

A woman with dark hair tied back, wearing a grey tank top, is looking up at a climbing wall. The wall is white with various colored climbing holds (yellow, green, blue, red, black). The background is slightly blurred, showing a wooden wall and some equipment.

GUIDE PAS À PAS

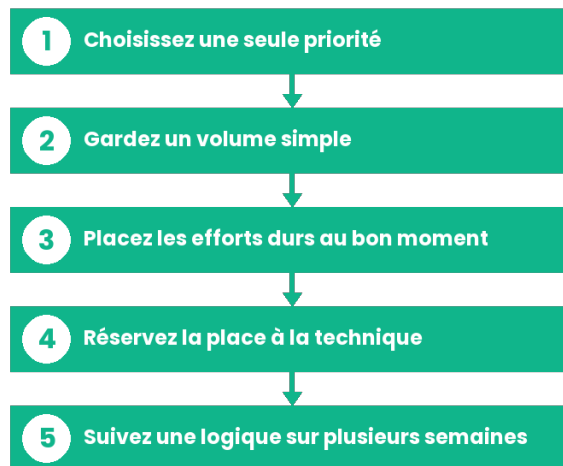
Grimper plus fort : la fiche pratique pour structurer votre entraînement escalade

Ce PDF vous aide à transformer vos séances en progression réelle, sans surcharge inutile. Gardez-le sous la main pour choisir vos priorités, préparer vos séances et éviter les erreurs classiques.

Au sommaire

1. Construisez une semaine lisible
2. Check-list avant chaque séance
3. Bloc ou voie : quoi privilégier ?
4. Les exercices qui servent vraiment la grimpe
5. Le cadre simple à garder sur quatre semaines

1. Construisez une semaine lisible



1 Choisissez une seule priorité

Décidez si la séance sert surtout la technique, la force, l'endurance ou la récupération. Un objectif clair évite de tout mélanger.

2 Gardez un volume simple

Mieux vaut trois séances bien construites qu'un empilement d'efforts sans logique. Votre semaine doit rester facile à relire.

3 Placez les efforts durs au bon moment

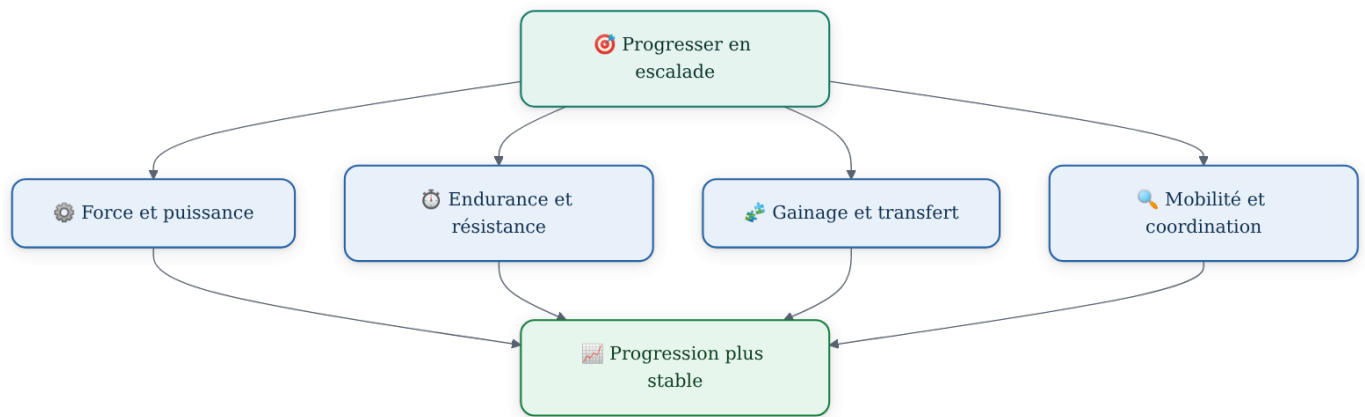
Évitez d'enchaîner les séances exigeantes sans vraie récupération entre elles. La progression dépend aussi du repos.

4 Réservez la place à la technique

La qualité des appuis, la lecture du mouvement et la précision comptent autant que la force brute.

5 Suivez une logique sur plusieurs semaines

Gardez un cadre stable sur un cycle simple de quatre semaines pour voir ce qui progresse vraiment.



INFOGRAPHIE Schéma de l'entraînement escalade avec force, endurance, gainage et mobilité

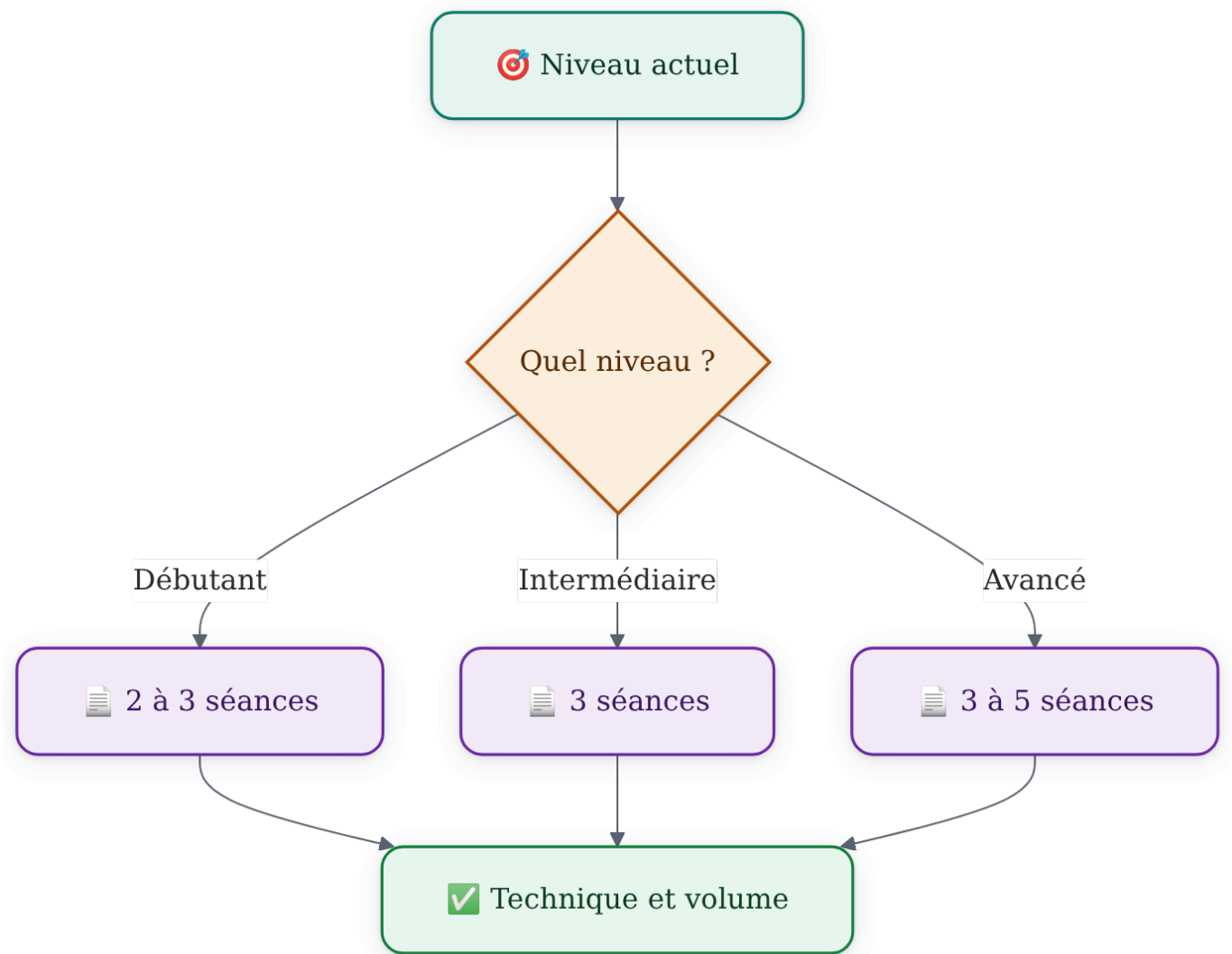


SCHÉMA Une semaine type d'entraînement aide à répartir clairement force, endurance, technique et récupération.

2. Check-list avant chaque séance

- ☐ **Je démarre par un échauffement progressif.**
Le corps monte en température avant les prises difficiles.
- ☐ **Je mobilise mes articulations en douceur.**
Poignets, coudes, épaules, hanches et chevilles.

Je grimpe d'abord facile.

Je réveille les appuis et le relâchement avant d'augmenter l'intensité.

J'augmente la difficulté par paliers.

Je ne passe pas directement au plus dur.

Je teste les doigts seulement quand tout le reste est chaud.

Pas de suspension à froid.

J'arrête si la douleur devient vive.

Gonflement, perte de force ou gêne anormale = stop.



PHOTO Un échauffement sérieux prépare la séance sans vous fatiguer avant l'effort utile.

3. Bloc ou voie : quoi privilégier ?

Si votre objectif est...	Donnez la priorité à...
Passer des mouvements brefs et durs	La force, la puissance et le gainage
Tenir plus longtemps sans vous cramer	L'endurance et la gestion de l'effort
Mieux placer vos pieds et vos hanches	La technique, la mobilité et la précision
Réduire les mouvements parasites	Le gainage et la coordination

4. Les exercices qui servent vraiment la grimpe

■ **Tractions strictes ou assistées** : utiles pour le tirage et le contrôle du haut du corps.

■ **Gainage anti-extension** : planche, hollow body, dead bug et variantes simples.

■ **Mobilité utile** : hanches, épaules et chevilles pour mieux placer le corps.

■ **Rowing** : renforce le haut du dos et aide à équilibrer les épaules.

■ **Travail des antagonistes** : poussée légère, stabilité scapulaire et équilibre musculaire.

■ **Renforcement des doigts** : seulement avec prudence, progression lente et bonne tolérance.

! 5. Les signaux d'arrêt à ne pas ignorer

Douleur vive, gonflement ou perte de force imposent d'arrêter la séance. En escalade, la progression durable passe d'abord par la marge de sécurité.

6. Le cadre simple à garder sur quatre semaines

Sur un cycle simple, gardez la même logique : une séance orientée technique, une séance orientée force utile, une séance orientée endurance ou résistance, puis une récupération qui reste visible dans l'agenda. L'objectif n'est pas de tout travailler à fond, mais de faire mieux ce qui compte le plus pour votre grimpe.

Ce guide ne remplace pas un avis médical ou l'encadrement d'un professionnel en cas de douleur, de blessure ou de pathologie.