

Revue GRUNPER 2018

R. SAMYN

2 : POUR VOUS, DIFFEUX

LE RYTHME

Dans le dictionnaire, le rythme est l'allure à laquelle s'exécute une action, c'est une alternance de temps forts et de temps faibles. Cette notion de rythme est

déterminante en escalade puisqu'elle vous permet de doser votre effort en fonction des variations de l'intensité des mouvements. Avoir un bon rythme,

c'est accélérer dans les parties difficiles en étant tonique, puis ralentir la cadence dans les sections un peu plus faciles en se relâchant au maximum.

L'INCONTOURNABLE

RESPIRE EN RYTHME

Prérequis : Tous âges - Tous niveaux

Matériel : Support d'escalade de voie, site naturel ou artificiel

Durée : 2h00

Consignes

- Échauffement 30 minutes, rigoureux, général puis progressif en voie.
- Choix du lieu : disposer de nouvelles voies à essayer à vue.
- Travail qualitatif, éviter l'accumulation de fatigue, respecter les temps de repos.

Déroulement

Exercice n°1 = Repos forcé

Dans une voie niveau max à vue, réaliser une lecture minutieuse en identifiant 3 différents points de repos. L'objectif est de s'obliger à rester un temps minimum sur ces points de repos afin d'expérimenter toutes les techniques de relâchement.

Vous allez évaluer depuis le sol la qualité de ces points de décontraction : mauvaise position de repos = arrêt obligatoire 30 secondes; position de repos moyenne = arrêt obligatoire 1 minute; et s'il s'agit d'une position de repos confortable = arrêt obligatoire 1 minute 30. Objectif : enchaîner la voie. 30 minutes d'escalade en répétant l'exercice.

Exercice n°2 = Time out!

Dans une voie niveau max à vue, réaliser une lecture minutieuse en identifiant les 3 sections qui vous semblent les plus dures de la voie (une section étant un enchaînement d'environ 4 à 8 mouvements difficiles sans temps de repos). Votre mission sera de réaliser chaque section en moins de 30 secondes. Pour cela, faites-vous chronométrer par un partenaire au sol ou bien ayez votre propre chronomètre avec vous. Objectif : enchaîner la voie.

30 minutes d'escalade en répétant l'exercice.

Exercice n°3 = Rythmer avec sa respiration
Dans une voie niveau max à vue, réaliser une lecture en vous focalisant sur l'identification des sections difficiles ainsi que les points de repos. Durant votre essai, la consigne est de rythmer votre escalade grâce à votre respiration. Juste avant de vous lancer dans une section dure vous allez prendre 10 petites inspirations brèves et rapides (= hyperventilation). À l'inverse, dès que vous serez sur un repos, vous allez faire de longues inspirations/expirations, profondes, jusqu'au moment de repartir. Objectif : enchaîner la voie. 30 minutes d'escalade en répétant l'exercice.

Gestion du temps

- Temps de repos entre deux essais = Minimum 10 minutes
- Temps de repos entre deux exercices = 10 minutes

L'ORIGINALE

LE CONTRASTE

Prérequis : Tous âges - Tous niveaux

Matériel : Support d'escalade de voie, site naturel ou artificiel

Durée : 2h00

Consignes

- Échauffement 30 minutes, rigoureux, général puis progressif en voie.
- Choix du lieu : disposer de nouvelles voies à essayer à vue.
- Travail qualitatif, éviter l'accumulation de fatigue, respecter les temps de repos.

Déroulement

Exercice n°1 = Escalade en "slow motion"

Dans une voie niveau max à vue - 1 cotation, prenez

un temps de lecture puis lancez-vous dans la voie. Imaginez-vous regarder une vidéo d'escalade au ralenti, c'est ce que vous allez devoir faire. Le but est de réaliser chaque action (déplacement de main, de pied, mousquetonnage, etc...) en ralentissant par trois votre vitesse gestuelle habituelle. Objectif : enchaîner la voie. 30 minutes d'escalade en répétant l'exercice.

Exercice n°2 = Course de vitesse

Retournez dans les mêmes voies utilisées pour l'exercice n°1, et, cette fois-ci, vous allez grimper le plus vite possible. Lancez un chronomètre, le but est d'aller au sommet en un minimum de temps. Objectif : enchaîner la voie. 30 minutes d'escalade en répétant l'exercice.

Exercice n°3 = Le rythme juste

Retournez une troisième fois dans chacune des voies essayées dans les deux exercices précédents et faites en sorte de mettre le bon rythme au bon endroit. Le relâchement de l'exercice n°1 dans les sections faciles. Puis la vitesse de l'exercice n°2 dans les parties difficiles. À vous désormais de trouver la bonne tactique dans chaque voie en fonction de ses mouvements. Objectif : enchaîner la voie. 30 minutes d'escalade en répétant l'exercice.

Gestion du temps

- Temps de repos entre deux essais = Minimum 10 minutes
- Temps de repos entre deux exercices = 10 minutes

À RETENIR

Comprendre un mouvement est essentiel pour le réaliser efficacement. Prenez le temps de lire chaque passage avant de vous élaner. Exploitez chaque nouveau bloc, chaque nouvelle voie pour tenter un essai "à vue" car après il sera trop tard.

Pour conclure ce chapitre sur la composante tactique de votre performance, je citerai cette phrase que tout le monde a déjà entendue :

« La meilleure défense c'est l'attaque. »

Quelle que soit la tactique déployée pour aller au sommet, je suis un fervent partisan de cet état d'esprit. Et je vous encourage à aller de l'avant. Tentez votre chance, soyez joueur et

prenez des risques. C'est le sport, c'est la vie. Toutes ces années d'expérience en compétition m'ont permis de valider une chose : je n'ai jamais regretté d'avoir tenté ma chance. La seule chose que l'on regrette, c'est de ne pas avoir essayé. Pourquoi n'ai-je pas essayé ce bloc ? Pourquoi n'ai-je pas osé jeter sur cette prise ? Et si j'avais essayé de clipper plus tard, certainement que j'aurais enchaîné cette voie... Etc.

Et oui, la réussite est quelque chose que l'on provoque en adoptant une tactique ambitieuse. Il arrivera que cela se retourne contre vous. Un peu de précipitation parfois, ou un excès d'engagement par moment. Et alors ? Neuf fois sur dix vous serez récompensé d'avoir opté pour une méthode moins statique ou encore d'avoir attendu le dernier moment, bien reposé, pour faire un dernier essai victorieux.



© EDDIE FOWKE