

ESCALADE

PRÉVENTION DES BLESSURES



Causes des douleurs



Blocage



Traumatisme



Déséquilibre musculaire

Peu d'étirements



« Le muscle est stressé. »

« L'histoire des 10 fibres musculaires »

Travail non progressif

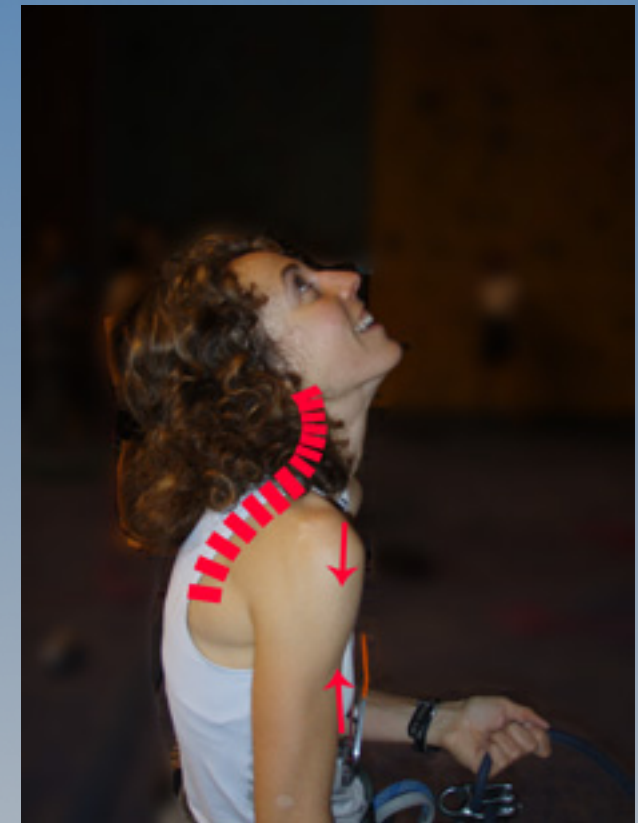


Après : vacances, blessure, etc.

Mauvais geste technique / posture



Perte d'énergie



Tensions inutiles

Douleurs

Blocage

Peu d'étirements

Travail non progressif

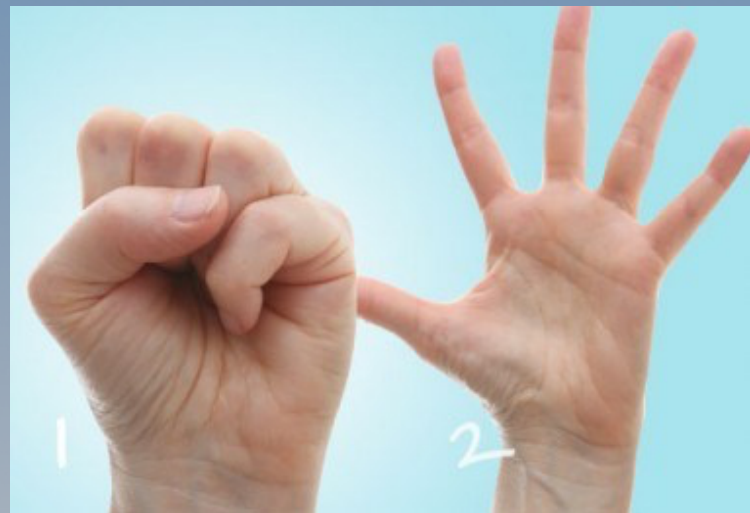
Mauvais geste technique /
posture



Prévention

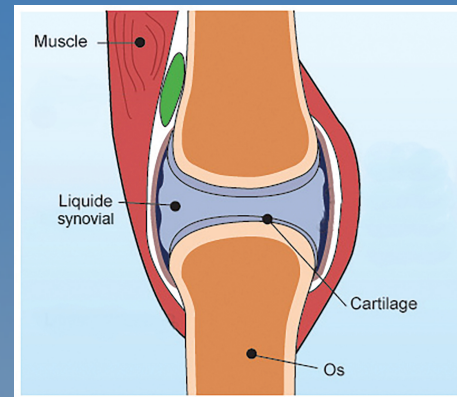
Structure d'une séance

Echauffement → Séance → Récupération

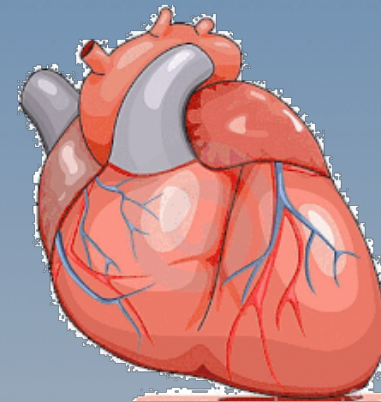


Echauffement

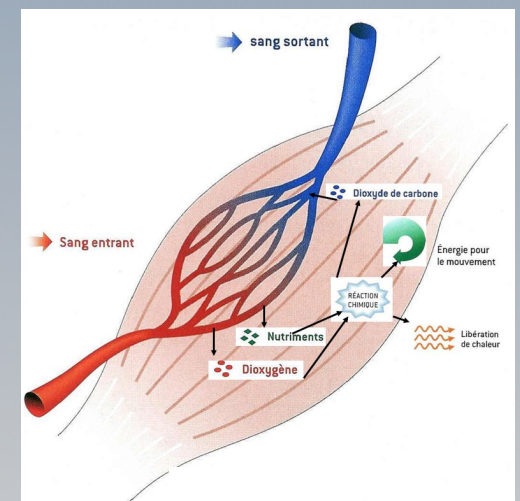
1) Articulaire



2) Cardiaque

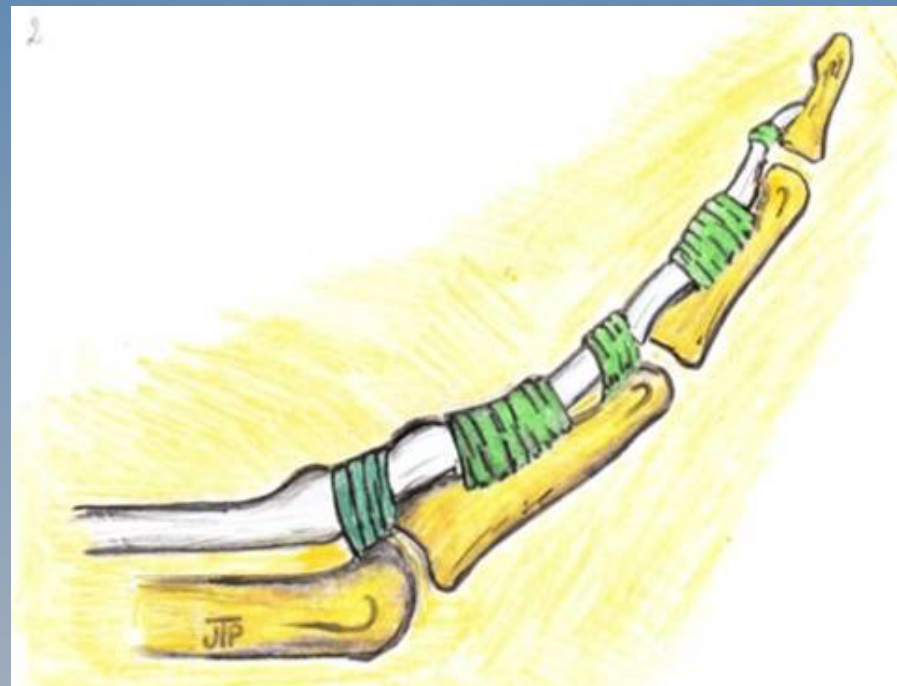


3) Musculaire
« Effet pompe »



Etirements ACTIFS = 6 secondes

Améliore le glissement des tendons !!!



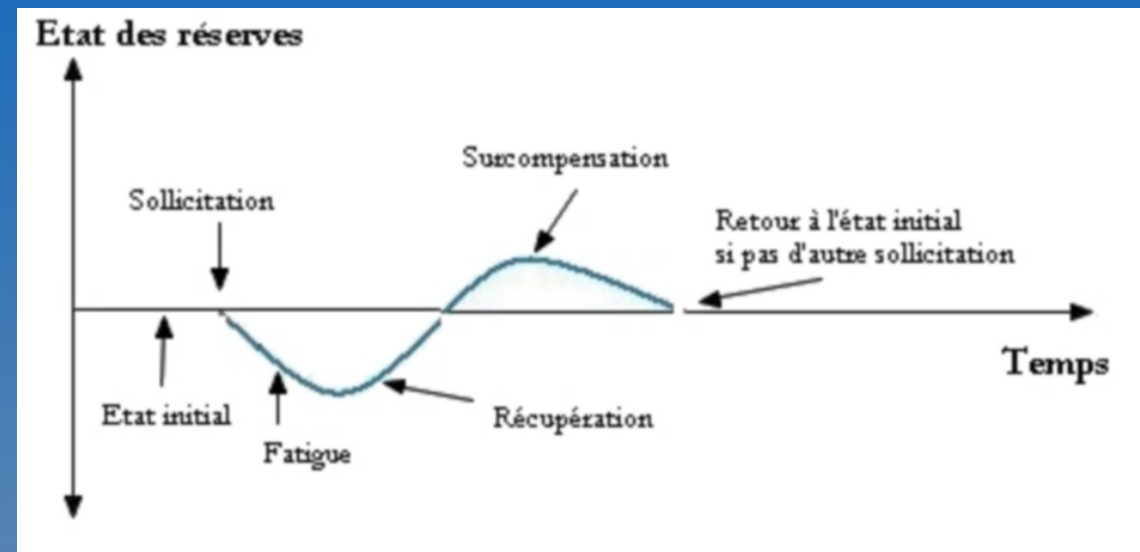
Puis dynamiser

Corps de la séance

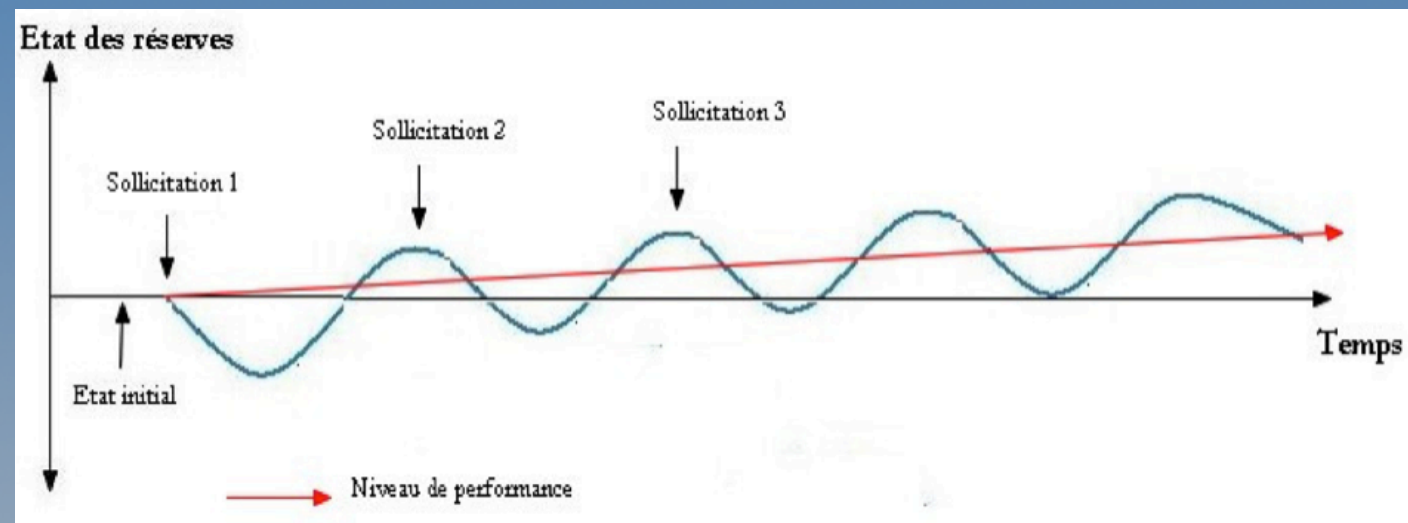
PROGRESSIF = 10 % de charge en plus / semaine (max)

- Cotation des voies
- Répétition
- Vitesse

Surcompensation

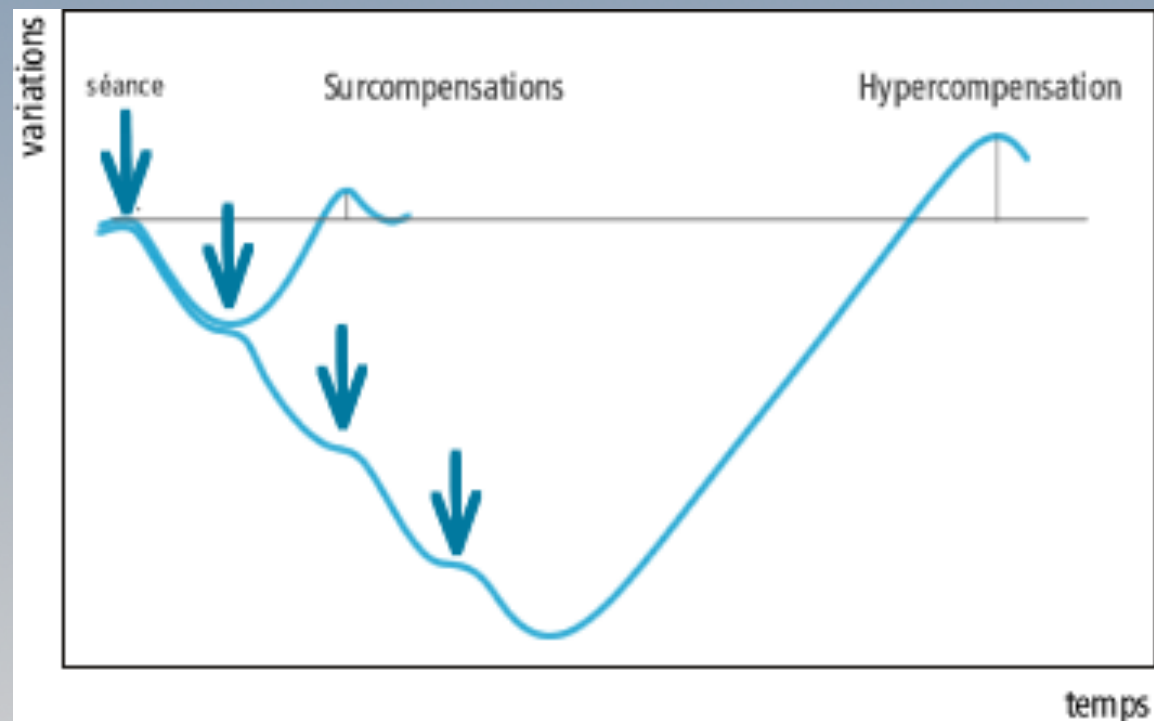


Idéal = 1 jour / 2



Risqué

Week-end choc

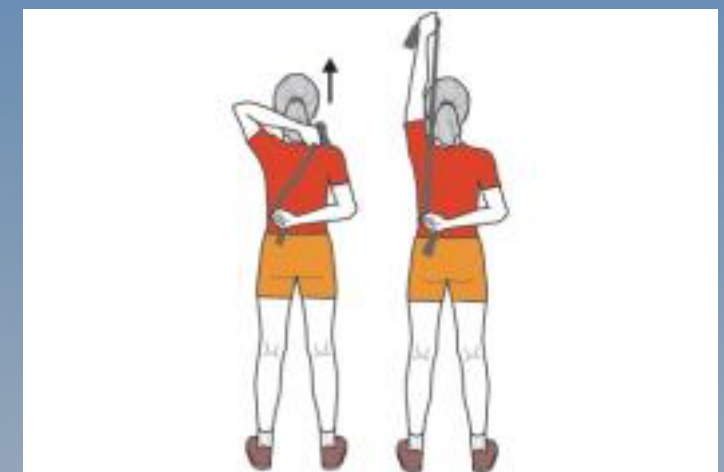


Renforcement musculaire

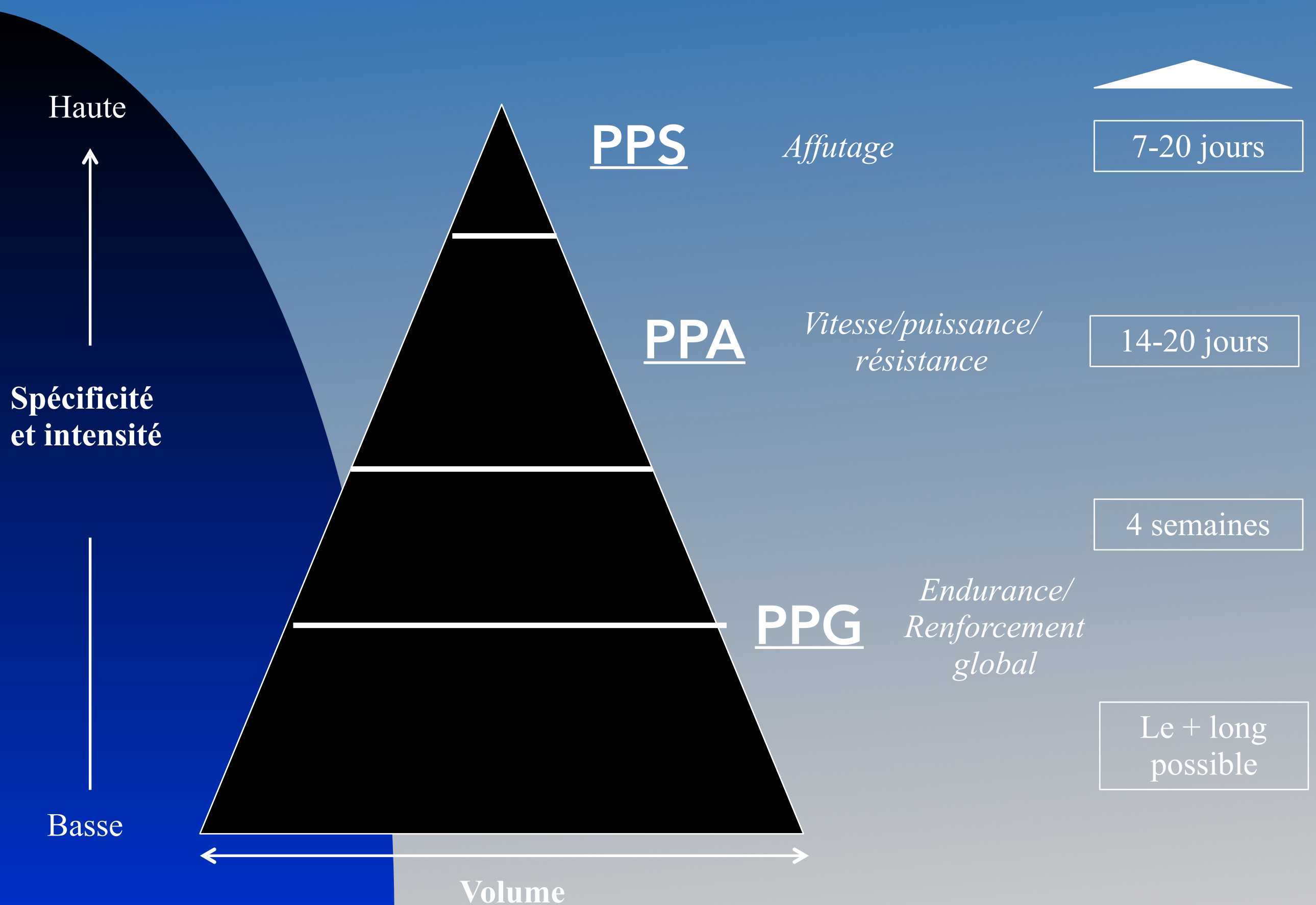
- Force maximale : 6 à 10 séries, 10 répétitions, pause = 1min30 à 3min, vitesse = max, au poids du corps. 3 groupes musculaires max par séance.
- Résistance : fractionné 15" /15" durant 10 min ;
3 blocs, pause = 5 min
Ex : Pan Güllich, voie en moulinette.

Equilibrer les forces musculaires

Renforcer les muscles peu utilisés



Principales étapes d'un programme de préparation physique

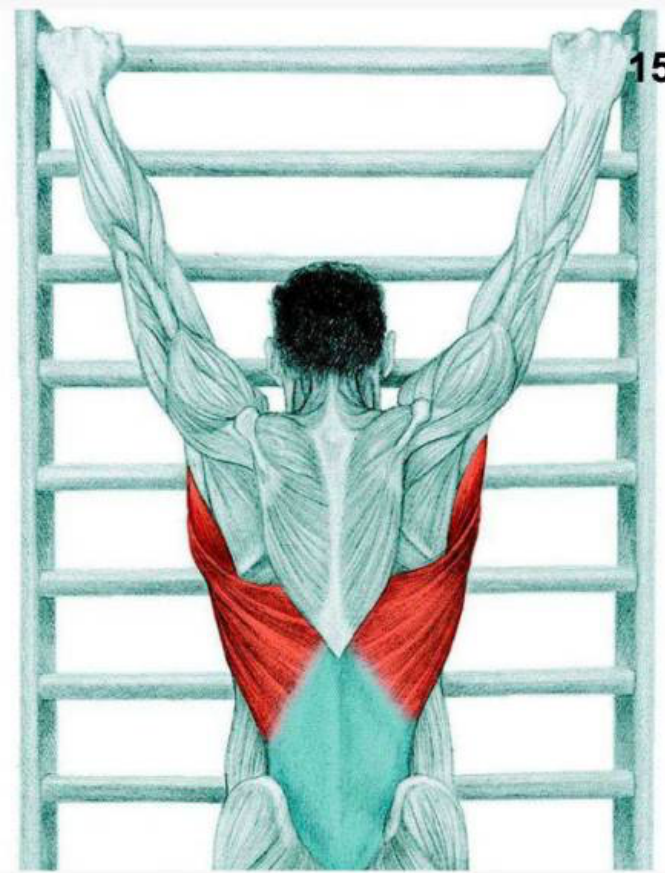


Récupération = étirements +++++

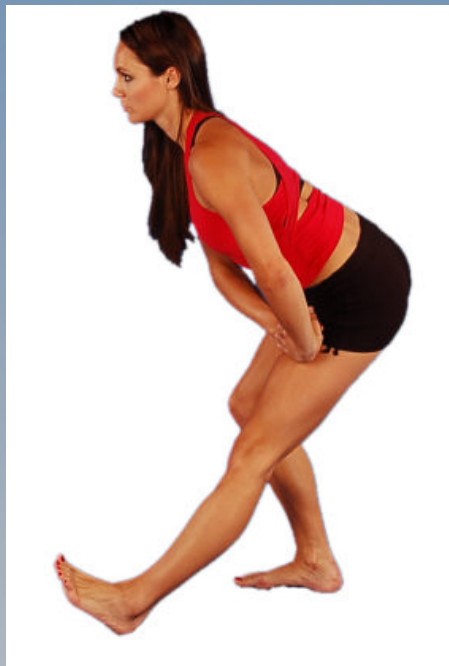
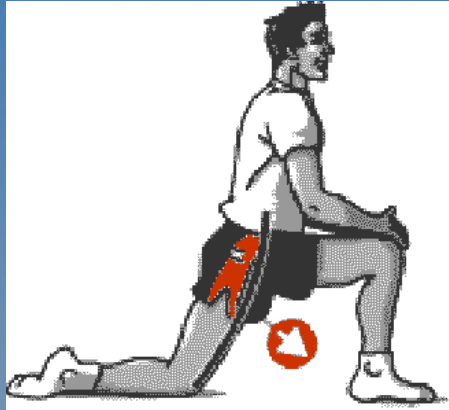
- Quels muscles en priorité ?
- Sensation : ça tire un peu, mais NON DOULOUREUX
- Durée : 30 secondes (au moins) ... posture
- Fréquence : 1 fois / jour (au moins) ...

A VOLONTE !!!

Membre supérieur



Membre inférieur



Des questions ?

Merci !