10 techniques pour Progresser plus rapidement en ESCALADE

Grimper-Malin.fr

#1 - Grimpe Plus Souvent

Ne fais pas l'erreur de consacrer trop de temps aux entrainements physiques ou aux entrainements sur Pan Gullich par exemple.

Tu dois développer ta force, certes.

Mais en grimpant **tu développes ta technique** et ça c'est le plus important.

Évite de te compliquer la vie en incluant trop de travail physique à ton entrainement.

« Grimpe, grimpe et grimpe ! »

Tes progrès seront bien plus importants.

Et la force que tu recherches viendra naturellement.

En fait, c'est en allant grimper dehors ou en salle que tu vas **entrainer au mieux ton corps** et acquérir une super condition.

Si tu sens que tu n'arrives pas à passer un cap au niveau de la force ou de la condition, alors essaie **d'augmenter ton volume d'entrainement**.

Comment ?

Réduit les pauses entre chaque voie que tu tentes.

Réduit-les de moitié.

Résultat : tu vas grimper **deux fois plus**.

C'est énorme!

Augmente aussi le nombre de voies et de mouvements que tu réalises en une seule session.

Discute moins et monte plus!

En faisant ça, tu vas plus que doubler ton volume d'entrainement.

Et donc progresser de manière **exponentielle**.

Sans passer obligatoirement par la case musculation.

Mais ne me fait pas dire ce que je n'ai pas dit.

Mon conseil est de ne pas faire une priorité de l'entrainement « physique ».

Pas de l'abandonner.

C'est juste une meilleure façon d'utiliser ton temps.

Une façon de prendre du plaisir plus souvent.

De rendre l'entrainement plus excitant.

Et aussi d'éviter certaines blessures…

#2 - Entraine tes Doigts

Le premier secret est donc de toujours donner la priorité à la grimpe plutôt qu'à la force.

Cependant, il y a une partie du corps que tu dois entrainer particulièrement :

Tes doigts.

Pourquoi ?

Car ça va te permettre de **minimiser le risque de blessures**.

Et donc de grimper encore mieux.

Tu devras être patient car développer la force de tes doigts va prendre du temps.

Notamment car en plus des muscles, tu devras aussi renforcer tes tendons.

Et ça, c'est long.

Ca va te demander de l'abnégation.

C'est d'ailleurs pour ça que la plupart des grimpeurs négligent cet entraînement.

Un bon entraînement des doigts consiste à réaliser des suspensions de 3 à 10 secondes avec différentes prises de doigts.

Tendue, arquée, semi-arquée et pince.

Si tu tiens plus de 8 secondes, ajoute du poids (avec une ceinture par exemple ou des poids adaptés).

Fait l'exercice pour chaque type de préhension et répète le 3 fois avec 2 minutes de pause entre chaque.

Ta progression va être lente.

Ca va prendre des mois.

Tu DOIS être patient.

Ne fait pas comme les autres.

N'abandonne pas.

L'idéal est de faire ces exercices sur une poutre.

Je t'invite également à lire cet article sur un entrainement un peu particulier, mais très efficace.

#3 - Attention à ce que Tu Manges

Rassure-toi, je ne te demande pas de te lancer dans un régime.

Tu dois simplement comprendre quel type de nourriture va t'aider à augmenter tes performances.

Une **nutrition de qualité** est très importante pour ton entrainement, tes performances.

C'est également important pour **prévenir les blessures**.

Voici 4 habitudes que tu pourras facilement intégrer dans ta vie de tous les jours.

Privilégie les aliments les plus frais possibles

Les aliments frais contiennent plus de vitamines, de minéraux et de nutriments nécessaires à ta bonne santé.

Évite par contre un maximum la nourriture industrielle qui est bien moins nourrissante et te procure beaucoup **moins d'énergie**.

Bois beaucoup d'eau

Ca peut paraitre évident mais ce n'est pas si facile que ça à faire.

Rester hydraté va t'aider à **améliorer tes performances**.

Notamment ta puissance et ton endurance.

Essaie de boire 2 litres d'eau par jour.

Les boissons pour le sport sont acceptables occasionnellement.

Mais évite de boire trop souvent des boissons sucrées.

Attention à ton taux de sucre dans le sang

Ton taux de sucre dans le sang doit **rester stable**.

Pourquoi ?

Car ça t'aide à mieux **maitriser** ton énergie.

Comment faire ?

Consomme des produits frais et à index glycémique bas.

Tu trouveras une liste de ces aliments ici.

Les protéines sont **essentielles** pour t'aider lors de la récupération.

Elles te permettent d'augmenter ta force en reconstruisant tes muscles, endommagés lors de l'effort.

Il est conseillé de consommer des protéines **dans les 15 minutes suivant ton entrainement**.

Tu peux te faire un shaker de protéines en poudre.

Ou manger une barre protéinée.

Les amandes sont également une excellente source de protéines.

Une bonne poignée après l'entrainement peut faire l'affaire.

#4 - Apprend à Visualiser

Parfois la solution à un problème est simple.

Il suffit de prendre du recul.

C'est à ça que sert **la visualisation**.

Pose-toi devant la voie et observe-là.

Essaie d'imaginer les mouvements que tu vas devoir effectuer pour arriver en haut.

C'est une technique simple mais qui va vraiment te permettre de progresser.

La visualisation te donne de la **confiance**.

Elle te met dans le bon état d'esprit.

Elle prépare ton corps à la séquence de mouvements que tu vas réaliser.

Des études faites sur des athlètes professionnels ont démontré à quel point cette technique simple peut être efficace.

Elle t'oblige à créer **des images mentales** fortes.

Des images mentales concernant tes mouvements mais aussi concernant ce que tu vas ressentir.

En en faisant une routine, ton esprit deviendra de plus en plus efficace pour créer ces images.

Et tu auras de plus en plus de facilités à effectuer les mouvements que tu as imaginés.

Donc la prochaine fois que tu vas grimper, pose toi devant la voie.

Etudie-la.

Imagine toi en train de la grimper.

Essaie de ressentir combien tu es à l'aise, combien tu te sens fort.

Une fois fait, attaque ton ascension en gardant l'état d'esprit de confiance et de force que tu t'es forgé durant la visualisation.

#5 - Pratique le yoga

Le yoga est une pratique qui commence sérieusement à se faire une place au sein du monde de l'escalade.

On voit un peu partout des cours de yoga dans les salles d'escalade.

Mais pourquoi cet engouement ?

Tout simplement car le yoga et l'escalade sont deux pratiques **complémentaires**.

En effet, le yoga va te permettre d'améliorer plusieurs choses :

- Ton équilibre
- Ta force
- Ta souplesse
- Ton souffle
- Ton état d'esprit

Rien que ça !

Ce sont **toutes les capacités** que tu vas utiliser en escalade !

Je te conseille donc de faire une initiation au yoga et de voir si ça te plait.

#6 - Travaille tes points faibles

Pour ma part, je n'aime pas trop les voies avec des dièdres.

Je ne sais pas pourquoi mais je ne m'y sens pas à l'aise.

Et je sais que c'est la même chose pour la plupart d'entre-nous.

Pas forcément concernant les dièdres mais concernant certains types de passages ou types d'escalade qui ne nous plaisent pas.

Mais ce comportement ne nous aide pas.

Comment peux-tu devenir un bon grimpeur si tu ne t'exerces pas sur tous les types d'escalade ?

Il est donc temps **d'arrêter de donner de fausses excuses** et de **commencer à travailler** sur tes faiblesses.

(Note à moi-même : Ce conseil est valable pour toi aussi François ;))

Mais comment travailler sur tes faiblesses?

Une bonne astuce consiste à les travailler **durant ton échauffement**.

En faisant une voie facile, tu vas pouvoir travailler tes points faibles sans trop te prendre la tête.

Puis à mesure que tu vas t'améliorer, essaie d'incorporer tes faiblesses lors de voies plus difficiles.

Petit à petit.

Tu seras surpris de la vitesse à laquelle tu vas t'améliorer dans ces domaines qui te déplaisent tant.

#7 - Laisse ton Ego au Vestiaire

Avoir peur de l'échec peut vraiment compromettre ta progression.

Ne pas sortir de ta zone de confort.

S'occuper du regard des autres.

Ca aussi, ça va compromettre ta progression.

C'est d'ailleurs la raison qui fait que tu ne travailles jamais tes points faibles :

Le regard des autres

La peur de l'échec devant les autres grimpeurs

Sache qu'il temps de laisser ton égo au vestiaire.

Je sais qu'il est difficile pour certain d'entrevous de faire face à ce regard, ce jugement.

Mais en y réfléchissant bien...

On s'en fout du regard des autres !

Pourquoi perdre de l'énergie à se soucier de ça ?!

Qu’est-ce que cela peut faire que les autres grimpeurs pensent que tu es un super grimpeur ou un débutant ?!

Ok, tu vas me dire :

« Facile à dire ! »

Et je suis d’accord avec toi.

C’est un vrai **travail à faire sur toi-même**.

Mais sache que ta progression n’en sera que plus rapide.

Car tu mettras toute ton énergie **à progresser**.

Et non à te soucier du regard des autres grimpeurs.

#8 - Surpasse ta Peur de Tomber

Je t'ai parlé de la peur de l'échec dans le chapitre précédent.

L'autre peur qui t'empêche de progresser, c'est la peur de tomber.

C'est normal.

En tant qu'être humain, tu es programmé pour avoir peur du danger

Et tes expériences passées vont faire que ta peur va être plus ou moins grande.

Mais réfléchi une seconde.

Imagine que tu n'aies pas peur de tomber.

Que tu puisses réaliser les mouvements sans hésiter.

Sans trop t'agripper aux prises.

Sans gaspiller ton énergie.

Tu serais 2 fois plus forts !

Alors comment vaincre la peur de tomber ?

Il n’y a pas 36 solutions.

Il va falloir **y faire face** !

Tu dois devenir insensible à la chute !

Selon l’intensité de ta peur, tu dois y aller petit à petit.

Mais avec de la pratique, tu verras que tu n’auras plus peur.

Autre chose.

Grimpe avec un assureur en qui tu as confiance.

Ca t’aidera beaucoup.

Je te conseille de lire cet article sur la Méthode « Clipper-Lâcher ».

Elle est très efficace.

#9 - Ecoute ton Corps

Je comprends que l'envie de progresser rapidement sois très forte.

Tu dois cependant faire attention à ne pas faire n'importe quoi.

Apprend à écouter ton corps

Respecte bien les jour de repos.

Ne travaille pas toujours les mêmes mouvements.

Essaie de t'entrainer sur tous les types de prises.

Bois.

Tout ça mis bout à bout va te permettre de **prévenir les risques de blessures**.

Alors soit intelligent et ne laisse pas une blessure réduire à néant des semaines d'entrainement.

#10 - Oubli les Cotations

Les cotations sont une bonne façon de mesurer ta progression.

Elles peuvent également être un frein.

Pourquoi ?

Car elles peuvent créer de la frustration

Et une baisse de confiance en soi.

Comment ?

Si tu as réussi une voie dans le 6c, tu vas t'attendre **inconsciemment** à ne plus rencontrer de problème à grimper une voie d'une difficulté inférieure.

Sauf que tu risques d'en rencontrer certainement et même de **connaitre l'échec** dans une voie pourtant inférieure à la cotation que tu as atteinte.

Et là, ça peut créer chez toi frustration et baisse de confiance.

Alors ne laisse pas les cotations prendre le contrôle de ton esprit, de ton mental.

Merci !

J’espère que tu as apprécié ce guide.

Je l’ai créé pour t’aider à comprendre que ta progression, notre progression, tient souvent à pas grand-chose.

A propos de moi

Salut, je m'appelle François.

Je suis un amateur de grimpe.

Et j'ai créé Grimper-Malin.fr pour partager avec toi tout ce que j'apprends sur ce fabuleux sport.

Grimper-Malin.fr est né de la volonté de **progresser.**

De progresser avec toi, petit à petit, afin de surmonter les obstacles qui existent à la réussite d'une voie d'escalade.

Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter.

Je réponds à tout le monde malgré le temps que ça prend.

Tu peux me contacter à cette adresse : francois@grimper-malin.fr

Je te conseille enfin de me suivre sur les réseaux sociaux car **j'y partage plein d'astuces qui n'apparaissent pas sur le blog**.

Alors reste connecté avec moi ! A très bientôt !

Facebook : https://www.facebook.com/grimpermalin

Twitter: https://twitter.com/GrimperMalin

Google Plus: https://plus.google.com/+FrançoisBELLET/