# Plan d’entraînement à la poutre



## Sommaire


Partie 1 : Les principes pour bien réaliser son entraînement / sa séance

- Quand réaliser les séances ?
  - ↳ À l'échelle de la séance
  - ↳ À l'échelle de la semaine
- Comment s'échauffer pour une séance de poutre ?
  - ↳ Principes
  - ↳ Exemple d’échauffement
- Le choix des prises
  - ↳ Les différentes préhensions
- Comment calibrer l'intensité de travail ?
  - ↳ Explications préalables
  - ↳ Principes
  - ↳ En pratique
- Qu’est-ce que tu vas travailler dans ce plan ?
  - ↳ L’endurance de force
  - ↳ La force maximale
  - ↳ Le transfert
  - ↳ La force de contact
  - ↳ L’importance du temps de repos

Partie 2 : L'entraînement

- Où trouver sa séance ?
  - ↳ L’organisation du document
  - ↳ Vue globale de la planification
- Présentation des exercices
  - ↳ Dans la version complète !

**Ce PDF est un extrait gratuit d'un vieux programme d'entraînement qu'on avait créé en 2021.**

**Récemment, on a mis à jour ce contenu pour proposer mieux qu'un simple programme. On a créé plusieurs programmes d'entraînement adaptés à différents profils + 1h30 de vidéo pour te rendre autonome 💪**
**Toutes les infos sont ici : pctraining.fr**

**Si tu es intéressé par l'entraînement en escalade, suis nous sur les réseaux, on y publie beaucoup d'infos gratuites 😇**
**Instagram : @p.c.training**
**Youtube : @PC_Training**

PC TRAINING

L’escalade est un sport très complet avec de nombreux facteurs de performance. Mais un point sur lequel la plupart des entraîneurs et grimpeurs sont d’accord, c’est que les doigts sont le facteur de performance physique le plus important pour l’escalade, qui sert pour toutes les facettes de la grimpe. Au travers de cet entraînement, nous allons te guider dans ta progression, pour que tu évites les erreurs qui peuvent ralentir ta progression. Tu sauras quand réaliser les séances, comment t’échauffer, comment ajuster l’intensité et tu auras des exercices organisés de manière progressive dans une planification complète.

# Partie 1 : Les principes pour bien réaliser son entraînement / sa séance

## Quand réaliser les séances ?

**À l'échelle de la séance :**

La séance de doigts doit être réalisée après un bon échauffement et après si tu le souhaites tu peux grimper.
Tu ne dois pas faire la séance de doigts après 3h de grimpe en étant fatigué, ça serait inefficace.
Les séances durent en moyenne 40 minutes échauffement compris tu peux donc les faire pendant une journée dédiée à ça ou bien avant de grimper si tu t’entraînes dans une salle.

**À l'échelle de la semaine :**

Tu peux répartir les séances dans la semaine comme tu le souhaites mais il y a quelques règles à respecter.
Certaines séances doivent être faites après un jour de repos, tout sera précisé dans la partie entraînement.

# Comment s'échauffer pour une séance de poutre ?

**Principes :**

L'échauffement à 2 objectifs principaux, la réduction du risque de blessure et l'amélioration des performances. Il doit être progressif et spécifique à la séance. En pratique, il a pour but de lubrifier les articulations en augmentant l'arrivée de synovie, il permet aussi d'élever la température musculaire ce qui augmente l'efficacité des contractions musculaires. Enfin l'échauffement permet de se préparer mentalement à la séance et c'est le moment privilégié pour écouter son corps et remarquer ses douleurs.

**Exemple d'échauffement pour la poutre (15 minutes) :**

1) Mobilisation articulaire :

Poignets ⇒ Rotations articulaires contrôlés https://youtu.be/-0UnsE3m2_4

2 x 2 tour pour chaque poignet (un côté puis l'autre)

Consignes :

- Va lentement, contrôle bien ton mouvement et va de plus en plus loin dans les amplitudes

Épaule ⇒ Rotations articulaires contrôlés https://youtu.be/OyCERmNla3E

2 x 2 tour pour chaque épaule (un côté puis l'autre)

Consignes :

- Va lentement, contrôle bien ton mouvement et va de plus en plus loin dans les amplitudes

Doigts ⇒ Tendon glide https://youtu.be/0Q7cqvPxU08

2 x 5 répétitions pour chaque main (une main puis l'autre)

Consignes :

- Va lentement, contrôle bien ton mouvement et va de plus en plus loin dans les amplitudes

2) Travail spécifique

Tractions scapulaires à 2 bras https://youtu.be/2wO4kh9tlpg

2 x 6 répétitions

Suspensions d'intensité croissante

Environ une dizaine de suspensions d'intensité croissante (d'une durée de 6 à 10s) avec 1 minute de repos entre chaque. Les premières doivent être très légères avec les pieds au sol.

PC TRAINING

# Le choix des prises

Sur quoi faire les suspensions ?
Poutre en bois ou résine ?

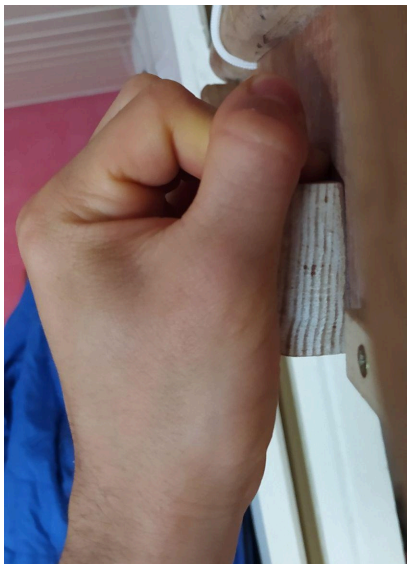
Le mieux est une poutre en bois qui préserve la peau et n'as pas beaucoup d'adhérence ce qui permet de favoriser le développement de force.
Des lattes de pan gullich sont aussi une bonne alternative.
Pour les suspensions sur micro prises, la meilleure option est de les faire sur des micros réglettes (type micro beastmaker), mais si tu n'en as pas à ta disposition tu peux faire ça sur des petites prises en résine.
Pour les tractions sur prises, tu peux en faire sur une poutre ou une latte de güllich mais tu peux aussi en faire sur des prises en résine.

Les exercices ayant pour objectif d'améliorer ta force max se font sur des prises de taille moyenne (15 à 35mm) ainsi la tension musculaire est maximale et les gains de force sont supérieurs.
Dans la 2ème partie de l'entraînement l'objectif est de transférer la force acquise vers un contexte plus spécifique à l'escalade, pour celà on va progressivement réduire la taille des prises.

**Les différentes préhensions :**

➢ L'arquée

Description : L'articulation interphalangienne distale est en extension et le pouce vient verrouiller sur l'index



Avantages :

- Préhension la plus forte qui permet de tenir les prises les plus petites
- Bonne préhension pour grimper en étant "daubé"
- Permet de gagner quelques centimètres sur un blocage

Inconvénients :

- Crée plus de contrainte dans les poulies (structure de l'articulation) que les autres techniques ce qui peut augmenter le risque de blessure si tu n'es pas préparé

PC TRAINING

➢ Le semi arqué

Description : L'articulation interphalangienne proximale forme un angle d'environ 100°



Avantages :

- Polyvalent, permet de tenir la plupart des types de prises (pinces, plats, réglettes …)
- Possibilité de mettre le pouce sur le bord de la prise pour la pincer

Inconvénients :

- C'est le mélange entre tendu et arqué, donc pas très fort pour les petites prises et pas très économe

➢ Le tendu

Description : Les doigts sont peu fléchis, cette préhension utilise principalement l'adhérence entre la peau et la prise.



Avantages :

- Économe en énergie
- Permet de tenir les réglettes mais aussi les plats

Inconvénients :

- Ne permet pas vraiment de tenir les petites prises
- Sur les réglettes on peut souvent mettre que 3 doigts car le petit doigt est trop court

**Quelle préhension utiliser sur la poutre ?**

Le semi arqué est la préhension généralement utilisée pour développer de la force.
Les grimpeurs sont souvent plus faibles en tendu qu'en semi arqué.
Test ton niveau en semi arqué et en tendu, si tu vois une grande différence de force, tu peux augmenter le temps de travail dans ton point faible (par exemple 50% des suspensions en semi et 50% en tendu, si tu n'es pas fort en tendu).
Si tu n'as pas de gros point faible, tu peux faire 80% des suspensions en semi arqué et 20% en tendu.
Pour les suspensions micro, tu peux arquer les prises si tu ne ressens pas de douleurs, c'est la meilleure préhension pour les petites prises.

## Comment calibrer l'intensité de travail ?

**Explications préalables :**

Pour certains exercices tu vas devoir ajouter de la charge additionnelle pour les suspensions. Le mieux pour faire ça est de suspendre du poids à un baudrier, par exemple des disques de fonte, une kettlebell ou un bidon d'eau. En fonction de ton niveau, si tu dois trop lester pour faire à 2 bras, tu peux faire à 1 bras. Et si tu es très fort tu peux aussi te lester à 1 bras pour ajuster l'intensité.

**Principes :**

Dans cet entraînement on va te guider pour trouver ta charge de travail en te disant combien de temps tu dois pouvoir te suspendre avec la charge et combien de temps tu vas te suspendre.

**En pratique :**

Tu dois donc tester au début de ta séance pour trouver ta charge de travail.
Les dernières suspensions de ton échauffement sont le bon moment pour trouver ta charge additionnelle si tu ne la connais pas encore ou pour la confirmer si tu la connais déjà.

**Si tu veux des programmes complets et les connaissances pour bien t'entraîner**
**RDV ici : [www.pctraining.fr/programmes-force-doigts](www.pctraining.fr/programmes-force-doigts)**