

Les blocages (biceps brachial)

Lorsqu'on parle de blocage, on pense tout de suite à ce moment fatidique qui arrive lorsqu'on lâche une main pour mousquetonner, ou pour atteindre une prise un peu trop haute...moment nerveusement douloureux bien évidemment pour celui qui n'arrive pas à bloquer, et qui voit son bras « s'ouvrir ».

Est-il possible de progresser en blocages ? Comment les travailler ?
L'entraînement dépend-il du niveau physique du grimpeur ?
C'est ce que nous allons voir !

1 Les angles

Pour faire simple, en escalade, nous pouvons identifier trois angles différents (l'angle est donné par le bras, et l'avant-bras) :

- Le blocage haut (appelé aussi 0°) : comme son nom l'indique, votre bras est fermé au maximum ; c'est la position qui vous permettra d'atteindre les prises les plus élevées
- Le blocage 90° : votre bras et votre avant-bras forment un angle droit
- Le blocage bas (appelé aussi 120°) : votre bras est légèrement fléchi. C'est un blocage « peu » coûteux en énergie, le plus utilisé en escalade dans une progression verticale classique

Nous retiendrons uniquement ces trois positions.

2 Les bonnes questions à se poser

- *Lorsque j'ai besoin de bloquer, est-ce à un bras, ou à deux bras ?*
- *Quelle est la durée maximale de blocage dont j'ai besoin ?*
- *Si je bloque à un bras plus de trente secondes, dans tous les angles, dois-je m'entraîner en blocage ?*

Ne perdez donc pas votre temps. A quoi cela sert-il de bloquer à 90° sur une poutre, à deux bras, pendant 1min30 ? Libre à vous de répondre à cela, mais ce qui est certain, c'est que vous ne progresserez pas en force maximale en travaillant de cette manière !

D'autre part, si vous êtes déjà le roi du blocage, lisez attentivement les prochains paragraphes. Il ne faudrait pas perdre en qualité musculaire, par manque d'analyse.

Voilà donc 3 règles qu'il faudra respecter dans tous les cas :

- La première règle pour progresser en blocage, c'est **qu'il faut travailler à 1 bras**, éventuellement avec aide (sauf si vous tenez moins de 5 secondes avec les deux bras...)
- La seconde règle, c'est qu'il vous faut **une intensité suffisamment élevée** pour ne pas dépasser 5 à 8 secondes d'effort
- Troisième règle : ne négligez pas les **temps de repos** !

3 L'isométrie

N'hésitez pas à vous rendre sur les pages du site spécifiques aux méthodes isométriques, et leurs planifications.

Le blocage, vous l'avez compris, c'est un effort de type isométrique. Comme il est assez rare de devoir bloquer plusieurs dizaines de secondes sur la même prise à un bras, on peut considérer que :

BLOCAGE = ISOMETRIE MAXIMALE

Théoriquement, nous pouvons imaginer un entraînement basé sur cette méthode. Mais en pratique, est-ce judicieux ? Voilà quelques données qui vous permettront de prendre des décisions. Une fois encore, souvenons-nous qu'en préparation physique, nous ne pouvons pas nous baser sur une vérité unique !

3.1 L'isométrie maximale : ce qu'il faut savoir

En s'entraînant avec une telle méthode, on obtient des résultats excellents, et de fortes progressions. Sur un cycle de trois semaines, il n'est pas rare de doubler le temps de blocage lors de la surcompensation.

Oui mais voilà les inconvénients d'une telle méthode :

Défavorable à la motricité : si vous utilisez l'isométrie maximale dans votre planification, veillez à ne pas venir perturber l'escalade. Pour ne pas prendre de risque, au début, tentez un travail éloigné des échéances.

Limite la vascularisation des muscles : c'est un point qui rejoint un petit peu le précédent, ne faites pas un cycle d'isométrie maximale avec un grimpeur de difficulté au moment où il doit être en forme !

Perte en vitesse de contraction : si une séance peut être bénéfique pour un grimpeur de bloc, n'en abusez pas car il perdrait toute explosivité ! Cela dit,

couplé à un travail en concentrique explosif, les résultats sont généralement excellents.

Gain majoritaire à l'angle de travail : cette spécificité de l'entraînement en isométrie maximale peut toutefois se nuancer. Si vous voulez progresser dans toutes les positions de blocages, privilégiez le travail à 90°, c'est le plus polyvalent. Si vous avez des grosses lacunes en blocage haut, travaillez-les spécifiquement. Enfin, vous pouvez effectuer quelques séances en variant les angles d'entraînement.

REMARQUE IMPORTANTE :

En général, en voulant se donner à fond et en croyant bien faire, on commet une immense erreur. Lorsque vous commencez à ne plus pouvoir bloquer, vous tentez tout donner, et vous passez...sur un régime excentrique ! Cette méthode de préfatigue en isométrie maximale couplée à de l'excentrique peut provoquer de sérieuses blessures. Donc si vous travaillez les blocages, travaillez exclusivement les blocages, et cessez de contracter dès que votre bras s'ouvre trop...

3.2 Pour les rois du blocages :

Compte tenu des inconvénients possibles de cette méthode, et compte tenu de votre polyvalence et de votre force, ne perdez pas votre temps à planifier des cycles entiers d'isométrie maximale. Gardez votre énergie pour travailler vos autres points faibles.

Ce que vous pouvez faire :

- des séances isolées pour une éventuelle surcompensation, notamment en préparation d'un travail de type pliométrique (prochaine fiche à venir sur le travail de l'explosivité)
- des séances sur de mauvaises prises, pour que le facteur limitant devienne, non plus votre « biceps », mais votre aptitude à gagner par exemple. Attention à vos doigts...

4 Le concentrique

Cela peut paraître assez étrange de vouloir progresser dans un effort de type isométrie maximale, via une autre méthode, mais c'est peut-être une autre solution que d'utiliser le concentrique !

Evidemment, les seules conditions sont les suivantes :

- Travail à intensité élevée

- Repos obligatoire entre les séries, les répétitions, et les séances.

En effet, en gagnant en force maximale en concentrique, vous allez aussi progresser en force isométrique. Les effets seront peut-être moins importants, les surcompensations moins prévisibles, mais...les blocages sont-ils une fin en soi ? Ne peuvent-ils pas venir naturellement avec le reste ? Une fois encore, c'est bien votre rôle de vous poser ces questions.

5 Conclusion

Nous venons de toucher du doigt un problème majeur dans la préparation physique : ce qui paraît évident et simple, en l'occurrence travailler en isométrie maximale pour progresser en blocage (sorte de pléonasme ?), ne l'est pas tant que cela...bien au contraire.

Tout ce que vous faites, tout ce que vous devez faire, doit sans cesse être remis en question, analysé, décortiqué.

Alors isométrie ou pas, préparation physique ou non, vous avez de quoi méditer ! Seule certitude, là où il y a une volonté, il y a un chemin...et on finit toujours par progresser en blocage !