

Tableau récapitulatif - Entraînement en escalade - Ep 1 - Renforcement des doigts

Exercice	Descriptif	Indications
Activation posturale et mobilisation mains-poignet	- 3 types de mobilisation main/poignet - 3 niveaux de position des bras à enchaîner - Répéter 10 fois chaque mobilisation - Durée totale : 3 à 5 minutes en échauffement	- Se concentrer sur l'allongement du dos, le relâchement des épaules et la précision des mouvements main/poignet
Balancier circulatoire	- 1 à 2 minutes à l'échauffement - 1 à 2 minutes en récupération active (après un exercice)	- Jouer sur fréquence et amplitude - Mouvement initié par les pieds et le bassin - Aucune action musculaire du haut du corps - Insister sur la pronosupination de la main et de l'avant-bras
Echauffement colonne dorsale	- Répéter 3 à 6 fois l'extension dorsale et terminez par une posture de l'enfant 10 à 30 sec - Répéter 3 à 6 fois l'extension dorsale associée aux cercles des bras. Terminez par une posture de l'enfant (variante avec les mains sur la nuque possible)	- Inspirer sur l'extension - Expirer sur le retour à plat ventre - Ne pas forcer sur les cervicales ou sur les lombaires
Traversée pieds au sol	- Nombre de mouvements : environ 50 mouvements	- Alternier les types de préhensions, mais également les types de prises (volumes, prises en bois, résines)
Suspensions pieds au sol	- 6 à 8 secondes de suspensions - Préhensions semi tendue / semi arquée (mais possible également en tendue) - Récupération entre chaque suspension : 30" - Nombre de série : 2 à 3 par niveau - Niveau 1 : pieds au sol - Niveau 2 : pieds sur chaise - Niveau 3 : pieds sur swiss ball	- Proscrire la préhension arquée - Scapulas (omoplates) basses - Epicondyles médiaux qui se regardent - Serrer légèrement les cuisses l'une contre l'autre

Renforcement analytique	- Durée de l'exercice : 15 à 20" - Temps de récupération entre chaque doigts / main : 1'30" Nombre de répétitions : <u>Exercice 1</u> : 1 tendue et 1 semi tendue / semi arquée pour chaque doigt (pas de pouce) <u>Exercice 2</u> : 5 par main pince tendue / pince arquée A faire 2 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines	- Attention à ne pas cambrer le dos - Activez les omoplates vers le dos - Abaisser les épaules loin des oreilles - Expirez sur le déplacement vers le haut de la charge
Mouvement excentrique des doigts	- 15 mouvements pour chaque main - Nombre de séries : 4 séries - Temps de récupération : 1' A faire 2 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines	- Attention à commencer avec une intensité très faible
Suspensions longues	- Durée de l'exercice : 15 à 20" - Nombre de suspensions : • 2 en tendue • 4 en semi tendue (semi arquée) - Temps de récupération entre chaque suspension : 3' - Temps de récupération entre chaque série : 8' A faire 2 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines	- Proscrire la préhension arquée - Scapulas (omoplates) basses - Epicondyles médiaux qui se regardent - Serrer légèrement les cuisses l'une contre l'autre
Travail des extenseurs	- A l'élastique (une dizaine de répétitions) - Nombre de séries : 3 à 6 fois - Temps de récupération entre chaque série : 3' A faire 3 fois par semaines pendant 3 semaines	