



Tournefeuille, le Phare, vendredi 24 janvier 2014

## Partie I : les blessures, la prévention

### 1) Hygiène de vie

Bien dormir et boire suffisamment d'eau, proscrire toutes boissons énergisantes, alcool, tabac et toutes substances dopantes

### 2) Pathologies rencontrées

- Doigts et instabilité d'épaule plus fréquemment en bloc (ne pas travailler les jetés sans un travail proprioceptif et de gainage de l'épaule)
- Coudes et épaules essentiellement en difficulté
- Rachis : hypercyphose dorsale ++

Afin d'éviter toutes pathologies tendineuses, muscler les agonistes en concentrique et les antagonistes en excentrique pour diminuer les déséquilibres musculaires ainsi que le risque de tendinite (Antagonistes : rotateurs externes de l'épaule, supinateurs et extenseurs des doigts)

- Pour les pratiquants de bloc, éviter les retours au sol violents : privilégier la désescalade quand c'est possible

### 3) Prévention des pathologies

- Avant chaque entraînement et chaque compétition s'échauffer au moins ¼ h au sol puis sur pan.

#### Comment s'échauffer :

- Commencer par un échauffement cardio
- Puis, échauffement articulaire (mobilisation de chaque articulation dans toute son amplitude)
- Ensuite, échauffement musculaire en réalisant des mouvements contre une résistance faible puis croissante
- Enfin étirement actif des muscles forts mais aussi antagonistes.

Pendant cette phase d'échauffement pré-entraînement/compétition ne pas faire d'étirement passif. Cette phase doit impérativement devenir une «habitude».

- Pendant un entraînement et une saison, s'octroyer des périodes de repos sans négliger les périodes de récupération.
- Après chaque entraînement : étirer passivement les muscles très sollicités (grand pectoral, fléchisseurs des doigts, rotateurs internes d'épaule..) afin d'éviter blessures et déformations chroniques et augmenter les amplitudes articulaires. Pratiquer une rééducation posturale globale ou autre sport qui amène à l'auto grandissement.

#### **4) Si douleur ou blessure**

Ne jamais la négliger. Une non prise en charge peut mener à des douleurs chroniques qui seront à terme beaucoup plus pénalisantes. Si l'arrêt de l'escalade est obligatoire, entretenir les secteurs non lésés par la préparation physique, poursuivre une « visualisation » de l'activité et garder contact avec ses partenaires.

## **Partie II : l'entraînement**

### **1) Organiser la saison**

- **Faire des choix** / participations aux différentes compétitions

Si délicat bien différencier les compétitions où l'on y va pour performer ou pour s'entraîner.

- **Organiser l'entraînement**

- Avoir une approche PROGRESSIVE
- Evaluer la charge d'entraînement (quantité + intensité) / échelle subjective de 1 à 10
- Connaître les effets d'une charge d'entraînement (effets immédiats et retardés)
- Distribuer et Réguler les charges d'entraînements, en fonction de la fatigue et des périodes d'entraînement.

## 2) Développement des qualités physiques

- **Importance de la notion de force**

- Que ce soit en bloc ou en difficulté la notion de force reste primordiale
- Il existe plusieurs types de force : endurance de force, force maximale, force vitesse et force explosive
- Les exercices de développement concentrique et isométrique sont moins traumatisants que les sollicitations excentriques ou pliométrique
- Pour les plus jeunes (pré-ados et ados) on peut travailler sans prendre trop de risques (avec allègement par exemple à l'aide d'élastiques) sur :
  - l'endurance de force et la force vitesse
  - en mode concentrique et isométrique
  - avec des charges très légères

## 3) Données périphériques

- **Le poids**

Etre léger reste un gage de performance ... mais il faut rester raisonnable compte tenu des dérives potentielles

- **Age /sexe/niveau d'expertise**

Les entrainements doivent être différents en fonction des sportifs et de leurs caractéristiques

- **Equilibre psychologique**

- Il n'y a pas que l'escalade dans la vie !
- Cela doit rester une passion ... ne pas devenir une obsession
- Le plaisir de l'activité et du partage avec les autres comme maître mot

**Auteurs : Nicolas Moineau, Laurent Lagarrigue, François Duval**

