



Smart
Products
for Vertical
Sports

LIVRE BLANC

LE PETIT GUIDE DES GRIMPEURS

T'ÉCHAUFFER | T'ENTRAÎNER | RÉCUPÉRER

WARM UP

TRAIN

CLIMB

RECOVER

CLIMBING WORLD

S'ÉCHAUFFER | *WARM UP*

S'ENTRAÎNER | *TRAIN*

GRIMPER | *CLIMB*

RÉCUPÉRER | *RECOVER*

UNIVERS GRIMPE | *CLIMBING WORLD*



Smart
Products
for Vertical
Sports

YY Vertical apporte du confort aux grimpeurs depuis 2013 en leur proposant des produits bien pensés. Des lunettes d'assurage aux poutres d'escalade, nos produits ont su faire leurs preuves sur le marché.

Notre mission est simple :

apporter des solutions smart pour mieux vivre son sport.

Aujourd'hui, YY Vertical a **2 axes de développement** :

ESCALADE

Le but est d'accompagner le grimpeur tout au long de sa pratique (avec nos 5 familles : s'échauffer, s'entraîner, grimper, récupérer, et univers grimpe).

• Smart ?

La passion et l'observation nous permettent de créer des produits particulièrement adaptés qui vont optimiser la pratique sportive.

• Vertical Sports ?

Vous l'avez compris, nous évoluons principalement dans l'escalade, mais pas que ! Notre ambition s'ouvre également sur les sports de dénivelé (trail running, vélo, ski, ...)

RÉCUPÉRATION

YY Vertical conçoit depuis 2021 des appareils de massage transportables adaptés à la récupération des Sports Verticaux.

HELLO

Ce petit guide a été créé pour enrichir ta pratique de l'escalade en t'offrant des techniques d'échauffement, d'entraînement et de récupération éprouvées.

Conçu pour t'accompagner dans ta progression, il est ton allié pour atteindre de nouveaux sommets en toute confiance.

Nous te conseillons donc bien évidemment de garder ce petit guide dans ton sac d'escalade pour pouvoir l'utiliser avant ou après chacune de tes sessions de grimpe ou d'entraînement.

On espère qu'il te plaira !



Retrouvez tous les exercices du livre blanc en vidéo en scannant ce [QR Code](#)

NOTRE TEAM KCA	6
ÉCHAUFFEMENT WARM UP	8
ARTICULATIONS	10
MUSCLES	18
ENTRAÎNEMENT TRAIN	26
FORCE	28
GAINAGE	35
SOUPLESSE	36
RÉCUPÉRATION RECOVERY	38

Notre Team Expert

Kinés, Coachs et Athlètes

Nous collaborons avec des spécialistes afin d'optimiser l'accompagnement que nous offrons aux pratiquants des sports verticaux.

KINÉS



Julien REMILLIEUX
Grimpeur et physiothérapeute renommé spécialisé en escalade



Aurélie DUTERTRE
Physiothérapeute officielle de l'équipe de France d'escalade depuis 10 ans. Auteur de "Traumatismes et Blessures en Escalade"



Renaud MAETZ
Traileur et physiothérapeute spécialisé en trail running

ENTRAÎNEURS



Kevin ARC
Un nom renommé dans la compétition d'escalade. Entraîneur personnel de Nailé Meignan. Auteur de "Escalade Training".



PC Training
Une équipe de 3 entraîneurs d'escalade spécialisés en entraînement personnel et en études de terrain.



Fred VIONNET
Entraîneur d'escalade spécialisé en motivation sportive et tests de produits.

ATHLÈTES



Manon HILY
Championne de France de Difficulté 2023
Championne de France de Difficulté 2024
Médaille de Bronze en Difficulté aux Championnats d'Europe 2022
Médaille de Bronze en Difficulté aux Championnats du Monde 2023



Pierre LE CERF
Champion de France Junior de Difficulté 2015
Champion de France Junior de Bloc 2018



Théo RAVANELLO
Champion de France Junior de Difficulté 2017

ILS NOUS AIDENT À :

- Développer des produits bien pensés, grâce à leur expertise et aux retours du terrain.
- Garantir que nos produits sont bien utilisés par nos clients, grâce aux conseils, exercices personnalisés et contenus que nous créons ensemble !

ILS ONT CONTRIBUÉS AU LIVRE BLANC



Julien Remillieux
Kinésithérapeute

Kinésithérapeute du sport spécialisé en cyclisme et escalade, très suivi sur les réseaux sociaux (@climbexercices_kinechambery), et lui-même grimpeur (8a en falaise !).

Il accompagne régulièrement les grimpeurs du Club de Chambéry Escalade, ainsi que l'équipe de cyclisme Décathlon AG2R La Mondiale.



Kevin Arc
Entraîneur

Kevin est un ancien grimpeur pro, falaisiste jusqu'à 9A+, bloqueur jusqu'à 8C, compétiteur sur quelques coupes du monde en diff et en bloc. Orienté vers le coaching depuis plus de quinze ans, il a entraîné plusieurs grands noms, comme Mejdí Schalck, Nailé Meignan ou encore Clotilde Pfister. Il est l'auteur du livre « Escalade Training », considéré par de nombreux grimpeurs comme une bible des exercices d'entraînement en escalade.



Aurélie Dutertre
Ostéopathe - Kinésithérapeute

Aurélie Dutertre est une kiné-ostéopathe qui a accompagné l'équipe française d'escalade pendant près de 10 ans. Elle a récemment écrit un livre intitulé Blessures et traumatismes en escalade : Les prévenir, les guérir afin d'aider les grimpeurs de tous niveaux à prévenir et soigner les blessures typiques de l'escalade.



Nolwenn Arc
Diététicienne et Pro Athlète

Membre de l'Équipe de France depuis 2016, championne de France 2017 et 2022, sportive de haut niveau en escalade ayant participé aux Jeux Olympiques de la Jeunesse à Buenos Aires en 2018. Nolwenn Arc est également diététicienne professionnelle, et exerce en cabinet et sur toute la France en téléconsultation.



Renaud Maetz
Kinésithérapeute

Kinésithérapeute spécialisé en traumatologie du sport, Renaud Maetz exerce au cabinet KS2P à Chambéry (labélisé la clinique du coureur). Il est également enseignant en traumatologie du sport à l'IFMK Saint-Michel à Paris.

WARM UP

WARM UP

TRAIN

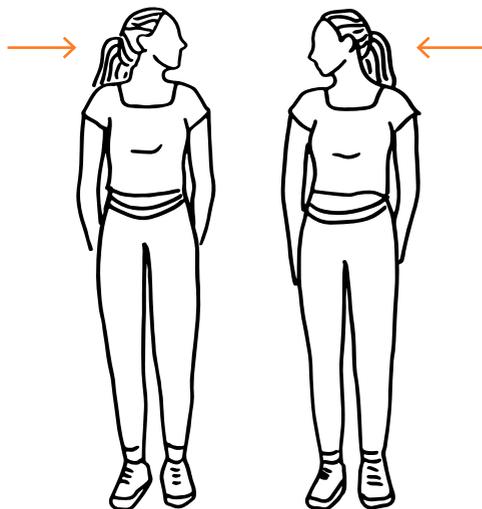
CLIMB

RECOVER

CLIMBING WORLD

S'ÉCHAUFFER | WARM UP

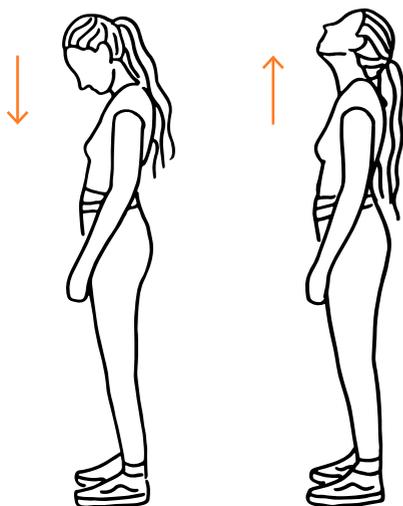
ARTICULATIONS CERVICALES



Mouvement 1 Droite-gauche

Venez échauffer vos cervicales en pivotant lentement la tête de la droite vers la gauche et inversement. Votre regard doit suivre la direction de la tête pour aller chercher les derniers degrés d'amplitude.

Répétitions : X5



Mouvement 2 Haut-bas

Comme pour l'exercice précédent venez échauffer vos cervicales cette fois en basculant lentement la tête d'avant en arrière et inversement. À nouveau, prenez votre temps, les yeux ouverts ou fermés et en respirant profondément.

Note : pour compléter l'échauffement vous pouvez faire des inclinaisons de la tête vers la gauche et la droite en allant coller l'oreille à l'épaule.

Répétitions : X5

« VOTRE ÉCHAUFFEMENT C'EST LE MOMENT POUR FAIRE L'ÉTAT DES LIEUX DE VOS SENSATIONS. SI DES EXERCICES SONT DOULOUREUX CHERCHEZ À DIMINUER L'AMPLITUDE OU L'INTENSITÉ DE L'EXERCICE, ADAPTEZ VOTRE SÉANCE EN CONSÉQUENCE ET CONSULTEZ SI CELA PERSISTE »

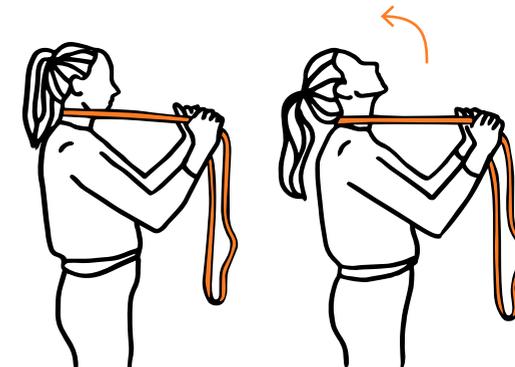
Mouvement 3 Tête vers l'arrière avec élastique

L'exercice idéal pour ceux et celles qui ont une L'exercice idéal pour celles et ceux qui ne sont pas à l'aise pour basculer la tête en arrière et qui doivent assurer leur partenaire de grimpe. En sachant que pour ça il y a aussi la solution d'utiliser des lunettes d'assurance !

Placez l'élastique au niveau de votre nuque, appliquez une légère tension dans ce dernier et basculez progressivement la tête en arrière avec le soutien de l'élastique.

Note : les élastiques jaune ou orange sont les mieux pour cet exercice, ni trop fins ni trop larges.

Répétitions : X5

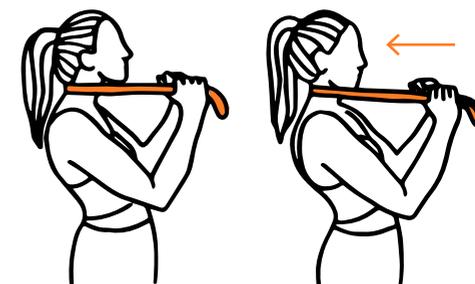


Mouvement 4 Rétraction cervicale

Allez plus loin dans la mobilisation articulaire avec ce mouvement. Placez l'élastique derrière la tête, effectuez lentement des mouvements de l'avant vers l'arrière en allant contre la tension de l'élastique.

Votre regard doit rester à l'horizontal et cela doit ressembler à un « double menton ».

Répétitions : X5



CES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ONT ÉTÉ ÉLABORÉS PAR JULIEN REMILLIEUX

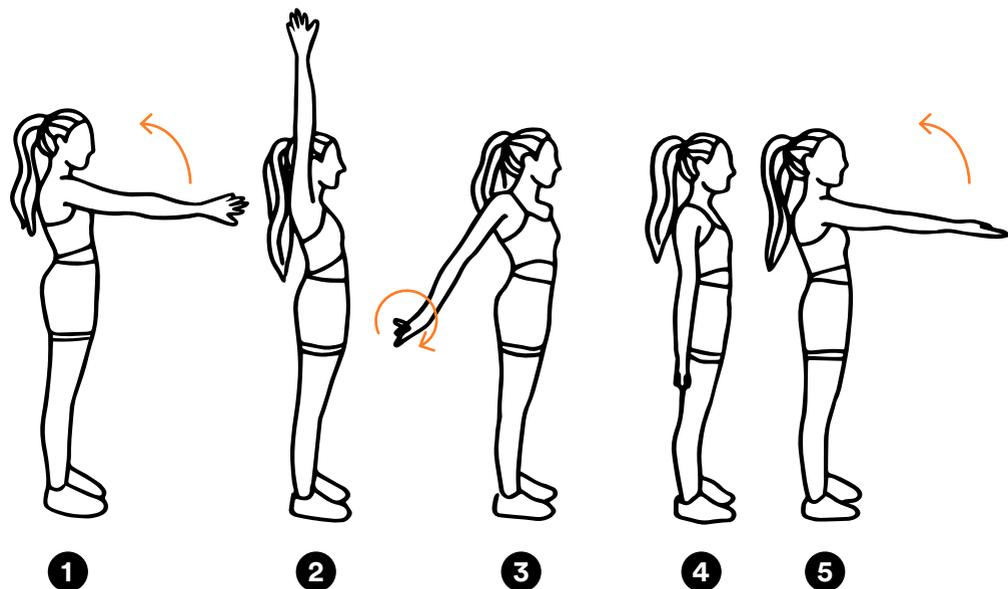
Retrouve le sur instagram :

@climbexercices_kinechambery



S'ÉCHAUFFER | WARM UP

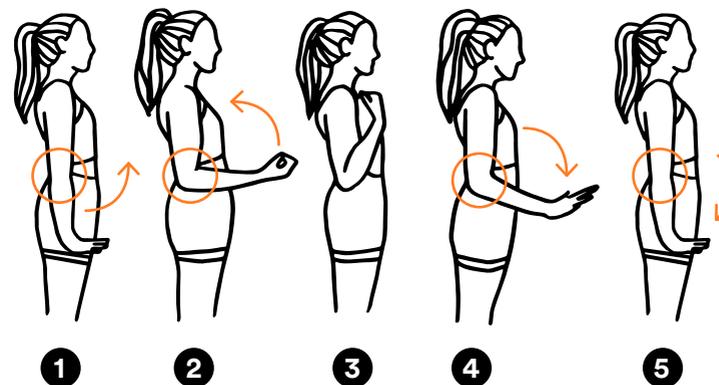
ARTICULATIONS LE HAUT DU CORPS



Mouvement 5 Rotation épaules

Ce mouvement permet d'avoir un échauffement articulaire global de l'épaule tout en commençant à activer vos muscles de la coiffe des rotateurs. Tendez le bras devant vous avec le pouce vers le bas, élevez le bras puis tournez la paume vers le haut quand le bras passe derrière, de manière à vous retrouver devant vous avec la paume vers le haut (image 5). Faites à nouveau une rotation de l'épaule en changeant l'orientation de la paume lors du passage en arrière, pour finir cette fois-ci devant vous avec le pouce vers le bas. Vous venez d'effectuer un cycle complet.

Répétitions : X10



Mouvement 6 Coudes + poignets

Un de mes exercices préférés à l'échauffement et qui est très pertinent pour les grimpeurs. Démarrez le bras le long de votre corps, poignet redressé avec la paume vers le bas et les doigts les plus tendus possible. Venez ensuite fermer le bras tout en tournant la paume vers vous, jusqu'à finir le poignet et les doigts fléchis. Effectuez le mouvement dans le sens inverse.

L'exercice doit se faire de manière lente et contrôlée dans la plus grande amplitude possible.

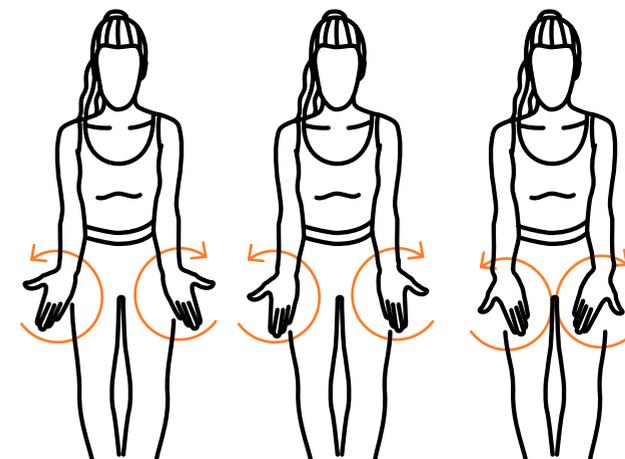
Répétitions : X10

Mouvement 7 Poignets

Effectuez des rotations de vos poignets avec les paumes vers le haut ou vers le bas. Le but est de travailler activement les muscles de vos poignets, dans un sens puis dans l'autre.

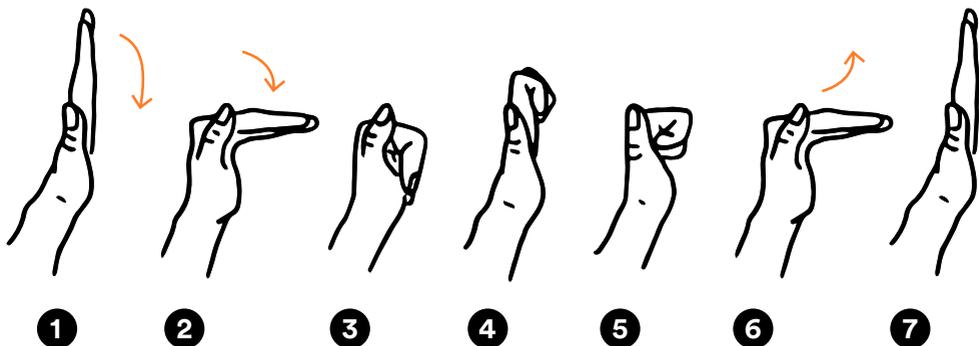
L'exercice doit se faire de manière lente et contrôlée dans la plus grande amplitude possible.

Répétitions : X10



S'ÉCHAUFFER | WARM UP

ARTICULATIONS LES DOIGTS



Mouvement 8 Doigts

Un mouvement complet des doigts est idéal pour favoriser un bon glissement des tendons dans la gaine des poulies ! Encore une fois, pas besoin d'aller vite, chercher d'abord à aller dans la plus grande amplitude possible de chaque position pour que l'exercice soit encore plus efficace !

Répétitions : X15



LE TIPS DE MANON HILY GRIMPEUSE PRO ÉQUIPE DE FRANCE

COMMENT SAVOIR SI TES DOIGTS SONT PRÊTS ?

« Utilise deux Climbing Ring (ou les Aliens) : un à faible intensité et un à forte intensité. Échauffe toi avec celui à faible intensité. En fin d'échauffement, utilise celui à forte intensité. Si tu y arrives, c'est que tes doigts sont prêts ! »

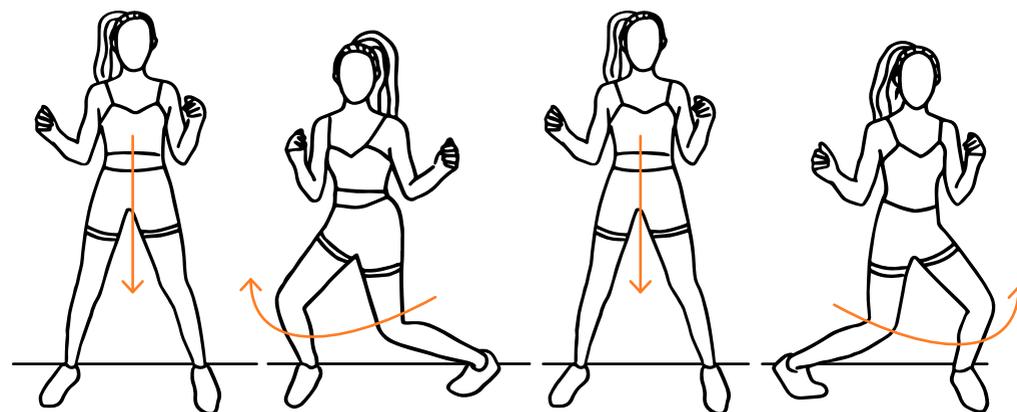


fléchisseurs



extenseurs

ARTICULATIONS HANCHES + GENOUX



Mouvement 9 Hanches + genoux – debout

Mettez vous collé face à un mur, tournez un pied pour basculer le genou vers l'intérieur et cherchez à descendre ce genou vers le sol. Pour augmenter le travail de rotation dans la hanche il ne faut pas tourner le haut du corps et les épaules mais au contraire les garder bien face au mur !

Remontez puis effectuez le même mouvement de l'autre côté.

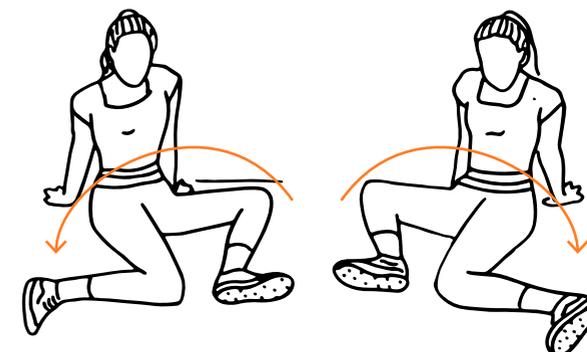
Répétitions : X10

Mouvement 10 Hanches – au sol

Assis au sol, pliez les hanches et les genoux à 90°, de manière à ce que votre pied gauche soit aligné avec votre tibia droit (ou vis versa). Gardez les talons fixes au sol et effectuez des rotations des hanches en basculant les genoux d'un côté à l'autre.

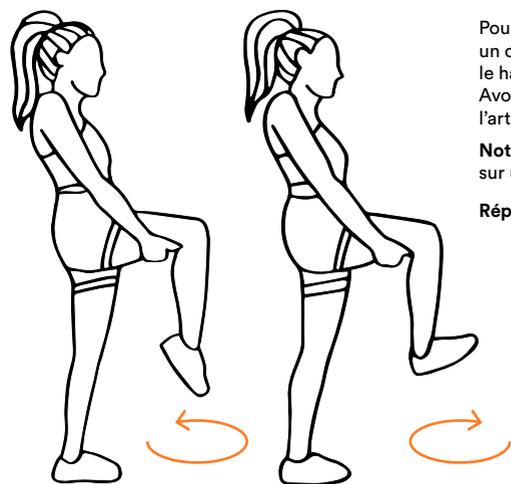
Note : cet exercice peut aussi se faire en position allongée sur le dos !

Répétitions : X10



S'ÉCHAUFFER | WARM UP

ARTICULATIONS LE BAS DU CORPS



Mouvement 11 Genoux - Cheilles

Pour échauffer de manière active vos chevilles dessinez un cercle avec la pointe de votre pied en allant vers le haut, la gauche, le bas, la droite et inversement. Avoir le genou fléchi vous permet de mobiliser également l'articulation de votre genou entre le fémur et le tibia !

Note : si vous n'êtes pas à l'aise pour le faire efficacement sur un pied, faites-le assis ou avec un appui.

Répétitions : X10

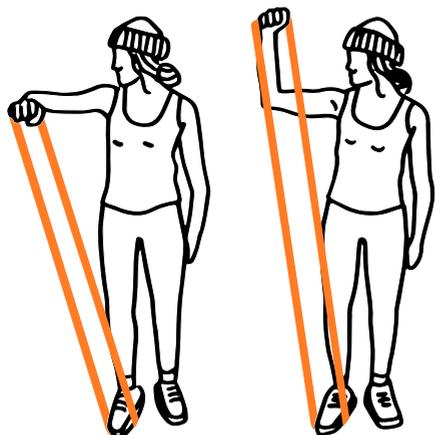


Retrouvez tous les exercices
du livre blanc en vidéo
en scannant ce **QR Code**



S'ÉCHAUFFER | WARM UP

MUSCLES LE HAUT DU CORPS



Mouvement 12 Épaules RE2

Un très bon exercice pour bien échauffer la coiffe des rotateurs. Avec l'élastique qui passe sous le pied, placez le coude sur le côté à hauteur de l'épaule, pivotez le bras vers l'arrière le plus loin possible sans bouger le coude.

Parfait avant de faire des mouvements en épaule.

Note : si la résistance de l'élastique vous paraît trop dur tenez l'élastique avec l'autre main.

Répétitions : X15

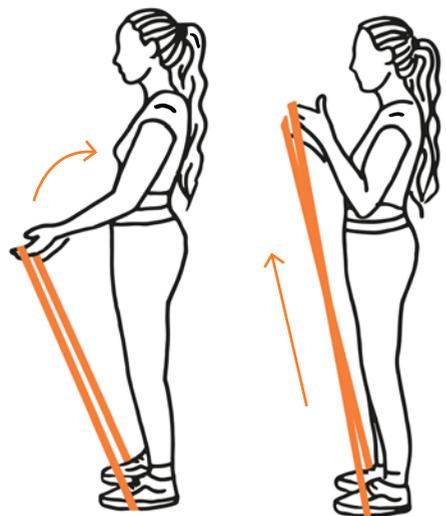
Mouvement 13 Biceps

Avec un élastique, ajoutez de la résistance à des simples mouvements de flexion du coude, à un ou deux bras. Si l'exercice est simple pour vous, placez les coudes très légèrement en avant du bassin !

Note : vous pouvez tenir la bande avec 3 positions différentes comme indiqué ci-dessous, afin de cibler différents muscles du bras ou de l'avant bras.

La position en « supination » est celle qui stimule plus spécifiquement le biceps.

Répétitions : X15



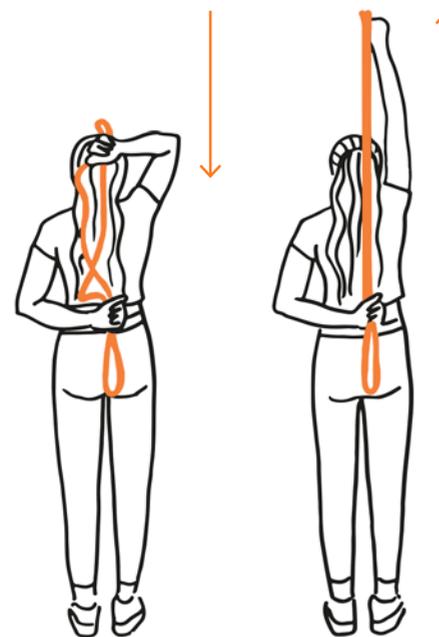
Prise supination



Prise neutre ou marteau



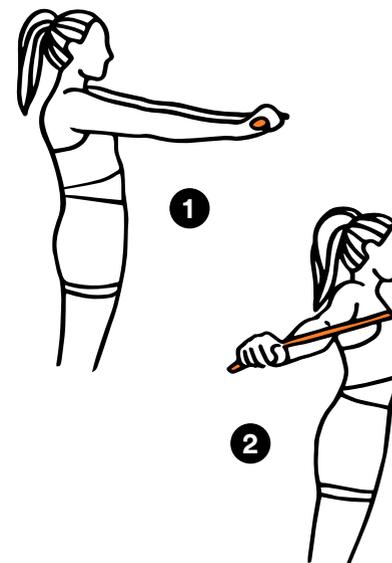
Prise pronation



Mouvement 14 Triceps

Cet exercice permet d'échauffer vos triceps tout en travaillant sur la mobilité des épaules et le redressement du buste. Une main fixe en bas du dos (le pouce vers le haut) et une main qui démarre derrière la tête (le pouce vers le bas) avant de tendre l'élastique. Tout en cherchant à vous grandir, essayez de décoller l'élastique du dos.

Répétitions : X15



Mouvement 15 Ouverture du thorax

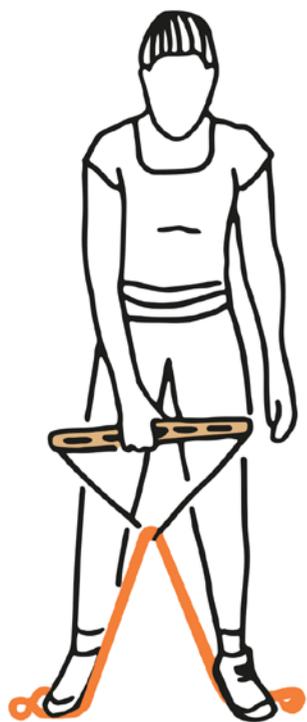
Activez vos muscles fixateurs de l'omoplate tout en venant ouvrir votre cage thoracique. Mains devant vous à hauteur des épaules, écartez les bras sur les cotés en les maintenant à la même hauteur et sans plier les coudes. Tirez jusqu'à ce que l'élastique vienne toucher le buste.

Note : comme dans l'exercice « Biceps » vous pouvez le réaliser avec différentes positions des mains pour activer différents muscles des épaules

Répétitions : X15

S'ÉCHAUFFER | WARM UP

MUSCLES LES DOIGTS



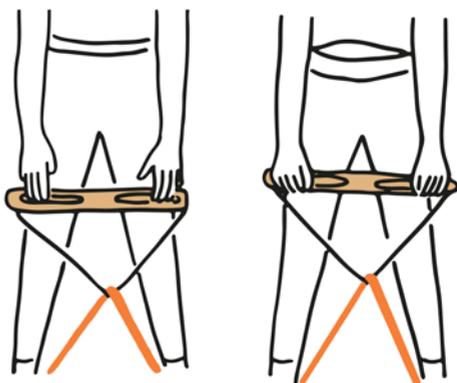
Mouvement 16 Avec agrès - doigts

L'échauffement des doigts est primordial pour limiter le risque de blessure, je pense notamment aux poulies ou aux muscles lombriques.

Dans cet exercice, on vient attacher l'**agrès en bois** à l'**élastique**, puis on bloque l'**élastique** avec les pieds de façon à ce qu'il soit à bout de bras.

Variez la profondeur des prises et les préhensions, des plus simples aux plus difficiles tout en augmentant progressivement l'intensité du tirage (en tendue, semi arquée, arquée, bi doigts, etc...)

Répétitions : 5x5 secondes par type de préhension



« IDÉAL AVEC L'AGRÈS POUR
LES SORTIES EN FALAISE ! »

Pour cet exercice vous pouvez
également travailler avec
Rocky, **Penta** et **Triangle**



MUSCLES LES DOIGTS



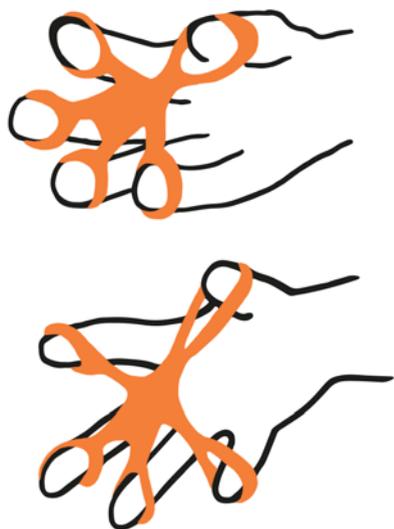
Mouvement 17 Climbing Ring - doigts

Le **climbing ring** sera votre allié pour l'échauffement des doigts en dehors du mur ou pour débiter du renforcement des doigts. Positionnez le **ring** dans la paume en plaçant les doigts dans les creux prévus à cet effet puis pressez fermement.

Plus le **ring** sera vers le bout des doigts plus l'exercice se rapprochera de la préhension arquée, dans le but de stimuler ou de renforcer progressivement vos poulies.

Note : il y a différentes résistances de **ring**. Une résistance facile permet de débiter l'échauffement tandis qu'une résistance plus importante peut être adaptée pour la fin d'échauffement ou le renforcement, quitte à s'aider au début avec l'autre main.

Répétitions : X10



Mouvement 18 Alien - doigts

L'**Alien** a été développé pour permettre l'échauffement et le renforcement des doigts, en travaillant leur extension. Venez placer les doigts dans les trous de l'**Alien**, en prenant soin de mettre le pouce dans le trou le plus isolé. Puis, lentement, venez tendre les doigts en faisant le mouvement avec l'articulation à la base de vos doigts ou avec l'articulation intermédiaire.

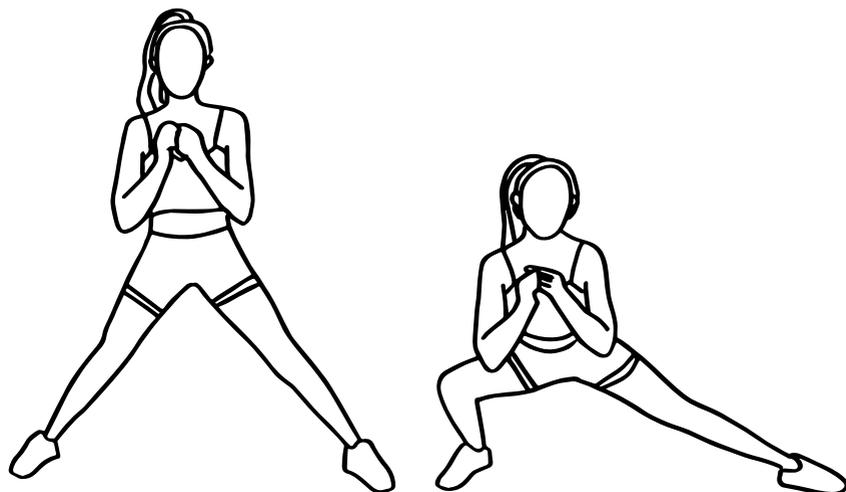
Note : il est important de rester dans le contrôle du mouvement et que les doigts ne viennent pas se tordre vers l'arrière.

Répétitions : X10



S'ÉCHAUFFER | WARM UP

MUSCLES LE BAS DU CORPS

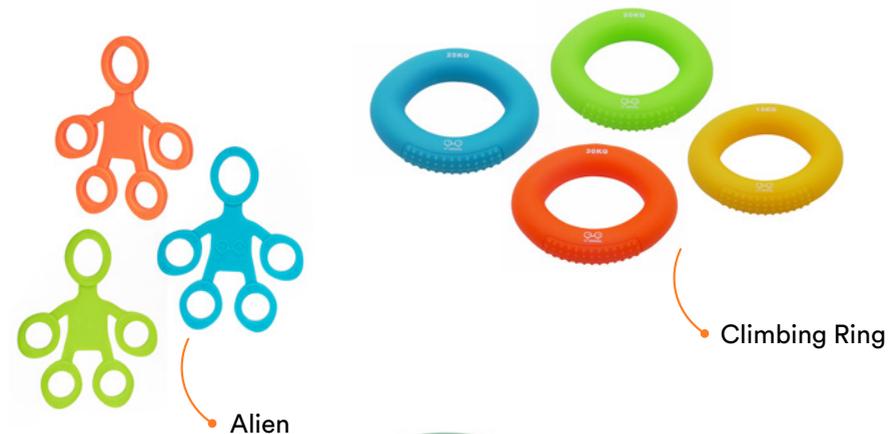


Mouvement 19 Fente latérale

Pour un échauffement global des membres inférieurs tout en venant mettre en tension les muscles adducteurs ! Écartez les pieds, une jambe reste tendue et descendez en appui sur l'autre jambe. Allez le plus bas possible avant de remonter, d'un côté puis de l'autre. C'est également un bon exercice pour progresser sur les poussés de pied.

Répétitions : X10

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS
POUR S'ÉCHAUFFER DÈS À PRÉSENT
SUR NOTRE SITE !



Climbing Ring

Alien



Warm Up Egg

NOUVEAUTÉ 2025

Warm Up Band



Elastic Bands



[YYVERTICAL.COM](https://www.yyvertical.com)

TRAIN



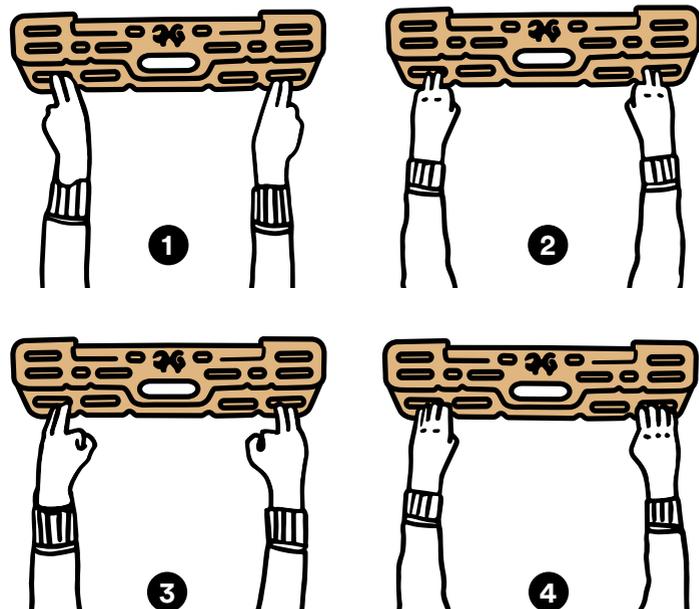
WARM UP

TRAIN

CLIMB

RECOVER

CLIMBING WORLD



Mouvement 1

Le 2 par 2

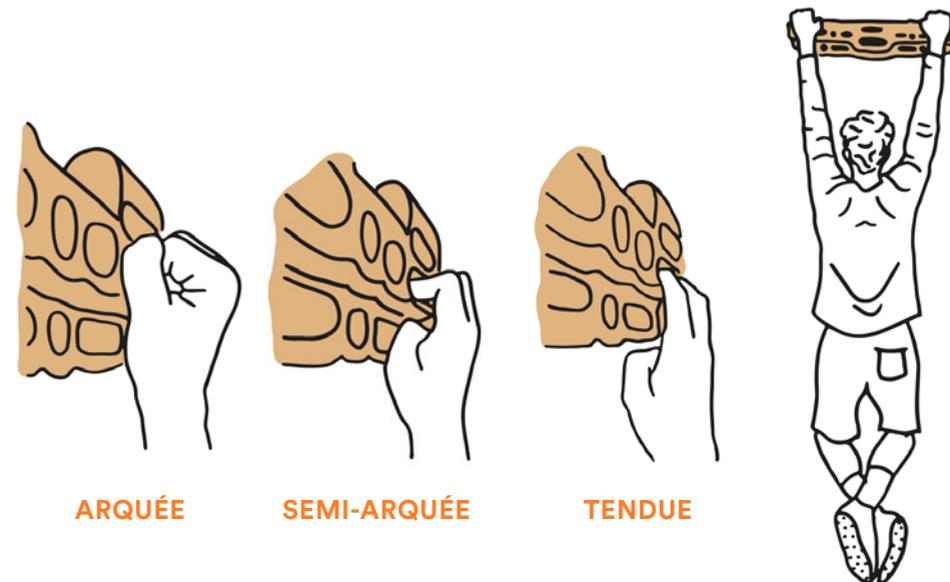
Le 2 par 2 est l'exercice idéal pour finir de s'échauffer et pour travailler la motricité fine. Cet exercice se fait idéalement avec 2 bras, pieds au sol, et épaules engagées. Il faut bien rester en position tendue, éviter le semi-arquée, et ne surtout pas faire d'arquée (voir illustration sur la page de droite).

Pour cet exercice, il faut :

- Venir appliquer une très légère tension (environ 5kg) en préhension bi-doigts sur une prise confortable. Il est idéal de commencer avec l'index et le majeur.
- Sans jamais relâcher la tension, on passe aux deux doigts du milieu (index et annulaire),
- Puis aux deux derniers doigts (annulaire et auriculaire).
- On vient ensuite refaire le tout mais en sens inverse. On peut finir en 4 doigts lors du dernier aller/retour.

Série : 3x allers/retours de chaque main

Cycle : 3x séries avec 1m30 de repos entre les séries



Mouvement 2

Force des doigts

Pour cet exercice qui vise à développer la force des doigts, il est très important d'avoir les épaules engagées. Cet exercice se fait idéalement à 2 bras. Si c'est trop dur, il ne faut pas hésiter à utiliser un élastique pour se délester. Si c'est trop facile, utiliser une plus petite préhension ou faire l'exercice avec un bras (se lester est vraiment le dernier recours).

Pour cet exercice il faut :

- Choisir une préhension qui demande un effort significatif et dans laquelle on tient suffisamment longtemps sans risquer l'ouverture des doigts pour autant !*
- Se mettre en suspension totale pendant 6 secondes
- Prendre ensuite 1min de repos
- Refaire la même chose 3 fois

Série : 3x [Effort sur 3-6sec + 1 min de repos]

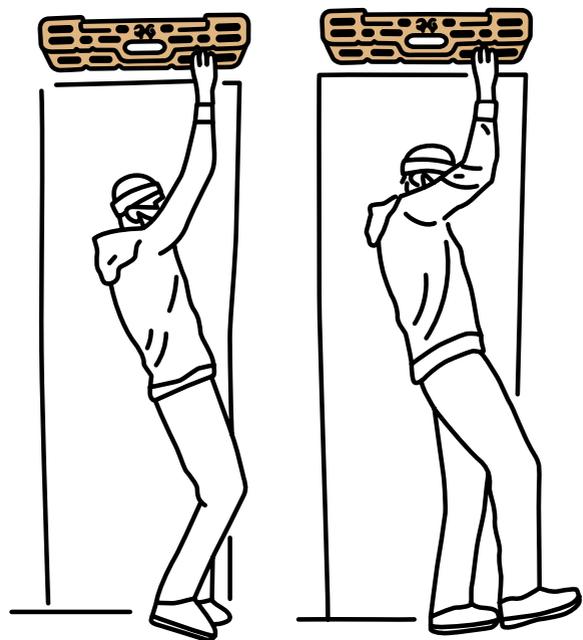
*Cet exercice se fait en position tendue ou semi-arquée, mais il faut éviter l'arquée. Idéalement, on peut varier avec une répartition deux-tiers en semi-arquée et un-tiers en tendue. Voir illustration ci-dessus.

CES EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT
ONT ÉTÉ ÉLABORÉS PAR KEVIN ARC

Plus d'infos sur kevinarc-coaching.com

Tu peux aussi retrouver plus d'exercices dans le livre de Kevin Arc
Escalade Training aux éditions amphora





Mouvement 3 Force de contact

Dans cet exercice, on va venir jouer sur l'explosivité, avec pour objectif de développer le plus rapidement possible de la force sur une mauvaise préhension. Cet exercice se fait idéalement à 1 bras, avec 4 doigts en semi-arquée, en gardant les pieds au sol et en maintenant l'épaule engagée. Commencer par le bras le plus faible.

Pour cet exercice, il faut :

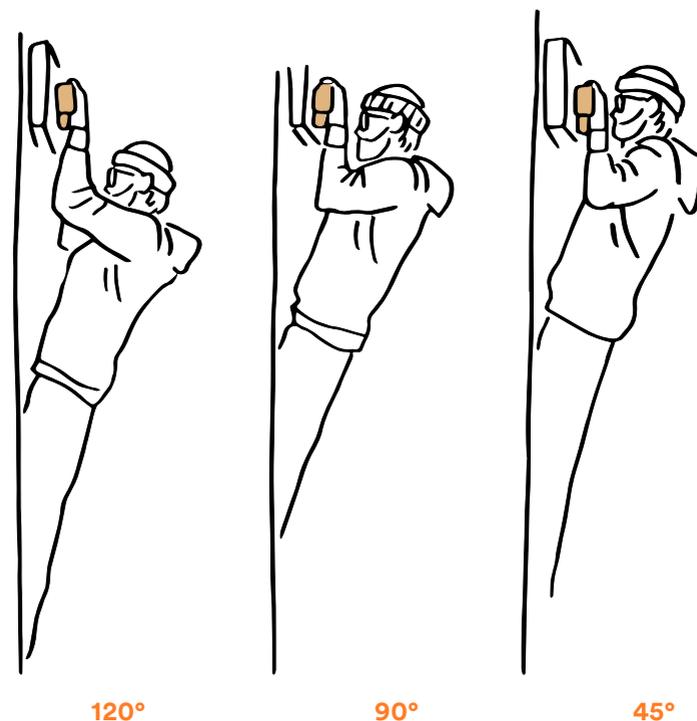
- Choisir une préhension confortable (dans un premier temps)
- Venir tirer sur la préhension le plus vite possible, comme si on voulait ramener la poutre à soi
- Stabiliser pendant 1s avant de relâcher
- Alterner de bras
- Refaire la même chose 10 fois pour chaque bras

Série : 10x chaque bras

Cycle : 3x séries avec 2min de repos entre les séries

Utiliser des préhensions de plus en plus difficile à chaque série.

Retrouvez tous les exercices
du livre blanc en vidéo
en scannant ce QR Code



Mouvement 4 Blocage

Le blocage est un exercice *isométrique* (autrement dit, il n'y a aucun mouvement). Il est donc très important de réussir à rester parfaitement immobile durant l'exercice. Attention donc à ne pas dépasser sa capacité maximale, à ne pas réussir à maintenir l'angle, et donc à partir en *excentrique*.

Si c'est le cas, il vaut mieux arrêter l'exercice.

Il ne faut vraiment pas hésiter à utiliser un élastique pour se délester !

Pour cet exercice, il faut :

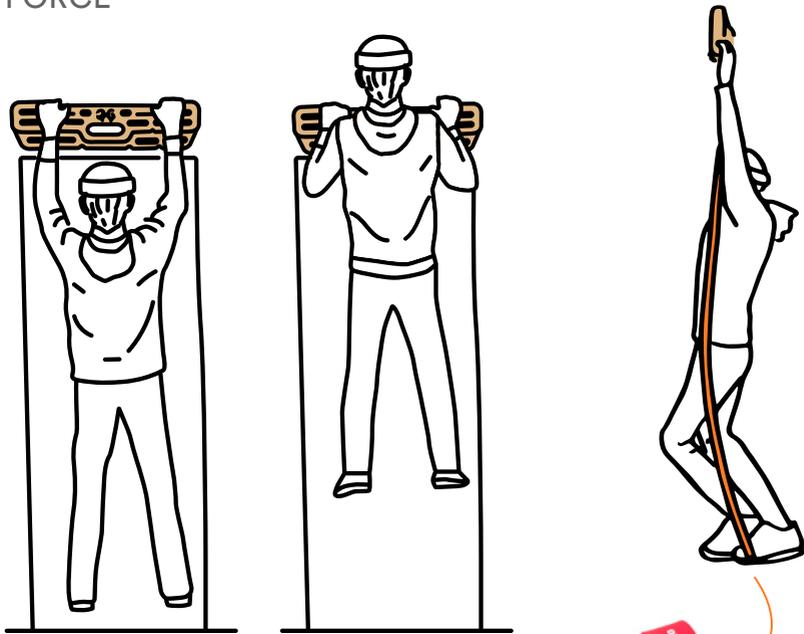
- Choisir deux préhensions (l'utilisation des bacs est vivement recommandée)
- Se tracter jusqu'à atteindre l'angle indiqué (au niveau des coudes)
- Stabiliser pendant le temps indiqué

Cycle :

- Série 1: Tenir 5s à 120° + 2min de repos
- Série 2: Tenir 5s à 90° + 2min de repos
- Série 3: Tenir 5s à 45° + 2min de repos
- Finir par 3 tractions explosives

Faire 2 cycles avec 10min de repos entre les 2 cycles

FORCE



Mouvement 5 Pyramide de préhension

Dans cet exercice, on vient faire des tractions à deux bras sur des préhensions de plus en plus difficiles. C'est un exercice fun à faire en fin d'échauffement, seul ou en compétition avec un(e) ami(e) ! Cet exercice se fait généralement à deux bras, et peut se faire avec ou sans élastique pour se délester.

Pour cet exercice,

- On vient tout simplement faire une traction sur chaque préhension en partant des meilleures préhensions jusqu'aux plus dures.
- À faire sans pause entre les tractions.

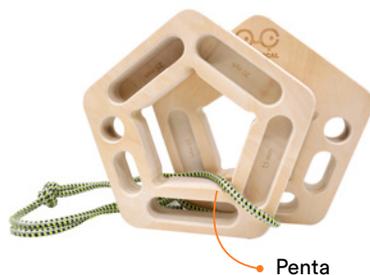
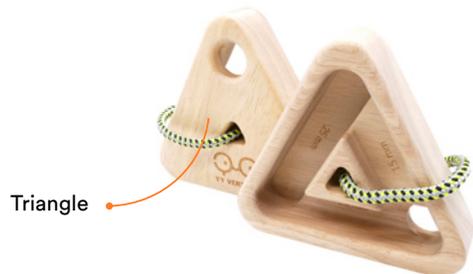
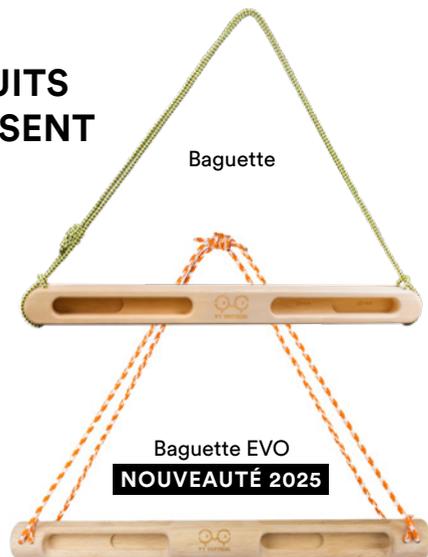
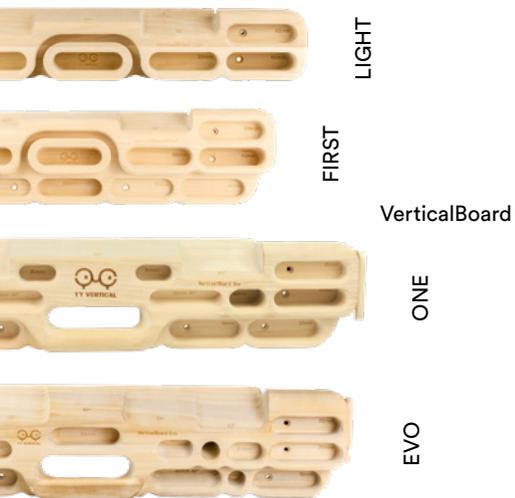
Série: 1x traction sur chaque préhension (de plus en plus dures)
Cycle: 1x série

Besoin de te délester
ou de faire des exercices
d'échauffement
et d'entraînement ?

Retrouve notre gamme
d'Elastic Bands sur :
www.yyvertical.com



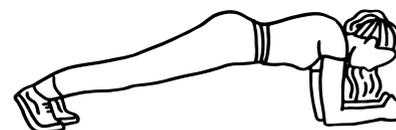
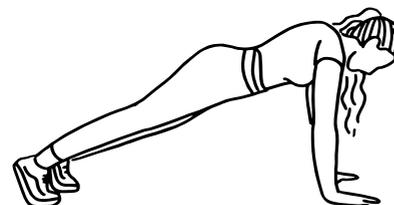
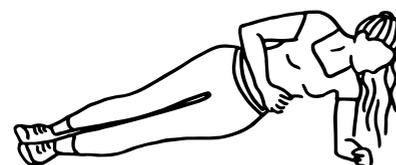
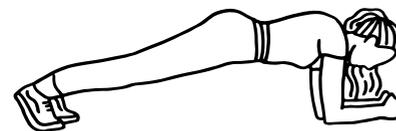
RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS
POUR **S'ENTRAÎNER** DÈS À PRÉSENT
SUR NOTRE SITE !



YYVERTICAL.COM

S'ENTRAÎNER | TRAIN

GAINAGE



X3 SERIE DE 3 RÉPÉTITIONS
TEMPS TOTAL 5 MIN

 **PLANCHE SIMPLE**
1 MIN

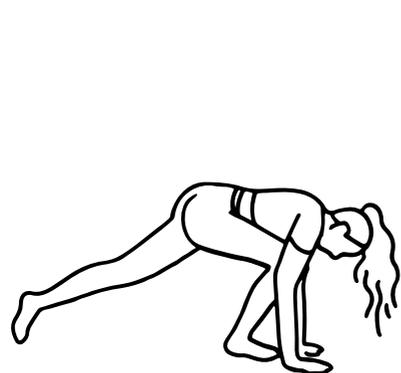
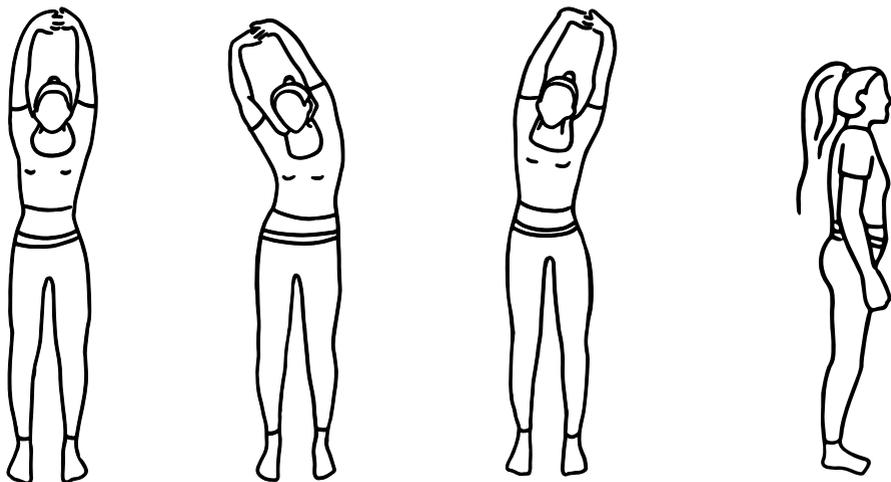
 **PLANCHE CÔTÉ DROIT**
30 SECONDES

 **PLANCHE CÔTÉ GAUCHE**
30 SECONDES

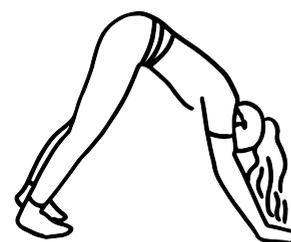
 **PLANCHE BRAS TENDUS**
30 SECONDES

 **PLANCHE SIMPLE**
30 SECONDES

  **REPOS**
2 MIN



X2
GAUCHE
DROITE



PRECOOVER



WARM UP

TRAIN

CLIMB

RECOVER

CLIMBING WORLD

Il existe 4 grands facteurs qui améliorent la récupération : l'hydratation, l'alimentation, le massage et le sommeil.

Une bonne alimentation, saine et équilibrée, est essentielle au quotidien. Proche de l'effort, la récupération commence même avant la pratique. Voilà comment cela se structure :

- Avant (Nutrition)
- Pendant (Nutrition + Hydratation)
- Après (Nutrition + Hydratation + Massage + Sommeil)

L'hydratation et l'alimentation

Manger et s'hydrater sont essentiels dans la récupération. L'hydratation permet de rétablir l'équilibre hydrique, de soutenir l'organisme dans le transport des nutriments et dans l'élimination des déchets métaboliques.

La nutrition est fondamentale pour reconstituer les réserves énergétiques et fournir les nutriments nécessaires à la réparation des tissus. Cela passe par une **alimentation équilibrée au quotidien**.

Avant l'effort :

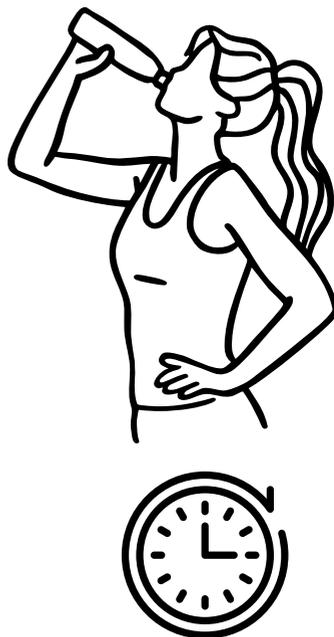
Consommer un repas complet, équilibré, digeste et énergétique grâce à un apport suffisant en féculents (riz, pommes de terre...). Terminer son repas 2h avant le début de la séance pour limiter tout trouble digestif.

Pendant l'effort :

Boire en petites gorgées régulières pour éviter les crampes, maintenir ses performances physiques. Apporter des glucides (sucre) en petites quantités car l'effort fait chuter la glycémie, à partir de plus d'1h30 de pratique. Compléter avec des protéines si l'effort dure plus de 2h (5g par heure environ).

Après l'effort :

Dans l'heure qui suit l'effort, prendre une collation adaptée combinant un peu de sucres et de protéines (ex : fromage blanc sucré), voir des féculents au besoin. Dans les 4h qui suivent, retourner vers une alimentation équilibrée légèrement majorée en féculents, fractionnée si besoin pour la digestion.



CES CONSEILS ONT ÉTÉ ÉLABORÉS
PAR NOLWENN ARC

Plus d'infos sur insta @arcdietetique
& sur arcdietetique.com,
et en rdv en téléconsultation via Doctolib.

Le sommeil

Le sommeil est essentiel pour la réparation musculaire et la consolidation des apprentissages.

C'est pendant le sommeil que le corps sécrète des hormones anaboliques, qui favorisent la cicatrisation et la croissance des muscles. Le sommeil permet également de réguler les niveaux de cortisol qui, s'ils sont trop élevés, peuvent nuire à la récupération.



Le massage

Le massage a pour objectif d'améliorer le flux sanguin pour favoriser l'oxygénation des muscles. Le massage a également pour vocation de procurer une sensation de bien-être.

La sensation de bien-être est importante dans la récupération, car, comme pour le sommeil, elle va réduire les niveaux de cortisol qui permet à l'organisme de passer en mode « réparation ».

Le massage et le bien-être que cela procure favorisent également la détente des muscles, ce qui peut prévenir les contractures et les tensions musculaires. Des muscles détendus récupèrent plus rapidement et sont moins sujets aux blessures.

Les recommandations de massage :

- Il faut privilégier la masse musculaire.
- Il faut éviter les zones tendineuses ou osseuses.
- Il faut arrêter si on ressent des fourmis.
- Masser les doigts n'offre aucun intérêt. Mais on peut masser la paume (en évitant les tendons et les lombricaux)

On te recommande :

Le **Shock MINI** (idéal pour les bras) et le **Shock ONE** (idéal pour les membres inférieurs).



**FAUSSE
BONNE
IDÉE !**

Contrairement aux idées reçues, les étirements après une séance intensive ne sont pas une bonne idée. Les muscles viennent d'être sollicités intensivement et les récepteurs à la douleur sont à ce moment-là beaucoup moins sensibles. Un mauvais étirement peut alors augmenter les micro-lésions musculaires.

BESOIN DE PLUS DE CONSEILS POUR PRÉVENIR
ET GUÉRIR LES BLESSURES ?

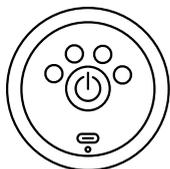
Retrouve le livre d'AURÉLIE DUTERTRE
"Blessures et traumatismes en escalade"
éditions Glénat



RÉCUPÉRATION | RECOVER

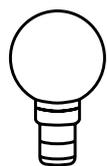
MASSAGE

Comment utiliser votre appareil de massage ?



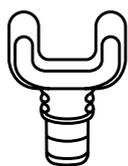
- 1 Appuyer 3 sec. pour allumer / éteindre.
- 2 Appuyer pour changer de vitesse.
- i Il y a 4 vitesses différentes.

Comment utiliser les différents embouts ?



SPHÈRE

- Cuisses
- Mollets
- Taille
- Bras
- Fessiers



LE «U»

- Colonne vertébrale
- Talon d'Achille



CÔNE

- Tissus profonds
- Articulations
- Points d'acupuncture



PLAT

- Muscles du dos

+

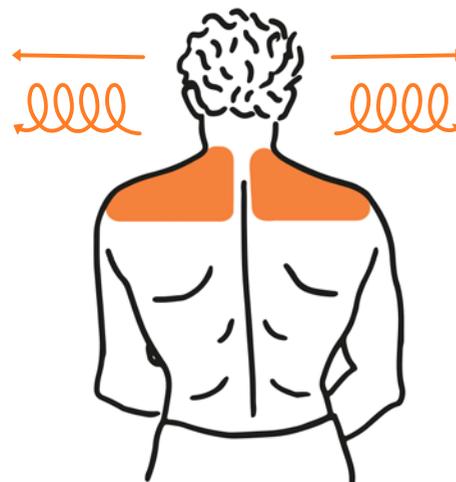


TÊTE SILICONE POUR HUILES

Ajouter des huiles essentielles pour encore plus de bénéfices !



CES TECHNIQUES DE MASSAGE
ONT ÉTÉ ÉLABORÉES PAR **RENAUD MAETZ**
plus d'infos sur insta @ks2p_chambéry



Zone 1 Trapèze (haut du dos)

Embout recommandé : le plat.
Dans un premier temps, faites des allers-retours linéaires entre le bas de la nuque et la clavicule (Arrêtez-vous avant d'atteindre la clavicule. Ne massez pas l'os).
Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas sur cette même zone.



Zone 2 Avant-bras (fléchisseurs)

Embout recommandé : la sphère.
Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long des 4 muscles principaux qui se trouvent dans la partie antérieure de l'avant-bras (la face palmaire) : le brachio-radial, le rond pronateur, le fléchisseur radial et le long palmaire. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas le long de ces mêmes muscles.

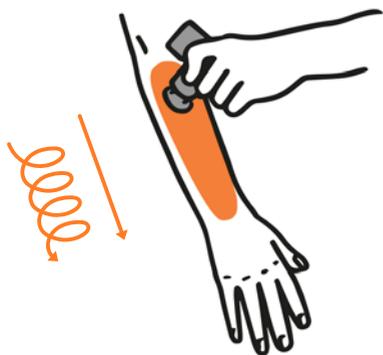


Masser 5 à 10 minutes sur chaque muscle

ATTENTION NE PAS MASSER LES OS

Mouvement linéaire le long du muscle.
Adapter la vitesse selon la zone et votre sensibilité

MASSAGE

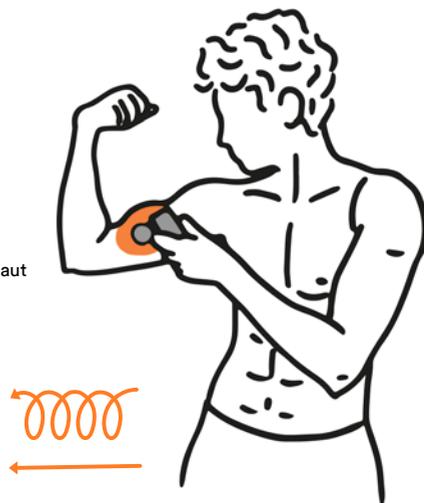


Zone 3 Avant-bras (extenseurs)

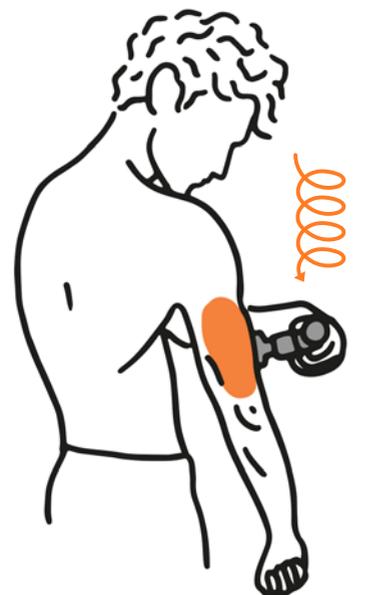
Embout recommandé : la sphère.
Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long des 3 muscles principaux qui se trouvent dans la partie postérieure de l'avant-bras : le long extenseur radial du carpe, l'extenseur commun des doigts, et l'extenseur ulnaire du carpe. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas le long de ces mêmes muscles.

Zone 4 Biceps

Embout recommandé : la sphère.
Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long des 2 muscles que composent le biceps : le muscle interne et le muscle externe. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas. Sur le muscle interne, puis sur le muscle externe.

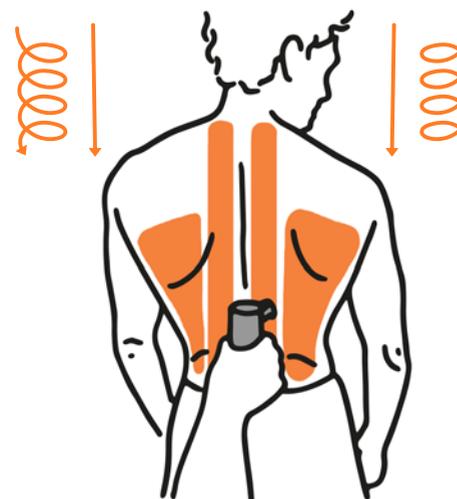


Retrouvez tous les exercices
du livre blanc en vidéo
en scannant ce QR Code



Zone 5 Triceps

Embout recommandé : la sphère.
Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long des 3 muscles que composent le biceps : le muscle long, le muscle médial et le muscle latéral. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas. Sur le muscle long, puis sur le muscle médial, puis le muscle latéral.



Zone 6 Paravertébraux (dos)

Embout recommandé : le plat ou le U.
Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut le long de la colonne vertébrale, puis éloignez-vous petit à petit vers l'extérieur (vers la gauche ou vers la droite). Une fois l'un des côtés finis, revenez au centre et faites la même chose mais vers l'autre côté. Dans un second temps, retracez le même parcours, mais cette fois-ci effectuez des petits cercles de haut en bas.

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS
POUR RÉCUPÉRER DÈS À PRÉSENT
SUR NOTRE SITE !

SHOCK MINI

ULTRA PORTABLE
+ TÊTE SILICONE
POUR HUILE DE
MASSAGE



SHOCK ONE

COMPACT
& PUISSANT



MERCI !



S'ÉCHAUFFER | *WARM UP*

S'ENTRAÎNER | *TRAIN*

GRIMPER | *CLIMB*

RÉCUPÉRER | *RECOVER*

UNIVERS GRIMPE | *CLIMBING WORLD*



Smart
Products
for Vertical
Sports