

## Analyse d'un cycle d'isométrie totale sur une grimpeuse de difficulté de l'équipe de France d'escalade

### Introduction :

Le but de cette introduction est double :

- apporter des données quantitatives et qualitatives sur un tel cycle
- montrer les limites de la théorie !

Lorsque j'ai commencé à travailler avec cette grimpeuse, c'était peu de temps avant une compétition importante. Immédiatement, j'ai fait un test de surcompensation en isométrie totale au niveau des fléchisseurs des doigts. Et quelques jours après, les résultats étaient impressionnants ! J'ai donc choisi, ne connaissant pas encore très bien la grimpeuse, de faire un vrai cycle de musculation, lourd, juste avant cette échéance. Pourquoi ? Face à de tels résultats, je me suis dit qu'il fallait prendre un risque : le risque de perdre un peu en motricité (peut-être), au profit d'un gain extraordinaire en résistance ! C'est ce que nous allons voir.

### Date du premier test :

Séance isolée, après repos.

12/05 : (temps en secondes)

	Répétition 1	Répétition 2	Répétition 3
Série 1	68	60	53
Série 2	58	53	47
Série 3	49	45	43

16/05 :

Une répétition : 95 secondes, soit une surcompensation de 39% !

### Cycle d'isométrie totale :

01/06

	Répétition 1	Répétition 2	Répétition 3
Série 1	42 (zipette...)	55	44
Série 2	47	41	37
Série 3	44	40	39

6/06 (surcompensation)

	Répétition 1	Répétition 2	Répétition 3
Série 1	80	65	55
Série 2	62	53	50
Série 3	55	50	46

10/06

	Répétition 1	Répétition 2	Répétition 3
Série 1	79	62	52
Série 2	69	50	
Série 3	63	48	

12/06

	Répétition 1	Répétition 2	Répétition 3
Série 1	62	52	45

**Nouveau test le 28/06 : surcompensation de 30% par rapport au 12/05**

On voit donc à quel point le gain est important, et que le temps de suspension est largement supérieur au temps initial. Pouvoir se suspendre 15 à 20 secondes de plus sur une prise d'un cm, c'est un luxe !

Remarque : la surcompensation d'un cycle est plus longue que la surcompensation d'une séance, voilà pourquoi j'ai choisi de faire un cycle (ne sachant pas exactement le délai de surcompensation de la méthode couplée à des voies dans son niveau d'escalade...)

En ce qui concerne les résultats (il ne faut pas tout remettre sur la préparation physique), la grimpeuse en question est montée sur le podium, ce qui ne lui était pas arrivé depuis plusieurs années ce niveau de compétition.

Pourquoi ?

- 1 Conditions liées à la compétition
- 2 Forme excellente en résistance
- 3 La grimpeuse se savait forte (d'où l'importance des tests !), et donc était confiante

Le rôle du préparateur physique est bien d'amener le sportif au meilleur de sa forme, à un moment donné !