

Fiche P2 Resistance

Catégorie de la fiche : Physique – Résistance

But : Mieux supporter l'acide lactique et savoir récupérer tout en grim pant.

Échauffement préalable : Échauffement particulier des bras (mains, coudes, épaules).

Préparation (le travail de résistance proprement dit commence une fois fatigué)

Exercice n°1. ☆☆☆

- Support : Bas du mur (tous profils)
- Durée de l'exercice : Temps d'une traversée
- Description : En partant d'une extrémité du mur, grimper en utilisant toutes les prises jusqu'à toucher le premier point d'assurance puis désescalader et toucher le tapis avec la main, sans poser ses pieds sur le sol. Enchaîner jusqu'au point d'à côté et ainsi de suite jusqu'à l'autre extrémité du mur.

Exercice n°2. ☆☆☆

- Support : Bas du mur (tous profils)
- Durée de l'exercice : 15 minutes
- Description : Grimper en utilisant toutes les prises jusqu'à toucher le deuxième point d'assurance successivement avec la main droite et la main gauche puis désescalader et toucher le tapis avec l'autre main, sans poser ses pieds sur le sol. Enchaîner jusqu'à atteindre un dénivelé minimum de 50 m, sachant qu'un cycle "escalade/désescalade" correspond à environ 8m. Noter qu'il est difficile de compter et gérer les alternances en même temps ...

Augmenter sa résistance

Exercice n°3. ☆☆☆

- Support : mur (partie déversante ou verticale)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension équivalente à 5 voies + désescalades
- Description : Grimper une voie toute prise en moulinette (la 1ère ascension en tête). Une fois en haut désescalader jusqu'à toucher la main par terre (les pieds restent sur le mur) puis repartir. Si cela est trop facile, augmenter le niveau de la voie et/ou le nombre d'ascension.

Exercice n°4. ☆☆☆

- Support : Poutre + mur (partie déversante ou verticale)
- Durée de l'exercice : Durée d'ascension d'une voie + 30 secondes

- Description : Tenir en suspension 30 secondes puis grimper une voie en dessous de son niveau (pas plus d'une 1 lettre) en moulinette. Si cela est trop facile, augmenter le niveau de la voie ou le temps de suspension.

Exercice n°5.

- Support : Poutre
- Durée de l'exercice : 1 minute
- Description : Faire des tractions avec baudrier équipé en bloquant 5 secondes chaque fois qu'on est en haut. Si c'est trop facile augmenter le nombre de traction et/ou se charger avec un poids. Attention à ne pas tractionner à froid ou à charger trop : Risque de tendinite !

Exercice n°6.

- Support : Dans la grotte (à venir)
- Durée de l'exercice : jusqu'à épuisement
- Description : Faire des allers et retours dans une voie en dessous de son niveau (suivant fatigue) jusqu'à épuisement (chute au sol). Penser à délayer pour tenir plus longtemps.

Récupérer au niveau des bras

Exercice n°7. ☆☆

- Support : Au sol
- Durée de l'exercice : 1 minute
- Description : Bras ballant, fermer et ouvrir les poings alternativement au rythme d'une "fermeture/ouverture" par seconde. Peut-être effectué entre les exercices précédemment cités ou en voie dans les points de moindre effort.

Fin de séance

Cardio léger pour évacuer l'acide lactique accumulée dans les muscles et étirement des avant-bras, bras, épaules, dos, ...