

Mirjam Verbeek

Happy
Training

LE GUIDE

POUR S'ENTRAÎNER

À L'ESCALADE



Périodisation

Ateliers

Préparation
physique

DBS

Mirjam Verbeek



LE GUIDE

POUR S'ENTRAÎNER

À L'ESCALADE



Périodisation



Préparation
physique



Ateliers

DBS

Pour toute information sur notre fonds et sur nos nouveautés,
consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système d'archivage ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

© 2026 Mirjam Verbeek

De Boeck Supérieur, s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7
1348 Louvain-la-Neuve

Texte, illustrations et art: Mirjam Verbeek
Conception: Coco Bookmedia, Amersfoort

Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale de France : avril 2026
Bibliothèque royale de Belgique : 2026/13647/016
ISBN : 978-2-8073-7170-5

Avant-propos

Au cours de mes années d'escalade sportive, j'ai lu plusieurs livres d'entraînement. Ils étaient souvent très épais, écrits dans une autre langue et contenaient généralement de nombreux termes techniques. Cela pouvait parfois me décourager. Je me demandais si les autres grimpeurs de haut niveau savaient et appliquaient déjà tout. Et moi, en tant que pionnière, devais-je en apprendre encore plus moi-même ?

Pendant ce temps, j'ai acquis de plus en plus d'expérience dans de nombreux domaines de l'escalade. C'était avec des compétitions nationales et internationales, de l'escalade en plein air, avec des aventures en montagne, de l'escalade de *big walls* en Afrique, des grande voies sur des parois d'escalade sportive. J'ai gagné des compétitions à l'extérieur, j'ai battu des records néerlandais, mais j'ai toujours pensé que j'aurais pu faire encore mieux si j'avais eu une meilleure connaissance de la théorie de l'entraînement au début de mes années d'escalade d'élite.

Outre le sport de haut niveau, j'ai enseigné l'escalade dès que j'ai eu l'âge requis, vers 18 ans, en donnant en France des cours à des étudiants. J'ai d'abord obtenu mes diplômes aux Pays-Bas, tant pour l'escalade que pour l'alpinisme. Ensuite, je me suis spécialisée dans l'escalade et j'ai également obtenu (en tant que première Néerlandaise) mon diplôme international de guide d'escalade en France (Brevet d'État d'Escalade).

Transmettre ma passion pour l'escalade est devenu le fil conducteur de ma vie. Mon souhait le plus cher est que ce manuel de formation soit accessible à tous. S'il y a des termes que vous ne comprenez pas, vous pouvez les trouver dans le glossaire à la fin de ce livre.

Il faut donc en profiter. C'est peut-être un tremplin vers un meilleur niveau d'escalade. Ou peut-être que cela vous donnera l'inspiration pour regarder votre entraînement d'escalade avec des yeux différents. Je vous souhaite beaucoup de plaisir. Amusez-vous bien !

Mirjam Verbeek



Table des matières

L'utilisation de ce livre 7

Partie I	1	Pourquoi s'entraîner? 11
	2	Supercompensation 13
	3	Périodisation 19
Partie II	4	Échauffement et retour au calme 45
	5	Étirements et stretching 49
	6	Continuité 61
Partie III	7	Qu'est-ce que la force? 81
	8	Préparation de la force 89
	9	Maintien de l'équilibre 123
	10	Augmentation de la force par les voies et les blocs 133
	11	Entraînement sur suspensions 143
	12	Entraînement par système 161
	13	Entraînement sur pan Güllich 171
Partie IV	14	Escalade de vitesse 191
	15	Entraînement à la résistance 201
Partie V	16	Jeunes 217
	17	Aspects mentaux de l'escalade 223
	18	Nutrition et escalade 233
		Remerciements 239
		Sources 240
		Niveau d'escalade 241
		Glossaire 243



utilisation de ce livre

Ce panneau de signalisation pratique vous conduira plus rapidement à l'information recherchée

Partie I

Dans cette section, vous apprendrez à préparer vos séances d'entraînement en adaptant le nombre d'entraînements par semaine à l'objectif souhaité.

1 Pourquoi s'entraîner? Voici une brève introduction aux raisons pour lesquelles vous allez tirer profit de toute la théorie de la formation contenue dans ce livre.

2 Supercompensation
Ici, vous apprendrez à planifier intelligemment vos journées d'exercice et de repos. S'entraîner au bon moment. Vous apprendrez à comprendre le nombre d'entraînement nécessaire pour progresser, ne pas stagner et ne pas régresser. L'objectif aussi est de ne pas se surentraîner.

3 Périodisation
Vous apprendrez ici à vous entraîner par périodes, avec différents aspects de l'escalade, tels que la force de base, la force spécifique à l'escalade, la résistance et la continuité. L'objectif est d'optimiser votre propre progression. Que faut-il entraîner en premier et après? Quelle est la durée de ces périodes? Et quel est le programme qui vous convient? Comment voulez-vous établir votre propre programme?

Partie II

Dans la deuxième partie, vous travaillerez sur des exemples et des exercices liés aux efforts légers.

4 Échauffement et retour au calme
Le comment et le pourquoi de l'échauffement. La conclusion d'une séance d'entraînement classique. Avec quelques exemples, vous pourrez aller droit au but.

5 Étirements et stretching
Dans cette section, vous trouverez des exercices d'étirement utiles pour les grimpeurs.

6 Entraînement de continuité
Voici une explication de l'importance de la condition physique générale de base et de la condition physique spécifique à l'escalade. Ces deux aspects différents de l'endurance sont expliqués plus en détail. Des exemples et des programmes vous permettront d'organiser votre propre entraînement.

Partie III

Dans la troisième partie, nous travaillerons l'augmentation de la force.

7 Qu'est-ce que la force ?

La méthode de construction d'une force spécifique à l'escalade est divisée en différentes phases. Toutes les phases sont accompagnées d'explications techniques afin que vous puissiez comprendre leur contexte.

8 Force de base, préparation à l'entraînement en circuit

Il s'agit de la première phase de force que vous traversez pendant la période préparatoire. Elle comprend des exercices de base et des exercices spécifiques qui jettent les bases des phases ultérieures de la force de l'escalade. Deux types d'entraînement en circuit sont abordés.

9 Maintenir l'équilibre

Certains muscles sont très peu entraînés par les grimpeurs, voire pas du tout. Les muscles antagonistes ne reçoivent pratiquement aucune attention lorsque vous vous entraînez de manière unilatérale. Cela peut entraîner une croissance dysharmonieuse. Le corps n'est, alors, plus équilibré. Le dos courbé typique des grimpeurs en est un exemple. A la fin, cela peut entraîner des blessures. Ce chapitre contient quelques exercices simples pour entretenir correctement tous vos muscles. En fait, il s'agit d'une sorte de devoirs à faire à la maison.

10 Augmenter la force par les voies et les blocs

Vous trouverez ici des explications, des exercices et des exemples à réaliser en grimpant avec une corde et l'escalade de bloc dans les différentes étapes de la force. De cette manière, vous commencerez à grimper ou à escalader plus consciemment et vous développerez réellement votre force.

11 Entraînement aux suspensions

Les exercices de suspension renforcent les doigts et, bien sûr, les muscles spécifiques à l'escalade tels que les bras, les épaules, le haut du dos et le torse. Vous trouverez ici des exercices simples et des schémas allant du plus facile au plus difficile.

12 Entraînement par système

Sur un petit mur d'entraînement spécial, les prises gauche et droite sont positionnées en miroir. Des mouvements d'escalade spéciaux y sont ensuite répétés, que vous exécutez de la même manière à gauche et à droite. Votre corps est ainsi entraîné à équilibrer les mouvements et à progresser en équilibre.

13 Entraînement sur pan Güllich

Vous trouverez ici des exercices spécifiques, sans utiliser vos pieds, sur des lattes de bois. Des exercices sur de grandes lattes jusqu'aux exercices très durs sur de petits bords pour les inconditionnels.

14 L'escalade de vitesse

Vous trouverez ici une petite introduction à cet aspect de l'escalade.

Partie IV

La quatrième partie est la phase d'entraînement qui vient après la période de force.

15 Entraînement à la résistance

Le développement de la force s'accompagne d'une résistance à l'acidification des muscles. Apprendre à retarder cette acidification nécessite un entraînement particulier. Nous expliquons ici ce qu'est exactement l'acidose lactique et comment y résister à l'aide d'exercices.

Partie V

Cette dernière partie regroupe des chapitres contenant des informations supplémentaires sur l'escalade.

16 Jeunes

Informations pour les jeunes grimpeurs.

17 Aspects mentaux de l'escalade

Après tous les conseils et astuces physiques, voici quelques conseils mentaux. Bien escalader est indéniablement liée à un bon état d'esprit. C'est un aspect très intéressant de l'escalade à approfondir. Je m'en tiendrai ici à une brève description de ma propre expérience sportive de haut niveau dans ce domaine.

18 Nutrition et escalade

Il ne faut pas non plus oublier le «savoir-faire» général en matière de nutrition et de planification intelligente de celle-ci en fonction de l'entraînement et des performances.

En conclusion

Remerciements

Je remercie tous ceux qui m'ont aidés à réaliser ce livre.

Source

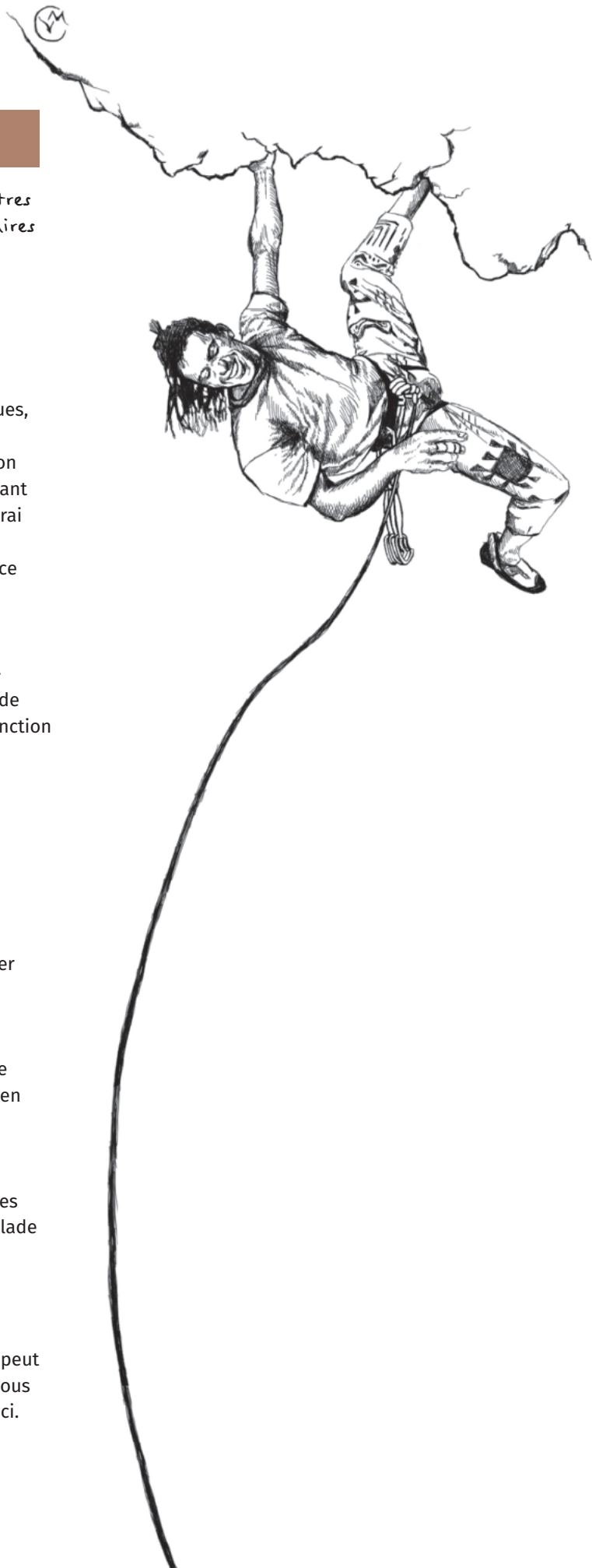
Plusieurs livres sur l'entraînement à l'escalade m'ont aidée au fil des ans, vous pourrez vous en inspirer!

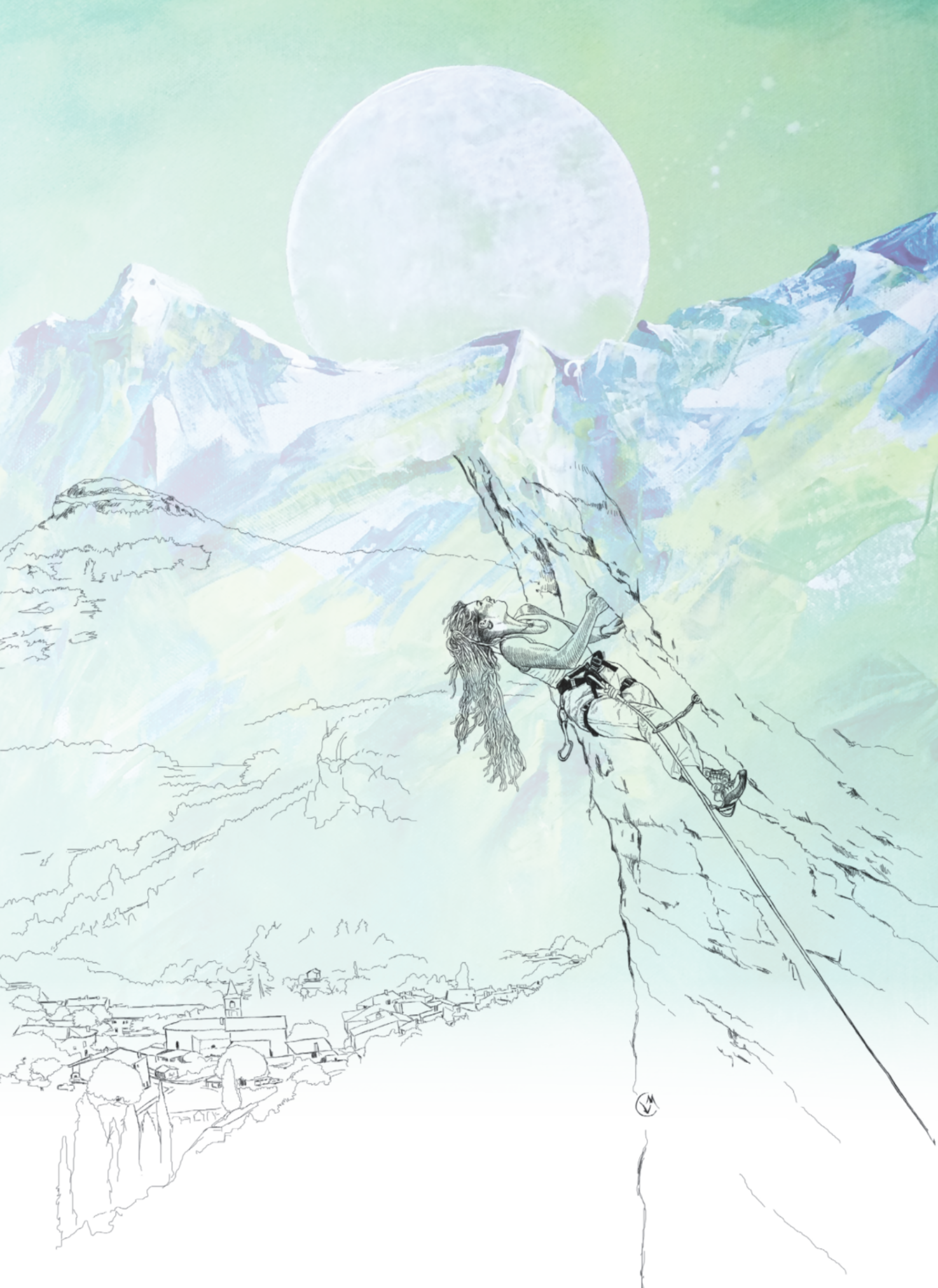
Niveaux d'escalade

Enfin, vous trouverez un tableau comparatif des niveaux de difficulté de l'escalade et de l'escalade de bloc dans différents pays du monde.

Glossaire

Si vous ne comprenez pas certains termes d'escalade ou certains mots spécifiques, il se peut qu'ils figurent dans cette liste. Dans ce livre, vous pouvez rechercher les mots entre guillemets ici.





1 Pourquoi s'entraîner ?

Pourquoi ne pas simplement grimper ? Vous deviendrez naturellement plus fort et meilleur. La plupart des personnes qui commencent à grimper ont toute une série de techniques d'escalade à développer. Et ce n'est pas au niveau des muscles qu'elles deviennent plus fortes, mais plutôt de leur technique d'escalade. Une grande partie de la force peut être perdue en raison d'un déséquilibre pendant le mouvement ou d'un mouvement sauvage et inutile. Sur le plan mental, il y a également beaucoup à gagner. Pensez aux peurs qui doivent être surmontées lorsque vous apprenez à pré-grimper. Ou sur les hauts blocs, lorsque vous avez besoin d'un bon «spotter» (pareur) pour éviter de vous casser les chevilles à l'atterrissage. Pendant des années, j'ai participé à l'amélioration des techniques d'escalade des grimpeurs. J'ai vu de nombreux grimpeurs s'épanouir. Ils grimpaient plus joliment, de manière plus contrôlée, plus douce, plus calme et plus consciente lorsque leur technique d'escalade s'améliorait. Il n'y avait plus de coups de chance, mais une position de grimpe appliquée consciemment. Nous avons également commencé à faire des vidéos et à analyser la technique. Se regarder grimper était une révélation amusante ou parfois une confrontation pour les grimpeurs.

Essayer de trouver avec ses amis grimpeurs une solution à des passages difficiles, c'est super efficace. On apprend beaucoup en trouvant une solution ensemble et en s'entraînant ! On peut «simplement» grimper ensemble et s'améliorer. Et ce ne sont pas seulement les novices qui s'améliorent, mais aussi les pros qui aiment grimper avec des personnes partageant les mêmes idées et recevoir des commentaires les uns des autres. C'est ainsi que j'ai grimpé mon premier 7C+ «à vue», car j'étais entourée de bons grimpeurs que je connaissais des compétitions de la Coupe du monde. L'atmosphère était motivante et j'ai réussi parce que Liv Sanzoz (elle a gagné la Coupe du monde trois fois) m'a simplement accordé une tentative «à vue» et m'a laissé grimper la voie en premier, pendant que nous grimpons ensemble.

Certaines personnes associent le mot «entraînement» à un travail acharné, à des horaires et à la construction de muscles. Les notions de plaisir et d'escalade avec fluidité disparaissent alors complètement. C'est dommage, car l'un n'exclut pas l'autre. Par exemple, on peut faire des mouvements en sachant dans quel domaine de la force physique on s'entraîne et s'amuser quand même. L'accent peut toujours être mis sur la coordination, la fluidité et l'harmonie des mouvements enchaînés. Le plaisir peut être si grand que vous ne vous rendrez pas compte de l'intensité de votre entraînement !

Pourtant, en s'entraînant consciemment, on peut progresser beaucoup plus vite qu'on ne le pense. C'est ce que l'on observe chez les grimpeurs professionnels. Ce n'est pas pour rien que le jour A, ils font une chose et le jour B une autre. Savoir quelle quantité d'entraînement est bonne pour vous reste également essentiel. L'application consciente de la théorie de l'entraînement permet de progresser davantage, même si l'on conserve les mêmes jours d'entraînement qu'auparavant. Elle vous permet également de savoir dans quel domaine vous vous entraînez. Par exemple, une séance d'escalade amusante avec vos amis grimpeurs peut soudain s'intégrer parfaitement dans votre période de renforcement musculaire. Et un autre type d'entraînement peut vous aider à récupérer d'une séance d'entraînement difficile.

J'ai écrit ce livre pour tous les grimpeurs qui souhaitent être plus efficaces en escalade, parce qu'ils aiment tirer le meilleur d'eux-mêmes. Il se peut également que de nombreux exercices vous soient plus ou moins familiers, mais vous les considérerez désormais dans le contexte de l'entraînement et vous commencerez à les appliquer plus consciemment. Car savoir ce que l'on fait est motivant pour de nombreux grimpeurs, parce que l'on reconnaît et applique consciemment le type d'entraînement approprié. Cela met en lumière vos faiblesses et vos forces. Cela vous motive également de savoir que vous êtes sur la bonne voie. Et qui sait, vous pourrez vous retrouver en pleine forme pendant vos vacances d'escalade !



2 Supercompensation

Votre propre rythme d'entraînement grâce à une formation intelligente et créative

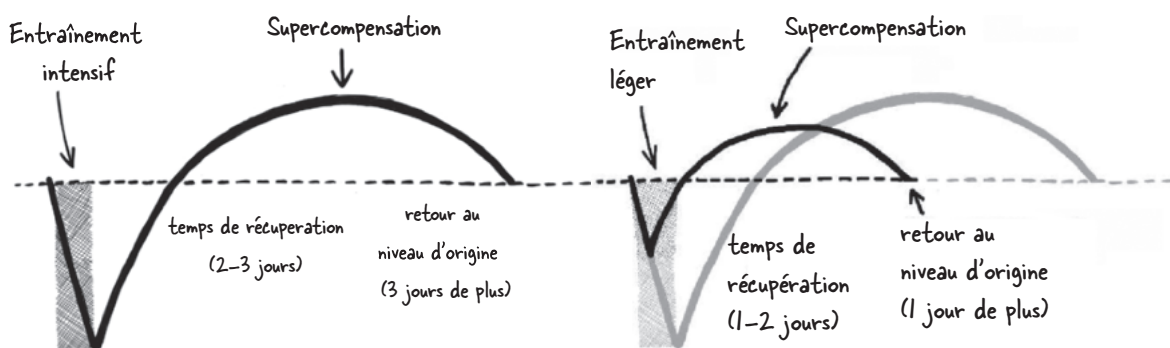
Qu'il est agréable de progresser et de commencer soudainement à récolter les fruits de son entraînement! Rien n'est plus frustrant que de s'entraîner dur et de régresser dans son niveau d'escalade. Bien sûr, s'entraîner trop peu ne permet pas de s'améliorer. Bref, il faut faire quelque chose. Mais comment le faire de manière intelligente et créative?

Qu'est-ce que la supercompensation?

L'équilibre idéal est atteint lorsque vous êtes suffisamment reposé pour commencer votre prochaine séance d'entraînement, mais que vous n'avez pas attendu trop longtemps. En effet, pendant cette période intermédiaire, votre corps produit des substances supplémentaires

pour se préparer à la prochaine séance. Si vous vous entraînez pendant cette période avec ces substances supplémentaires, nous appelons cela de la supercompensation et vous allez de l'avant.

Le schéma ci-dessous montre comment fonctionne la supercompensation pour un groupe musculaire donné. Nous indiquons un temps de récupération moyen, à titre indicatif. Plus vous êtes entraîné, moins vous avez besoin de repos pour récupérer. Vous pouvez donc vous entraîner plus souvent. Vous récupérerez, également, plus rapidement après une séance d'entraînement légère. Le premier dessin ci-dessous suppose une séance d'entraînement intensive qui sollicite beaucoup un certain groupe musculaire. Bien entendu, vous pouvez entraîner un autre groupe musculaire le lendemain. Voir le [chapitre 9](#) sur l'entraînement des muscles antagonistes et les différentes formes de musculation. De cette façon, vous ne devez pas attendre plusieurs jours avant la prochaine séance d'entraînement. L'escalade s'y prête parfaitement.



Comment cela fonctionne-t-il?

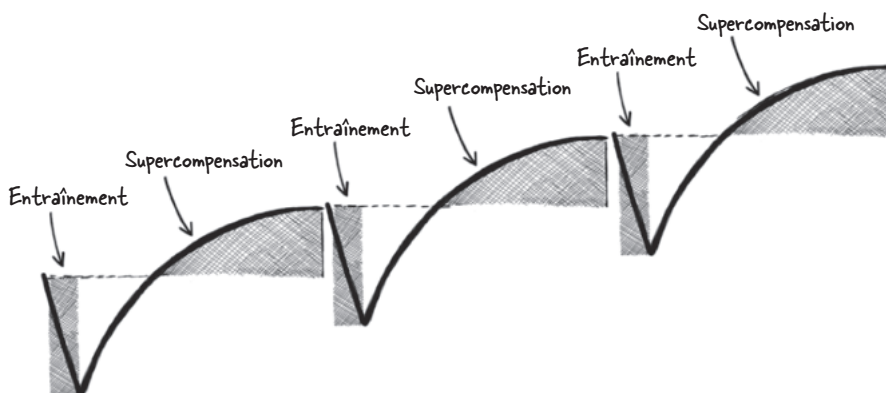
Au cours d'une séance d'entraînement intense, lorsque vous êtes épuisé, les tissus musculaires, les matériaux de construction (protéines, graisses, minéraux, vitamines, eau) et les réserves d'énergie sont fortement sollicités. En réaction, votre corps se met à créer de nouveaux tissus, à fournir de nouvelles substances et à reconstituer ses réserves d'énergie. Dans un premier temps, il s'agit de réparer les choses,

mais immédiatement après, il en crée un peu plus. C'est précisément cette période, la période de supercompensation, qui est le moment idéal pour planifier votre prochaine séance d'entraînement intensive. Bien entendu, vous pouvez planifier une séance d'entraînement plus légère après une journée d'entraînement intense. Il s'agit alors de cibler d'autres groupes musculaires afin d'optimiser la récupération. Si l'accent est mis sur les surplombs importants avec des prises plates et des modules dans votre phase de

force, cet entraînement nécessitera un temps de récupération de deux à trois jours avant que vous ne puissiez recommencer efficacement le même entraînement. Dans l'intervalle, vous entraînez d'autres facettes de l'escalade horizontale et moins inclinée, par exemple. Cela fait appel à l'agilité, à la débrouillardise et à la force des doigts sur les petites prises. Ensuite, vous pouvez prévoir un autre entraînement de récupération

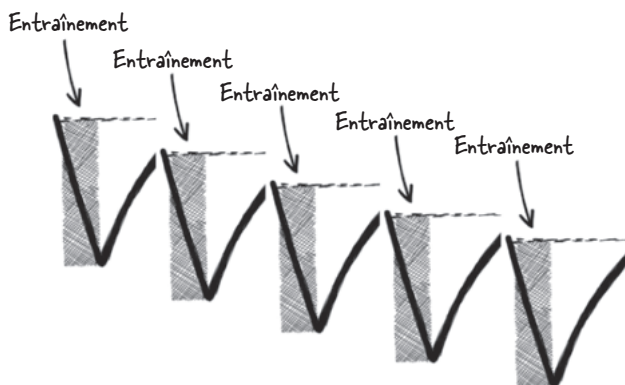
en douceur à un niveau très bas dans la salle d'escalade. Enfin, vous prenez un jour de repos. Vous pouvez également courir dans la forêt le matin, à la bonne fréquence cardiaque pour maintenir un faible niveau d'effort, ce qui relève de l'entraînement de récupération.

Ici, vous pouvez percevoir la ligne idéale là où il y a une élévation du niveau.



Si vous vous entraînez trop, trop unilatéralement ou si vous ne prenez pas assez de jours de repos, il y a de fortes chances que vous soyez encore en phase de récupération. Il s'agit d'une phase au cours de laquelle vous êtes encore en dessous de votre niveau de départ normal, parce que votre corps est en train de se reconstituer et de réparer tous les dommages causés. Si vous recommencez le même type d'entraînement trop tôt, avant d'avoir complètement récupéré, votre état se détériorera. Outre l'épuisement, vous risquez également d'être frustré. Alors que vous pensez vous entraîner dur et faire de votre mieux, votre niveau baisse en réalité. C'est le danger du surentraînement.

Vous pouvez voir ici une telle baisse de niveau.



Quels sont les facteurs qui déterminent et influencent la supercompensation ?

En fait, il faut trouver une sorte d'équilibre entre deux systèmes. L'équilibre entre le catabolisme, où votre système énergétique est compromis et où vos tissus sont sollicités, et l'anabolisme. Ce dernier est la phase où votre corps se reconstruit, se reconstitue et crée même de l'énergie supplémentaire.

Si vous vous entraînez trop peu et trop légèrement, ce système catabolique n'est même pas mobilisé et le corps ne réagit pas pour combler les déficits. Sans parler de la phase de supercompensation. A l'inverse, si vous vous entraînez trop, votre corps n'a tout simplement pas la possibilité de récupérer.

De quoi dépend la supercompensation ?

La surcompensation dépend de plusieurs facteurs qui déterminent l'équilibre entre l'entraînement et le repos.

1. La quantité (volume) par séance d'entraînement. Si vous vous entraînez en une fois, le double de parcours en une journée, vous aurez également besoin de plus de temps de récupération.
2. L'intensité, le durcissement de l'entraînement. Si vous vous entraînez soudainement dans des voies ou des blocs plus durs que votre routine habituelle, vous affectez également le temps de récupération.
3. Compacter le volume. Si vous raccourcissez vos périodes de repos entre les voies, les blocs ou les exercices, vous comprimez le volume et sollicitez donc davantage votre corps. Vous faites toujours la même séance d'entraînement, mais dans un laps de temps plus court.
4. Le nombre d'entraînements par semaine.
5. Variation de l'entraînement. Si vous entraînez toujours le même groupe musculaire, vous aurez besoin de davantage de repos avant la prochaine séance d'entraînement. Si vous vous entraînez de manière variée, vous pouvez vous entraîner plus souvent parce que vous alternez différents groupes musculaires.

L'astuce consiste à écouter attentivement son corps. Avez-vous suffisamment récupéré de l'entraînement précédent ? Êtes-vous devenu plus fort ? Y a-t-il des points faibles qui nécessitent un réentraînement ? En outre, votre corps s'habitue aux mêmes mouvements et à la même quantité de stress au cours d'une période d'entraînement prolongée. Vous devenez donc de plus en plus performant dans une séance d'entraînement donnée. Et à mesure que vous vous améliorez, vous pouvez vous mettre un peu plus au défi en alourdissant et en variant votre entraînement. Votre corps doit se réadapter à ce niveau plus élevé et à des exercices différents. Si vous ne le faites pas et que vous restez bloqué dans les mêmes routines, vous vous retrouverez dans un « état stable » et vous finirez par cesser de progresser. Augmentez donc progressivement vos séances d'entraînement et sortez de votre zone de confort de temps en temps !



Reconnaître la fatigue

Se sentir fatigué est normal et fait partie du processus d'un entraînement intensif. Votre corps veut se reposer pour ne pas être surchargé. L'astuce consiste à faire la distinction entre la fatigue locale et la fatigue générale.

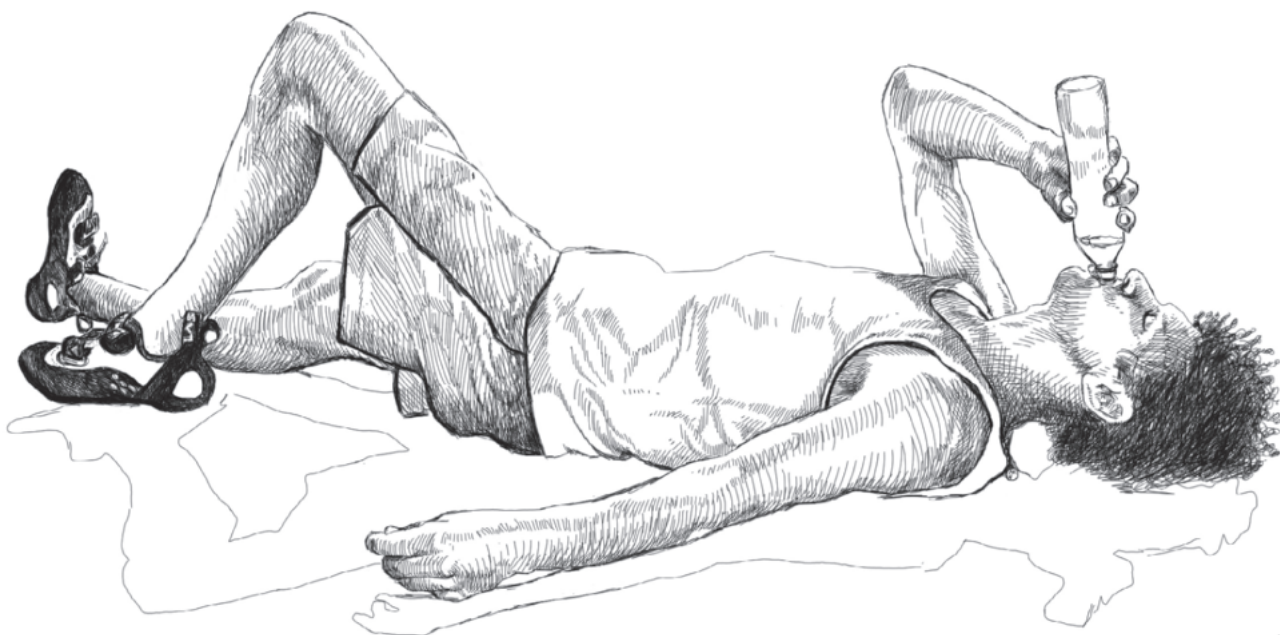
Fatigue locale

Lorsque l'on parle de fatigue locale, il s'agit de microtraumatismes musculaires : l'acide lactique non éliminé et son accumulation provoquent un manque de glycogène (sucres musculaires), ou un manque de protéines, d'électrolytes (dus à l'élimination du sodium, du potassium, du calcium, du magnésium et du chlorure en transpirant). Vous ressentez des muscles douloureux ou tendus, des crampes ou vous n'avez plus du tout l'énergie nécessaire pour effectuer un mouvement vigoureux. Cette fatigue localisée fait partie intégrante de l'entraînement. Pour la plupart des grimpeurs, les courbatures sont une sensation agréable. Au moins, vous savez que vous avez fait quelque chose.

Fatigue générale

La fatigue générale commence à se faire sentir par une augmentation de la fatigue locale. Vous avez l'impression de ne pas récupérer, d'avoir la grippe. Votre concentration et votre temps de réaction diminuent. Vos mouvements manquent de précision. Vous commencez à avoir des difficultés à coordonner le placement de vos mains et de vos pieds. Ce type de fatigue n'est évidemment pas agréable et doit être évité. Si vous ne la prenez pas au sérieux, les blessures sont à l'horizon.

C'est surtout dans ces moments là qu'il est utile de faire preuve de créativité en matière d'entraînement. En ajoutant de la variété, votre corps est stimulé d'une manière différente. Cela permet aux parties surmenées de récupérer et vous n'avez pas l'impression que votre entraînement est au point mort. Si vous vous entraînez intelligemment, vous éviterez beaucoup d'ennuis et de frustrations.



Apprendre à comprendre son propre rythme

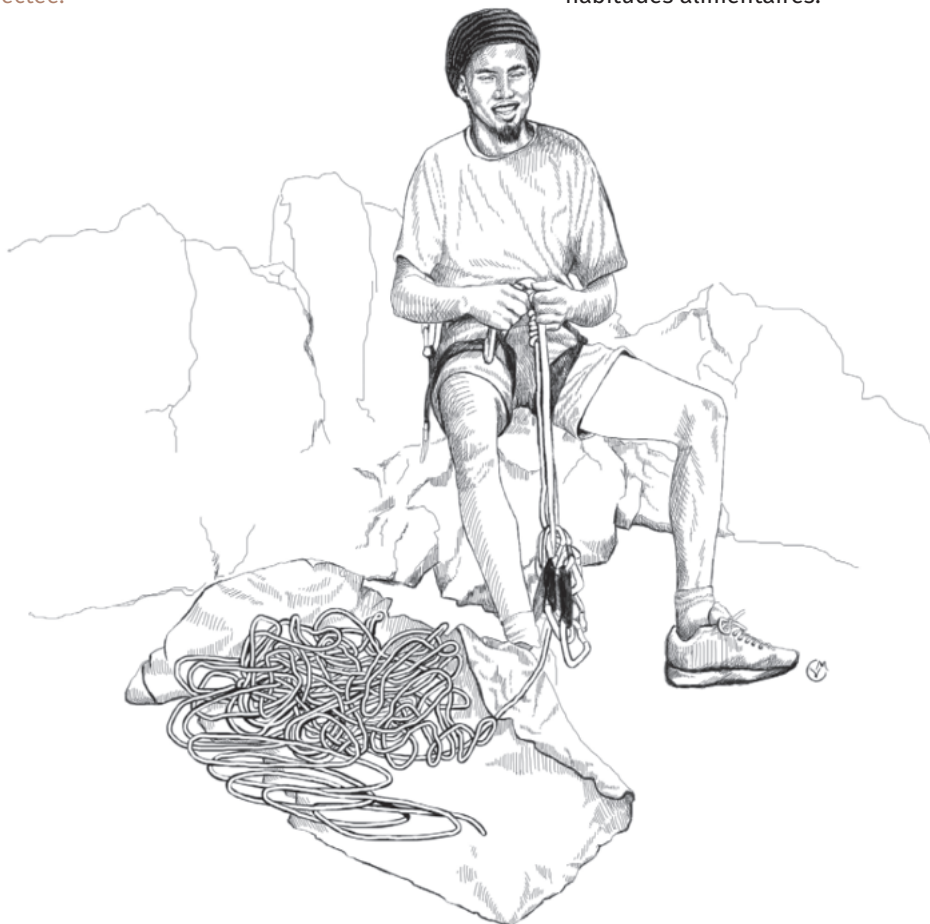
Bien sûr, il existe des méthodes scientifiques pour mesurer avec précision votre moment de supercompensation. Mais de nombreux sportifs ne sont pas en mesure de bénéficier « d'un tel retour » d'information aussi précis. Vous pouvez toutefois faire une analyse de sang, par exemple, si vous pensez avoir des carences. Vous pouvez aussi, à l'occasion, passer un test sportif pour mesurer votre condition physique générale, votre capacité pulmonaire, votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximale.

Conseil

Ce que vous pouvez faire vous-même, c'est tenir un journal d'entraînement, qui vous permet de visualiser d'un coup d'œil ce que vous faites. Cela vous permet d'être à l'écoute de votre corps et d'en être plus conscient. Vous pouvez le faire manuellement, mais il existe aussi d'autres moyens, comme certains logiciels sur votre ordinateur, des applications pour votre smartphone, ou dans votre montre connectée.

Exemples de journal d'entraînement

- ▶ Votre rythme hebdomadaire de nombre de jours d'entraînement et de nombre de jours de repos.
- ▶ Quel type d'entraînement avez-vous suivi ?
- ▶ Pour les exercices : le nombre de séries d'un exercice donné, le poids, la durée.
- ▶ Le niveau d'escalade, « à vue », « après travail » (ou 'Rotpunkt'), le nombre de tentatives.
- ▶ La durée de la séance d'entraînement.
- ▶ Le ressenti physique
- ▶ Ce qui, le cas échéant, a joué un rôle sur le plan mental.
- ▶ Pour les femmes : le cycle menstruel.
- ▶ Prenez votre pouls au repos tous les jours le matin avant de vous lever.
- ▶ Ce que vous mangez. Il y a des athlètes de compétition qui font le suivi de ce qu'ils mangent, pour trouver les aliments qui résonnent le mieux avec les efforts importants. Vous pouvez également savoir s'il y a des carences quelque part en étudiant vos habitudes alimentaires.





Big Wall

A Madagascar, je suis allée escalader une grande paroi d'environ mille mètres de dénivelé.

Normalement, j'escalade des parois aussi longues en style alpin. C'est-à-dire en une journée et en étant le moins chargée possible. On se lève alors au milieu de la nuit et on marche jusqu'à la paroi avec des lampes frontales, en grim pant le plus possible à la lumière du jour.

À Madagascar, je passais la nuit dans la paroi sur un 'portaledge', une sorte de hamac. Je m'en réjouissais, cela me paraissait incroyable!

Mais en fin de compte, je suis rentrée à la maison avec un début de coup de froid.

Toute la nuit sur le portaledge, j'étais allongée contre la paroi rocheuse, qui me faisait l'effet d'un bloc de glace. Je n'ai pas fermé un œil à cause du froid. À partir de midi, il a fait si chaud que le soleil a presque fait fondre le caoutchouc noir de mes chaussons d'escalade. La douleur piquait mes pieds enflés. Mais ce n'est pas tout. Les bouteilles d'eau et autres équipements pesaient plusieurs kilos. Nous avons traîné des sacs lourds comme du plomb jusqu'à la paroi et plus tard dans la paroi. Les 'haul bags', ces sacs de hissage lourds, étaient abîmés par le frottement sur le granit. Le secret consistait à utiliser le poids du corps, comme contrepoids via une poulie, pour soulever le sac. Malheureusement, j'étais trop légère et mes biceps devaient finir le travail. Je me sentais plus comme un ouvrier du bâtiment en Afrique que comme une grimpeuse. Mais nous sommes arrivés au sommet, l'expédition a été couronnée de succès.

3 Périodisation d'un plan

La périodisation, qu'est-ce que c'est ?

La périodisation signifie que vous allez établir un plan pour vous mettre en forme à un moment donné. Ce plan est établi pour une certaine période au cours de laquelle vous vous entraînerez consciemment en suivant différentes phases. Vous pouvez l'établir en vue d'une course ou pour une certaine période pendant laquelle vous souhaitez être en pleine forme sur les rochers. L'objectif est de ne pas se surentraîner et de ne pas se blesser. Mais il s'agit aussi d'être efficace dans l'utilisation de son temps. Il n'est pas utile de « faire n'importe quoi ». Par exemple, grimper en paroi ou faire du bloc toujours de la même manière sans se rendre compte de la zone d'entraînement dans laquelle on se trouve. Il n'est pas non plus utile de s'entraîner de différentes manières en même temps, il est préférable de les organiser.

Pour la périodisation, on commence d'abord par se poser des questions. Quelle voie ou quel bloc aimeriez-vous réaliser ? Ou bien avez-vous une certaine période de repos, par exemple quatre semaines de vacances, pendant laquelle vous aimeriez être en forme ? Le fait d'avoir un objectif donne une orientation à vos séances d'entraînement. Vous pouvez vous donner cinq mois pour vous entraîner en vue d'un objectif. Au cours de cette période, vous commencerez à construire quelque chose de manière ciblée. L'enchaînement de différents types d'exercices de musculation et d'escalade de voies acidifiantes est très important. L'application consciente de ce principe s'appelle la périodisation.

Pourquoi périodiser ?

PREMIEREMENT, il est important de ne pas faire n'importe quoi et de ne pas tout mélanger. En choisissant clairement un type d'entraînement (parfois deux), vous progressez plus rapidement. Votre attention globale est orientée dans une direction particulière.

Rappelez-vous que vous avez généralement besoin de plusieurs semaines ou mois pour entraîner votre corps. Sur cette base, vous pouvez vous développer à nouveau dans une autre discipline.

DEUXIÈMEMENT, essayez de ne pas vous entraîner de manière trop unilatérale. On ne peut jamais se maintenir à son niveau le plus élevé toute l'année. Il faut composer avec des cycles, cela fait partie de la vie. Si vous vous entraînez trop longtemps, de manière trop unilatérale et que vous exigez trop de vous-même sans prévoir suffisamment de pauses, les choses iront mal. Vous vous blesserez rapidement, vous tomberez malade ou, pire encore, vous ferez un burn-out ou un surentraînement.

TROISIÈMEMENT, pour une voie difficile « à vue » ou « après travail » ('Rotpunkt'), les différentes facettes de l'escalade doivent être en ordre. Celles-ci peuvent être très complexes. Il est bon de les entraîner une fois séparément. De cette manière, vous pouvez facilement découvrir vos forces et vos faiblesses.

Vous finirez par tout relier. Vous ne tomberez alors plus dans une voie parce qu'il vous manque une faculté en particulier. Outre la force, la résistance et la continuité, il faut également tenir compte de la technique, de la tactique, de l'agilité et des aspects mentaux qui expliquent pourquoi on peut tomber dans une voie, pour n'en citer que quelques-uns.

QUATRIÈMEMENT, il a été prouvé depuis longtemps dans les sports extrêmes que l'alternance entre différents types d'entraînement, dans la période précédant un pic, est payante. Il vous reste à déterminer la durée d'une phase d'entraînement particulière avant de passer à une autre forme d'entraînement. Ce calcul dépend de votre niveau d'entraînement physique et du temps dont vous disposez pour une phase d'entraînement optimal planifiée. Vous devez également vous fixer des priorités. Toutes les courses n'ont pas la même importance. Vous n'avez pas besoin d'être en pleine forme tous les week-ends pour votre parcours extérieur. Choisissez clairement quelques périodes de pointe dans l'année pendant lesquelles vous souhaitez être en forme.

En bref, commencez à vous entraîner consciemment vous permettra de définir à quelle

période vous devez faire tel ou tel exercice. Vous trouverez dans ce chapitre de nombreux exemples et programmes qui vous aideront à réaliser une périodisation correcte. Prenez le contrôle, soyez intelligent et créez votre propre programme, celui qui vous convient !

Périodes

En vous autorisant constamment à faire quelque chose de différent au cours des périodes, vous travaillez toujours avec fraîcheur et force à quelque chose. Vous posez les fondations qui vous permettront de faire face à la période suivante. Ainsi, vous ne faites pas le même type d'entraînement à l'escalade pendant des mois. En outre, les différentes périodes se renforcent mutuellement. Au cours d'une période, vous passez de la phase 1 à la phase 2, et ainsi de suite.

Le principe est le suivant : votre corps ne peut pas s'entraîner au même niveau élevé pendant un an. En fait, il s'avère très efficace de travailler avec un objectif. Vous vous entraînez pendant un certain temps, puis vous vous reposez.

Les quatre périodes

La périodisation comprend (1) une période de préparation, (2) une période de force, (3) une période d'apogée et (4) une période de transition. À l'intérieur de chaque période, il y a des phases avec différents types d'entraînement.

PÉRIODE 1. Elle consiste en des phases de préparation à l'escalade (la continuité) et de renforcement de la force de base.

PÉRIODE 2. C'est là que la force se construit avec différentes phases.

PÉRIODE 3. C'est le sommet vers lequel vous vous entraînez et il peut se dérouler différemment. Cela dépend de votre objectif final. Si votre objectif est de grimper une voie difficile, vous travaillerez de la période de force vers la période de résistance à l'acidification. Votre priorité peut également être de réussir un bloc difficile. La période d'apogée consiste alors en une phase de force adaptée à votre style d'escalade.

PÉRIODE 4. Dans tous les cas, après une période d'entraînement intensif, il y a toujours une sorte de

repos pendant un certain temps avant de continuer. Pendant cette période de transition, vous ne restez pas immobile et vous continuez à travailler votre continuité et votre souplesse.

Durée des périodes

Les périodes importantes d'entraînement de la force et de la résistance nécessitent un temps d'adaptation pour progresser. Votre corps a besoin de quatre à six semaines pour s'adapter à une phase d'entraînement physique particulière. Ce n'est qu'à ce moment-là que des progrès visibles commencent à se produire. Le travail sur la technique d'escalade ainsi que l'entraînement de la force et de la résistance sont les fondements de l'escalade. Ne laissez jamais votre entraînement de continuité négliger ces éléments essentiels. La continuité est plutôt une préparation, un soutien ou, en d'autres termes, un entraînement de récupération ou un entraînement de transition.

Personne avancée: un cycle au cours d'une longue période d'entraînement

Pour le grimpeur avancé, il est judicieux de ne pas s'entraîner avec la même intensité chaque semaine. Il s'entraîne pendant quatre à six semaines pour chaque phase de force et de résistance. Par exemple, vous pouvez vous entraîner avec un cycle de quatre semaines. Celui-ci fait travailler votre physique de manière assez exhaustive. Chaque semaine, l'entraînement devient plus intensif et plus dur jusqu'à atteindre 100% la troisième semaine. La quatrième semaine est une semaine d'entraînement de récupération. Le cycle que vous utilisez ensuite est le cycle 60 % - 80 % - 100 % - 30 % de l'intensité maximale.

Un cycle de deux fois trois semaines est moins épuisant. Il est utilisé pour une longue période d'entraînement de six semaines. Ce cycle de trois semaines consiste à s'entraîner à 100 % la première semaine, un peu moins fort mais à 80 % la deuxième semaine, puis à ralentir en s'entraînant à 30 %. Vous répétez ce cycle pendant trois autres semaines. L'ensemble de ces six semaines constitue cette longue période.

Vous obtenez donc : 2x 100%-80%-30%

Le cycle précédant une compétition commence par un cycle de trois semaines 100 % - 80 % - 30 %, puis deux semaines 60 % - 30 % - 60 %.

Un grimpeur fatigué peut échanger ses 100 % - 80 % contre 80 % - 60 %.

Les différentes phases de l'entraînement en un coup d'œil

Dans les aperçus schématiques d'une périodisation, vous trouverez différents termes, tels que : « continuité », « Force », « résistance » et « repos d'escalade ». Les paragraphes ci-dessous précisent à quoi correspondent ces termes.

1. Continuité (chapitre 6) Partie II

La continuité longue (C-longue) est l'endurance générale de la condition physique. Pensez à la course à pied, à la natation, à l'aviron, au cyclisme, au VTT, etc. C'est ce que l'on appelle la combustion des graisses.

La continuité courte (C-courte) est spécifique à l'escalade. On pourrait dire que c'est l'entraînement cardio de l'escalade. Dans ce cas, vous grimpez longtemps d'affilée et développez un système vasculaire bien irrigué dans les muscles spécifiques de l'escalade. La durée de l'effort est plus courte que pour la C-longue, la fréquence cardiaque est plus élevée et on ne brûle que peu ou pas de graisse.

2. Force (chapitres 7 à 14) Partie III

La période de force comporte quatre phases. On y trouve deux phases de force plus longues (F-longue), qui correspondent à la durée plus longue de la force, et deux phases de force plus courtes (F-courte). Ici, l'effort de

force est maximal et dure moins longtemps. L'entraînement en force est construit à partir d'efforts de force plus longs jusqu'à des pics de force de plus en plus extrêmes, qui sont de plus en plus intenses, explosifs et de plus en plus courts à la fin.

3. Résistance (chapitre 15) Partie IV

La résistance à l'acidification comporte deux phases d'entraînement. Il s'agit à nouveau d'une phase de courte durée (R-courte) et d'une phase de longue durée (R-longue). L'entraînement à la résistance s'effectue de la courte à la longue durée. Vous commencez à grimper de plus en plus longtemps et apprenez à retarder l'acidification. La résistance se situe entre la force et l'endurance et demeure également connue sous le nom d'endurance de Force.

4. Période de récupération

Enfin, il y a une petite période de repos pour les muscles grimpants. Vous pouvez ensuite effectuer un entraînement de longue durée, comme la course à pied. Pendant cette période, vous pouvez également faire toutes sortes d'exercices de yoga et de pilates. Des exercices d'étirement spécifiques à l'escalade sont présentés au chapitre 5.



Période I (chapitres 8 et 6)

Les bases : force générale et continuité

En fait, l'escalade permet de développer la force générale et l'endurance. Pour développer la condition physique en escalade, vous devez effectuer un grand nombre de kilomètres d'escalade à un niveau peu élevé. Vous développez votre force générale grâce à des exercices liés à l'escalade, appelés fitness d'escalade. Au cours de cet entraînement, vous faites principalement des exercices qui renforcent le haut du corps. L'objectif n'est pas de devenir un bodybuilder, c'est pourquoi cette période n'est pas très longue. Il s'agit de développer la force de base. Cela permet de réduire le risque de blessure avant de commencer l'entraînement de la force spécifique à l'escalade.

Développer la continuité courte est essentiel en escalade. L'endurance générale, la combustion des graisses (course à pied, vélo, aviron, etc. à faible intensité) est la continuité longue, C-longue, que vous pouvez toujours faire parallèlement à votre entraînement d'escalade en tant qu'entraînement général de la condition physique de base. Cette activité n'est pas mentionnée dans les programmes et vous la faites toujours après vos autres séances d'entraînement. Il s'agit plutôt d'une phase de récupération.

DURÉE : quatre semaines pour les débutants ou, si vous n'avez pas couru depuis longtemps, deux semaines pour les avancés.

La condition physique en escalade, la phase de préparation de la force (chapitre 8) phase 0

La force générale sert de base et de prélude à la période de résistance et de force spécifique à l'escalade qui suit. Comme lors d'un échauffement, vous préparez votre corps à la période d'entraînement intense à venir. Sur une période de quatre semaines, vous laissez les séances d'entraînement devenir progressivement plus lourdes. Vous pouvez aussi vous entraîner pendant trois semaines et ralentir la dernière semaine (la quatrième). Vous vous entraînez alors à environ 60-70 % de votre capacité maximale.

Conditionnement physique pour l'escalade	Durée	Mouvements	Type de formation
Phase 0	30 - 60 sec. max 2 min.	12 - 20 mouvements	Force de base

Continuité (chapitre 6)

Dans la phase d'entraînement en continuité courte, C-courte, vous ferez beaucoup d'escalade et vous transpirerez beaucoup. Cela peut se faire dans des voies avec un entraînement par intervalles, sous forme de pyramides et des parcours multiples dans une même voie. Un entraînement de type « pyramide » est une succession d'exercices comportant deux phases : une première phase comportant des exercices de difficulté croissante, suivie d'une deuxième phase d'exercices d'intensité décroissante. Le chapitre 6 est consacré à la continuité courte. Dans tous les cas, vous grimpez longtemps d'affilée pour avoir un système circulatoire bien irrigué, mais vous ne ressentez pas d'acidification importante de vos muscles. Vous effectuez principalement cet entraînement au début de votre période d'entraînement, mais vous pouvez toujours l'effectuer pendant d'autres phases pour maintenir votre endurance ou en tant qu'entraînement de récupération.

La continuité longue sert de récupération à faible intensité. Pensez au jogging, à l'aviron, au vélo, etc.

Continuité	Durée	Mouvements	Type de formation
Conti courte	20 - 30 min.	non concerné	Pyramide/double/intervalle
Conti longue	> 40 min.	Non concerné	Cardio/conditionnement

CALENDRIER HEBDOMADAIRE

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Entraînement physique pour l'escalade	Conti court	C-court/repos	Entraînement physique pour l'escalade	C-court	Entraînement physique pour l'escalade	C-court

Période 2 (chapitres 7 à 14)

Force sur temps longs et courts

Nous parlons ici de passages très intenses dans une voie (entre 1 et 12 mouvements), où le rythme cardiaque augmente très rapidement. Vous ne ressentez pas d'acidification.

Ces séances d'entraînement en Force comprennent l'entraînement en circuit général et spécifique, l'entraînement systémique, l'hypertrophie, l'entraînement intramusculaire et l'entraînement de force pyramidale. Mais c'est aussi de l'escalade de blocs, de l'entraînement en suspension avec des exercices courts, de l'entraînement systémique et de l'entraînement sur poutre ou pan Güllich. Voici un bref aperçu des différentes phases.

Force longue	Temps	Mouvements	Type de formation
Phase 1	15 - 30 sec.	8 - 12 mouvements	Entraînement à l'hypertrophie
Phase 2	5 - 15 sec.	5 - 7 mouvements	Formation à la transition
Force-courte	Temps	Mouvements	Type de formation
Phase 3	3 - 5 sec.	3 - 4 mouvements	Entraînement intramusculaire
Phase 4	1 - 3 sec.	1 - 2 mouvements et -1 (affaïssement)	Mouvements maximaux et excentriques

Force longue : développer la force de grimpe phases 1 et 2

Ces phases jettent les bases d'une force d'escalade spécifique. Au début, l'accent est mis sur la phase de Force sur temps long. Cette phase de force comporte plus de mouvements et dure plus longtemps. Vous commencez maintenant à faire des exercices de suspension et des combinaisons. Entre-temps, vous pouvez toujours effectuer la phase d'entraînement à l'escalade (phase 0) pour maintenir votre force de base, mais elle n'est plus mentionnée séparément dans le programme. Cette phase comprend également des exercices pour les muscles antagonistes (chapitre 9). La continuité courte est incluse dans cette phase, car il est important de la planifier après une journée d'entraînement en Force. Le troisième jour, vous pouvez programmer un autre entraînement de fitness léger. Cet entraînement cardio ne doit pas interférer avec l'entraînement de Force du lendemain. C'est pourquoi certains grimpeurs préfèrent le faire après une autre séance d'entraînement le même jour. Et prenez un vrai repos le troisième jour.

DURÉE : vous le faites pendant au moins trois semaines, les grimpeurs avancés le font pendant quatre à cinq semaines.

Jour 1	Jour 2	Jour 3
Force longue	Conti court	-

Force courte : Force d'escalade spécifiques phases 3 et 4

La phase de préparation est suivie d'une phase de renforcement plus spécifique. Celle-ci est plus axée sur l'escalade de blocs. Vous pouvez faire du pan Güllich, mais seulement si vous êtes suffisamment avancé pour le faire. Cette phase comporte moins de mouvements, plus lourds et plus explosifs. L'effort est de plus courte durée. C'est ce que nous appelons la phase de force courte (F-courte). Sachez que l'entraînement à la Force extrême nécessite également un très bon repos!

Pendant les jours de repos, vous n'êtes pas obligé de rester immobile. Vous pouvez toujours faire des exercices comme le yoga et des formes d'entraînement de récupération comme le jogging. Le deuxième jour, vous pouvez éventuellement inclure des exercices de résistance ou de courte durée, en fonction de vos priorités.

DURÉE : les débutants s'entraînent pendant une quinzaine de jours et les grimpeurs avancés pendant trois à quatre semaines.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Force-courte	-	-	Force-courte	-

LE GUIDE

POUR S'ENTRAÎNER À L'ESCALADE

Ce livre est destiné aux grimpeurs qui souhaitent approfondir la théorie de l'entraînement de manière simple. Il leur permettra d'élaborer leur propre plan d'entraînement.

Les entraînements d'escalade sportive conviennent aussi bien aux grimpeurs en salle qu'aux grimpeurs en extérieur. Ils sont également conçus pour les adeptes de l'escalade de bloc, les grimpeurs en falaise et en terrain d'aventure.

Le livre montre clairement comment construire des séances d'entraînement et détaille les différents types d'entraînement. Il explique la différence entre la force de base et la force spécifique pour l'escalade, la résistance dans des voies courtes et longues, la continuité spécifique pour l'escalade et les efforts sollicitant le cardio.

Ce livre ne traite pas des techniques de sécurité nécessaires à la pratique de l'escalade.

LES CONTENUS DU LIVRE

- Renforcement de la force grâce à l'entraînement en circuit
- Renforcement du haut du corps, des avant-bras et des doigts
- Entraînement sur le pan Güllich
- Entraînement de résistance
- Exercice des muscles de l'escalade
- Conseils pour la récupération
- Entraînement pour toutes les facettes de l'escalade
- Planification de l'année
- Etirements et stretching
- Entraînement mental
- Jeunes grimpeurs
- Nutrition



Photo: Bram Budel

MIRJAM VERBEEK s'appuie dans ce livre d'entraînement sur sa propre expérience de multiple championne d'escalade néerlandaise et souhaite inspirer les nouvelles générations de grimpeurs. Ce livre est écrit à partir de son expérience sportive de haut niveau lors de compétitions internationales, de ses escalades en terrain d'aventure et de ses années d'expérience en tant qu'entraîneuse. Le livre montre la polyvalence de l'escalade et toutes les illustrations sont de l'autrice.



26,90 €

ISBN 978-2-8073-7170-5

