais la voie de ton max après travail.
Repose toi 20 minutes puis recommence 2 fois l'exercice avec les mêmes temps de repos.

NOTE :

Le plus important dans ce type d'exercice est de tout donner. Il faut tomber dans le mouvement et ne pas se faire bloquer.L'intention que tu donneras dans chaque essai sera prépondérante pour ta progression.