

**Stage Préparation Physique Générale
Equipe départementale du Rhône
12 et 13 novembre 2004**

Dates	Objectifs du stage
12 et 13 novembre 2004	<p>Préparation physique générale :</p> <p>?? Volume</p> <p>?? Musculation générale</p> <p>?? Vitesse</p> <p>?? Activités cardio</p>

1. Grimpeurs présents

Equipe départementale du Rhône : 20 grimpeurs environ

Proposition d'organisation :

Groupe 1 : Cadets/Juniors/Senior Filles

Groupe 2 : Minimes Garçons et Filles (éventuellement cadets 1)

Groupe 3 : Cadets/Juniors/Senior Garçons

Equilibrer les groupes afin de ne pas dépasser 8/groupe

2. Encadrement

Raphaël Kervella	Sylvain Chapelle
------------------	------------------

Emploi du temps

Vendredi

De	A	Contenu
18h45	19h	Accueil + Présentation du stage : insister sur l'importance de la préparation physique générale et de ce qu'elle apporte en escalade (qualités physiques et capacités de récupération). Situer la PPG dans la saison (si objectif : championnat de France (avril) PPG s'étale d'octobre à décembre environ).
19h	19h45	Echauffement tous ensemble : activité cardio (ex : footing, relais (avec variantes, lignes, 4 pattes...)), course sur place avec mobilisation des articulations...), échauffement de toutes les articulations, quelques abdos

19h45	20h45	3 ateliers : G1 : Circuit training extensif (CTE) : 30''/10'' sur 16 ateliers (8 X 2 ateliers) : réglage des charges et présentation du circuit (30') puis 2 à 3 séries (30') G2 : ouverture de 4 à 5 blocs / grimpeur (pieds et mains imposés) qui serviront pour le lendemain (vitesse en bloc/cardio) G3 : voies : dans 2 voies de niveau régulier à vue : parcours du combattant (exemple : déterminer 2 points dans la voie : 1^{er} : tractions sur 2 prises à déterminer puis abdos un pied à gauche un pied à droite/ 2^{ème} : suspensions 2 mains puis tractions) / Autre exo possible : vitesse sur 2 voies
20h45	21h45	G1 : Bloc G2 : Voies (tractions avec 1 pied sur une prise) G3 : CTE (3 séries)
21h45	22h	Retour au calme / Etirements

Samedi

De	A	Contenu
10h30	11h30	Echauffement tous ensemble (idem la veille) en insistant sur la cardio
11h30	12h30	G1 : Voies G2 : CTE : en 30''/30'' 2 séries G3 : Blocs
12h30	13h30	Pause repas
13h30	15h	3 Groupes : ☒ Bloc (vitesse) : chrono avec bloc Joker (2 à 3 passages par grimpeur) ☒ Voies ☒ CTE
15h	16h30	Inversion des groupes
16h30	17h30	Abdos tous ensemble 1 à 2 séries suivant les grimpeurs
17h30	17h45	Bilan

Bon stage et surtout bonne chance !!!

Détail des exercices :

?? Nom : CTE (Circuit training extensif)

Durée : 1h

Lieu : Salle muscu

Détail :

30" de travail / 10" de récup (sauf pour les minimes : 30"/30")

Max de répétitions (environ 20)

Charges légères à moyennes

Concentrique rapide, excentrique contrôlé

Respiration placée sur chaque mvt (expiration à la fin des concentriques, inspiration durant l'excentrique)

8 ateliers : (cardio / grpe mscr escalade / abdo) (2 ateliers d'abdos) faire 2 tours à la suite
3 séries (2 pour les minimes et pour les filles)

Récup entre les tours : 5' à 8'

Détail ateliers :

1- Rameur

2- Tirage pronation ou tractions pour garçons (traction)

3- Abdos : RTC (croisés)

4- Corde à sauter

5- pompes (presse à pec)

6- lombaires

7- Montées banc marche (caisse en bois)

8- dips (barres parallèles flexion puis poussée des bras)

9- Abdos : RTC

?? Nom : Atelier abdos Généraux

Durée : 30'

Détail :

1. 30 « crunchs » de chaque : r=0
Enroulement vertébral (abdos normal) + obliques (on touche les chevilles) + lombaires (sur le ventre)
2. Rameur stat (grand V, petit V, genoux poitrine) = 6 x 20"
3. Chandelle posée x20
4. Gainages coudes (sur le côté et devant)= 2 x 30" + 45"
5. Essuie-glaces pieds serrés et tendus (si décollés : + 1 rep) x 20
6. Araignée 40"
7. RTNM (relevé de torse non maintenu) x 12
8. Rameur stat = 6 x20"
9. Fermeture éclair x 20
10. Araignée 40"
11. 6 exercices 12 répétitions

Récup entre exercices :15"