

Le Roi du Bloc

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ESCALADE COMPLET

Du débutant au niveau avancé — Progresser efficacement en respectant ses tendons

01	Les 4 principes fondamentaux de l'entraînement	2
02	Programme débutant — 0 à 12 mois	3
03	Programme intermédiaire — 1 à 3 ans	4
04	Programme avancé — 3 ans et plus	5
05	Entraînement des doigts — méthodes et outils	6
06	Renforcement complémentaire & gainage	7
07	Prévention des blessures & récupération	8
08	Tracker de progression personnel	9

Ce programme est fourni gratuitement par leroidubloc.fr Consultez un professionnel de santé en cas de douleur.

Avant de démarrer un programme, comprendre ces 4 principes te fera économiser des mois de plateau et évitera les blessures qui freinent 80% des grimpeurs.

■ LA PROGRESSIVITÉ

La règle d'or : n'augmente jamais la charge de plus de 10% par semaine. Les tendons s'adaptent 3 à 5x plus lentement que les muscles.

- ✓ Augmente la difficulté par paliers de 4 semaines minimum
- ✓ Ne monte jamais volume ET intensité en même temps
- ✓ Après une pause de +2 semaines, repars à 60-70% de ton niveau

■ LA RÉCUPÉRATION

La progression se fait pendant la récupération, pas pendant l'effort. Sans repos suffisant, tu accumules de la fatigue et tu régresses.

- ✓ 48h minimum entre deux séances intensives
- ✓ Une semaine de décharge (volume -40%) toutes les 4-6 semaines
- ✓ Sommeil 7-9h : la GH sécrétée la nuit est indispensable aux tendons

■ LA SPÉCIFICITÉ

Tu veux progresser sur les réglettes ? Travaille les réglettes. Le corps s'adapte exactement aux contraintes qu'on lui impose.

- ✓ Identifie ton point faible principal (force, endurance, technique)
- ✓ Consacre 60% de tes efforts à ce point faible pendant 6 semaines
- ✓ Réévalue et réoriente si nécessaire

■ LA RÉGULARITÉ

2 séances/semaine pendant 12 mois valent mieux que 5 séances/semaine pendant 2 mois. La régularité construit une base solide.

- ✓ Planifie tes séances comme des rendez-vous fixes
- ✓ Une séance courte vaut mieux que zéro séance
- ✓ Si la vie perturbe ton planning, réduis l'intensité plutôt qu'annuler

■ ■ Signal d'alarme absolu

Toute douleur aiguë aux doigts ou aux poulies = arrêt immédiat. Ne jamais "finir la voie". Glace, repos 48h, consultation si ça ne passe pas.

■ Objectif de cette phase

Construire une base technique solide et conditionner progressivement les tendons. La force viendra naturellement. Les blessures prématurées, non.

OBJECTIFS MOIS PAR MOIS

Période	Objectif principal
Mois 1-2	Confiance, gestion des chutes, placement des pieds, lecture de voie
Mois 3-4	Montée en difficulté progressive, premier travail en dévers facile
Mois 5-6	Consolidation technique, introduction du renforcement complémentaire
Mois 7-9	Travail des points faibles, bloc de préhension quotidien
Mois 10-12	Premier programme structuré, début du suivi de progression

SEMAINE TYPE — DÉBUTANT

Lundi	Grimpe libre — voies faciles (60% niveau max) Focus : placement des pieds, lecture	Faible	1h30
Mardi	Repos actif : étirements 20 min (hanches, épaules, avant-bras)	—	20 min
Mercredi	Grimpe technique — exercices ciblés (chutes, équilibre, montées de bassin)	Modérée	1h30
Jeudi	Repos complet	—	—
Vendredi	Grimpe libre + bloc de préhension (10 min max, prises ouvertes uniquement)	Faible	1h45
Week-end	Sortie falaise OU repos + mobilité 15 min	Variable	—

EXERCICES TECHNIQUES PRIORITAIRES

■ Pieds silencieux	Placer les pieds sans bruit. Force la précision et évite les mouvements parasites.

■ Montées de bassin	Monter la hanche vers le mur pour allonger la portée sans s'éloigner.
■ Lecture de voie	Observer la voie 30-60 sec avant de partir. Mémoriser 3-4 mouvements à l'avance.
■ Chutes contrôlées	S'entraîner à tomber depuis différentes hauteurs. Indispensable en bloc.
■ Tractions (intro)	3x5 tractions prise large, 1x par semaine max. Progresser très lentement.

■ ■ Règle absolue du débutant

Ne jamais utiliser une poutre d'escalade avant 12 à 18 mois de pratique. Le bloc de préhension (travail sans suspension) est l'outil idéal pour les 12 premiers mois.

À ce niveau, la technique est acquise. Le travail devient plus structuré et ciblé : force maximale, endurance de force, et identification des points faibles spécifiques.

SEMAINE TYPE — INTERMÉDIAIRE (3 séances)

Séance Force	Blocs projets (80-90% niveau max) 4 à 6 essais par problème — récupération complète (3-5 min)	Haute	2h
Séance Endurance	Circuit d'endurance — voies à 60-70% niveau max 4 séries de 4 voies enchaînées, repos 3 min	Modérée	1h30
Séance Technique	Exercices ciblés sur point faible identifié (dalle, dévers, coincements, dynamiques...)	Modérée	1h30
Entre séances (quotidien)	Bloc de préhension 15-20 min + extenseurs doigts 3x15	Faible	20 min

PÉRIODISATION SUR 8 SEMAINES

Semaine	Phase	Contenu	Objectif
S1-S2	Adaptation	Volume normal, intensité -20%	Laisser le corps s'adapter
S3-S4	Charge	Volume +15%, intensité normale	Progresser sur les projets
S5-S6	Surcharge	Volume +15%, intensité +10%	Pousser les limites
S7	Décharge	Volume -40%, intensité faible	Récupération active
S8	Test	Séances libres, essai de projets	Évaluer la progression

LES 4 TYPES DE TRAVAIL

Force pure	Blocs très courts (1-3 mouvements) 90-100% niveau max	Force maximale, recrutement neuro
Contact	Premier mouvement dynamique ou statique difficile	Vitesse de contraction
Liaisons	Séquences 5-8 mouvements à 80% niveau max	Endurance de force courte
Circuits	Enchaînements longs à 60-70%, faible repos	Endurance générale

■ Conseil clé

Tiens un carnet d'entraînement. Note tes séances, projets réussis, fatigue sur 10. C'est en analysant 3 mois de données que tu identifieras tes vrais points faibles.

STRUCTURE ANNUELLE RECOMMANDÉE

Automne (Oct-Nov)	Volume	Remonter le volume, consolider les bases. 3-4 séances/semaine.
Hiver (Déc-Fév)	Force	Réduire volume, augmenter intensité. Hangboard 2x/semaine.
Printemps (Mar-Mai)	Performance	Maximiser l'intensité. Sorties falaise. Projets cibles.
Été (Juin-Sep)	Falaise	Priorité aux sorties. Maintien force avec bloc de préhension.

PROTOCOLE FORCE MAXIMALE (HANGBOARD)

■ ■ Réservé aux grimpeurs avec +18 mois de pratique régulière

La poutre sollicite les poulies de façon intense. Ne l'introduire qu'après une longue phase de conditionnement au bloc de préhension.

Protocole	Description	Bénéfice
Max Hangs	Prise à 90% effort max 10 sec tenu / 3 min repos 6 répétitions / 2 séances/semaine	Force maximale pure Recrutement neurologique
Repeaters 7-3	7 sec suspensions / 3 sec repos 6 reps = 1 set / 3-5 sets 3 min repos entre sets	Endurance de force Cascade lactique
No-Hang	Même protocole que Max Hangs mais au bloc de préhension sans suspension du poids	Débutants et reprise blessure Meilleure récupération

GESTION MENTALE DU PROJET

À haut niveau, 40% de la progression est mentale. Quelques principes pour maintenir la motivation :

- Travaille le mouvement clé hors fatigue (1ère heure de séance)
- Filme-toi régulièrement pour analyser ta technique objectivement
- Fixe un objectif intermédiaire mesurable chaque semaine
- Grimpe avec quelqu'un de plus fort — l'observation accélère la progression
- Accepte les périodes de plateau : elles précèdent souvent un saut de niveau

Les doigts sont le facteur limitant n°1 en escalade. Les tendons (poulies, fléchisseurs) ont besoin de 12 à 24 mois pour se conditionner pleinement.

TYPES DE PRISES ET RISQUES

Ouverte	Doigts presque tendus Angle < 30°	Très faible	■ Prioritaire
Semi-arquée	Angle ~60°	Faible	■ Bonne transition
Arquée	Doigts à 90° DIP en extension	Élevé poulies A2	■■ Débutants : éviter
Clamp / Toit	Pouce par-dessus	Très élevé	■ Niveau avancé

PROGRESSION PAR NIVEAU — BLOC DE PRÉHENSION

Niveau	Outils	Fréquence	Détail
Débutant 0-12 mois	Bloc de préhension uniquement	3x/semaine 10-15 min	Prise OUVÉRTE uniquement Maintiens 5-10 sec
Intermédiaire 1-3 ans	Bloc préhension + extenseurs	Quotidien 15-20 min	Ouverte + semi-arquée + 3x15 extenseurs
Avancé 3+ ans	Bloc préhension + Hangboard	5-6x/semaine 20-30 min	Tous types Protocoles structurés

PROGRAMME QUOTIDIEN BLOC DE PRÉHENSION (20 MIN)

- **3 min** **ÉCHAUFFEMENT** Mobilisations douces des doigts, rotations poignets, étirements légers des fléchisseurs.
- **5 min** **PINCEMENT** Bloc entre pouce et index. Maintien 5-8 sec, relâche 3 sec. x10.
- **5 min** **PRISE OUVÉRTE** Tous doigts sur réglette, position ouverte. 5-10 sec x8. Exercice le plus sûr.
- **4 min** **ARÊTES / VARIÉES** Alternier les types de prises. 3-5 sec maintien, qualité de contact.

■
3 min

EXTENSEURS Élastique léger, extensions 3x15. Indispensable pour équilibrer les fléchisseurs.

■ **Bloc de préhension Le Roi du Bloc**

Artisanal, en bois massif, sans fixation murale. Reproduit les vraies prises d'escalade : réglettes, arêtes, plats. Idéal pour le programme quotidien décrit ci-dessus. **leroidubloc.fr**

L'escalade sur-sollicite les muscles fléchisseurs et sous-sollicite les antagonistes. Ce déséquilibre est la 1ère cause des blessures à l'épaule et aux coudes. 20 minutes 2x/semaine suffisent à l'équilibrer.

MUSCLES AGONISTES VS ANTAGONISTES

Fléchisseurs des doigts	Extenseurs des doigts	Élastique léger 3x15
Grand dorsal (tractions)	Pectoraux, deltoïdes	Pompes, dips 3x8
Biceps (tirer)	Triceps (pousser)	Dips prise étroite 3x8
Rhomboïdes (serrer)	Muscles chest	Rowing horizontal 3x12

PROGRAMME DE RENFORCEMENT HEBDOMADAIRE

Lundi (après grimpe)	Tractions prise large Dips Extenseurs doigts Gainage planche	4x5-6 3x8 3x15 3x45s	30 min
Jeudi (après grimpe)	Rowing élastique horizontal Pompes prise normale Gainage latéral Montées de bassin	3x12 3x10 3x30s 3x10	30 min

GAINAGE SPÉCIFIQUE ESCALADE

Exercice	Volume	Description
Planche frontale	3x 45 sec	Corps parfaitement aligné, nuque dans l'axe. Base absolue.
Hollow Body	3x 30 sec	Position creuse allongé, bas du dos plaqué. Spécifique dévers.
Dragon flag (simplifié)	3x 8 reps	Montées de jambes tendues. Force abdominale intense.
Gainage latéral	3x 30 sec/côté	Hanches en l'air, corps aligné. Mouvements de hanche.
Pike position	3x 20 sec	Hanches hautes, jambes tendues. Reproduit les positions de dalle.

80% des grimpeurs se blessent au moins une fois. La plupart auraient pu l'éviter avec un échauffement correct et une gestion intelligente de la charge.

PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT COMPLET (15-20 MIN)

1	3 min	Cardio léger	Vélo, course légère, jumping jacks.
2	3 min	Mobilité épaules	Rotations, cercles bras, pendulum.
3	3 min	Mobilité doigts	Mobilisations douces phalange par phalange.
4	3 min	Voies très faciles	2-3 voies à 40-50% niveau max.
5	3 min	Activation	2-3 mouvements à 70-80%. Activer le système nerveux.
6	2 min	Spécifique séance	Mouvements similaires à ce que tu vas travailler.

LES BLESSURES LES PLUS FRÉQUENTES

Poulie A2 (annulaire)	Douleur base du doigt Gonflement position arquée	2-12 sem selon grade	Repos + bloc préhension prise ouverte
Tendinite épaule	Douleur diffuse épaule Gêne à l'élévation	4-12 sem	Anti-inflam, renforts antagonistes
Épicondylite (tennis elbow)	Douleur coude externe Aggravée par saisies	6-16 sem	Excentrique extenseurs Glace, repos

RÉCUPÉRATION ACTIVE

- Étirements doux des fléchisseurs : avant-bras, pectoraux, dos — 30 sec par groupe
- Contraste chaud/froid : 1 min eau chaude / 30 sec froide, 4-5 cycles
- Massage des avant-bras : 5 min par bras avec rouleau
- Bloc de préhension léger : 5-10 min position ouverte — maintient sans fatiguer
- Marche 20-30 min : circulation sanguine, élimination des déchets
- Sommeil 8h : la GH et l'IGF-1 sécrétés la nuit réparent les tendons

■■ Signal d'alarme absolu

Toute douleur aiguë ou claquement = arrêt immédiat. Glace, repos, et consultation dans les 48h si ça ne passe pas. Une blessure négligée = 6 à 18 mois de convalescence.

Un grimpeur qui analyse son entraînement progresse 2x plus vite. Utilise ce tracker pour noter tes séances et identifier tes patterns.

MON NIVEAU ACTUEL

Niveau bloc (bleau/fontainebleau)		Niveau voie (cotation française)	
Point fort principal		Point faible principal	
Objectif à 3 mois		Objectif à 6 mois	

JOURNAL DES SÉANCES — 4 SEMAINES

SUIVI DES PROJETS

Projet (nom / secteur)	Cotation	1er essai	Enchaîné le	Nb essais

Le Roi du Bloc — leroidubloc.fr

Bloc de préhension artisanal · T-shirts escalade · Accessoires · Cadeaux grimpeurs
Ce programme est offert gratuitement. Partagez-le avec vos partenaires de grimpe.