

# FICHE ANALYSE

## L'entraînement pour l'escalade sportive



Pascal Bocianowski 2020

### Connaitre ses muscles et leurs implications dans nos mouvements

#### Rappel sur les trois disciplines sportives et les types d'ascensions

Sur chacun des supports, il existe différentes pratiques : la difficulté, le bloc et la vitesse (la vitesse ne se pratique en théorie que sur surface artificielle).

- La difficulté se réfère à l'ascension d'une voie, pour laquelle le grimpeur progresse encordé.
- Elle s'oppose à la pratique du bloc, pour laquelle l'athlète ne s'assure pas au moyen d'une corde. La sécurité est garantie par des tapis en mousse ou des crash-pads (tapis en mousse compact et portable, utilisé pour la pratique du bloc en milieu naturel) et par le fait que les passages ne sont pas très hauts.
- La vitesse, quant à elle, ne se pratique que dans le cadre des compétitions et consiste à effectuer une voie en un minimum de temps.

Finalement, on distinguera plusieurs types d'ascensions en fonction des informations dont dispose le grimpeur avant d'entamer son ascension.

- Le « à vue » exprime le fait que le sportif ne dispose d'aucune information sur la voie, c'est-à-dire que personne ne lui a décrit la voie et qu'il n'a vu personne la grimper.
- On dit d'une voie qu'elle est réalisée « flash » lorsque le grimpeur a reçu des informations avant ou au cours de sa performance. Cela implique des conseils de la part d'autres grimpeurs ou le fait d'avoir vu d'autres personnes tenter l'itinéraire.
- Finalement, une voie est réalisée « après travail », lorsque le grimpeur avait déjà tenté son ascension auparavant.

#### Quels muscles font le boulot ?

##### **Les muscles de l'épaule**

L'épaule permet un nombre de mouvements très importants. En effet, ce n'est pas une articulation unique mais un « ensemble anatomique et fonctionnel »

Elle est composée de trois articulations : la gléno-humérale qui unit l'humérus à l'omoplate, l'acromio-claviculaire entre l'omoplate et la clavicule et enfin la sterno-claviculaire qui relie le sternum à la clavicule.

Le rhomboïde : il est utilisé par le grimpeur pour serrer les omoplates. Sa mise en action permet à l'athlète de se coller contre la paroi.

Le trapèze : Il contribue donc également à se coller au mur. « Le faisceau inférieur abaisse l'omoplate et l'entraîne en sonnette externe ». Ce faisceau est donc utile pour tous les

# FICHE ANALYSE

## L'entraînement pour l'escalade sportive



Pascal Bocianowski 2020

mouvements lors desquels le grimpeur veut progresser verticalement. Il contribue ainsi au mouvement de traction.

Le grand pectoral : Le grand pectoral a une action décisive pour les mouvements en compression, c'est-à-dire lorsque le grimpeur va exercer une force opposée avec chacun de ses membres supérieurs. Les fibres inférieures ont également une incidence majeure dans le mouvement de traction.

Le grand dorsal : Il s'agit d'un muscle extrêmement puissant qui contribue pour une très grande part au mouvement de traction. Il est souvent particulièrement développé chez le grimpeur donnant avec le grand rond une forme de « V » au dos.

Le grand rond : « Son action sur le bras est la même que celle du grand dorsal, mais beaucoup moins puissant ».

Le deltoïde : « Le faisceau postérieur fait la rétro pulsion du bras ». Il sera donc essentiellement utile au grimpeur pour se coller contre la paroi.

### **Les abdominaux et les lombaires**

Les muscles abdominaux et lombaires permettent la flexion du tronc, la rotation et l'inclinaison latérale. Ils ont également un rôle de fixateur du rachis (gainage). Ils sont constamment sollicités en escalade. Les principaux muscles abdominaux sont le petit oblique, le grand oblique et le grand droit. Quant aux lombaires, il s'agit de tous les muscles s'insérant dans la colonne lombaire.

### **Les muscles du coude**

Si l'on considère uniquement l'articulation du coude, omettant les mouvements se déroulant entre les deux os de l'avant-bras, il n'existe que deux mouvements : la flexion et l'extension. La flexion va permettre de rapprocher le segment du bras et de l'avant-bras. En escalade, ce mouvement est très fréquemment utilisé. En effet, généralement le grimpeur va saisir une prise en ayant le bras tendu. Afin de progresser, il lui sera nécessaire de fléchir le coude. L'extension, mouvement opposé à la flexion, est souvent effectuée par le membre qui tient la prise la plus basse. En effet, l'avant-bras et le bras vont s'éloigner au fur et à mesure que le grimpeur monte au-dessus de la prise

### **Les muscles du poignet et de la main**

Les muscles du poignet et de la main sont absolument déterminants en escalade. En effet, ils sont les premiers maillons de la chaîne musculaire qui relie le grimpeur au rocher. Même si les autres muscles sont très forts, ils ne permettront pas de palier à une faiblesse des muscles du poignet et de la main.

Le fléchisseur commun profond des doigts « fléchit la troisième phalange sur la seconde et participe à la flexion des deux autres phalanges ». Il s'agit du muscle de la préhension tendue.

**FICHE ANALYSE**  
**L'entraînement pour l'escalade sportive**



Pascal Bocianowski 2020

Le fléchisseur commun superficiel des doigts « fléchit la deuxième phalange sur la première et, par le jeu des gaines fibreuses, la première sur métacarpien ». C'est donc le muscle de la préhension arquée.

La suite prochainement...