

## Gagner en explosivité

Statique, dynamique, deux manières de grimper, deux styles différents, deux manières de penser ! La vérité est peut-être entre les deux. Qui n'a jamais souhaité être un peu plus rapide pour lancer un mouvement ? Au contraire, qui n'a jamais rêvé de bloquer davantage pour aller chercher la préhension délicate qui l'attend au-dessus ?

Après une fiche dédiée aux blocages, voici maintenant une fiche qui vous permettra de tout mettre de votre côté pour gagner en explosivité.

### 1 Pourquoi gagner en explosivité ?

Tout d'abord, il faut savoir que les muscles sont composés de fibres, que l'on peut classer en deux catégories. Pour simplifier au maximum, on retrouve :

- les fibres lentes, majoritaires chez un sportif pratiquant un sport d'endurance
- les fibres rapides, plutôt développées chez les sprinters et autres haltérophiles

A part quelques exceptions (notamment certains muscles essentiels dans le maintien de la position « debout »), nous avons tous des proportions de fibres lentes / rapides qui varient en fonction de notre patrimoine génétique, ou de nos pratiques sportives. Evidemment, il n'est pas toujours nécessaire de passer par une biopsie, il existe de nombreux tests en préparation physique pour estimer votre explosivité ! En escalade, en général c'est encore plus simple, chacun peut très rapidement estimer son degré d'explosivité, en toute objectivité... essayez donc de réaliser quelques « jetés » variés avec vos compagnons, cela suffira à vous donner une idée !

#### **1.1 La vitesse de montée en force**

On peut résumer la vitesse de montée en force d'un muscle, ou d'un groupe musculaire comme ceci : c'est le temps qu'il vous faudra pour que le muscle se contracte de manière efficace.

Cas 1 : vous décidez du mouvement à réaliser. Une bonne prise au départ, une bonne prise à l'arrivée, un espace de deux mètres entre les deux, pas de doute, il faut jeter. Et c'est vous qui aller décider du « Quand » (évidemment, nous allons voir dans le 1.2 que ce n'est pas si simple !)

Cas 2 : vous êtes sur une proue, mais vous savez que si vous lâchez une main, le déséquilibre sera fatal. Cependant, vous avez repéré une prise à prendre en

pince, juste au-dessus de votre tête. On appelle cela un mouvement aléatoire, dans cet exemple-ci, il l'est pour une raison simple : si vos avant-bras ne se contractent pas au bon moment, jamais vous ne tiendrez la prise. C'est presque un reflex. Si votre vitesse de montée en force est excellente, la main va serrer la prise immédiatement.

Remarque intéressante :

La contraction est fortement liée à l'innervation. Si on demande à un débutant de sauter volontairement du haut d'un bloc, le « pic » d'activité nerveuse arrivera...bien souvent juste avant l'impact au niveau du sol. Avec l'entraînement, on arrive à faire coïncider cette décharge nerveuse avec le moment où le muscle doit se contracter (en l'occurrence ici l'amorti de la chute). L'idée à retenir, c'est celle-là : la vitesse de montée en force, c'est aussi arriver à contracter au meilleur moment !

## **1.2 La coordination**

Le travail de l'explosivité induit un autre travail : celui de la coordination. On peut être très rapide au niveau de la contraction, mais encore faut-il que vous soyez apte à coordonner vos jambes et vos bras lorsque vous réalisez un jeté. Le gain en explosivité (si on ne fait pas que de la musculation évidemment !) apporte aussi un niveau de coordination intéressant.

## **1.3 Le gainage**

Gagner en explosivité, c'est donc se lancer dans des passages aléatoires, où le corps arrive dans des situations déstabilisantes, voire précaires. Pour contrer tout ça, naturellement, vous allez travailler votre gainage sans vous en rendre compte. Que demander de plus ? !

## **[2 Les méthodes de musculation](#)**

Pour faire simple, les méthodes les plus efficaces sont les suivantes :

Le statodynamique (1 temps pour l'escalade), et la pliométrie. Ces méthodes sont décrites sur le site, et suffisent largement à gagner en explosivité. Même la pliométrie basse fera ses effets assez rapidement.

Les méthodes restent des méthodes, et le meilleur moyen de progresser, c'est de varier les situations, les prises, en les alternant ou en les combinant. A part si vous avez un objectif très précis, où la planification est primordiale, il faut accepter de progresser petit à petit. Si vous êtes vraiment mauvais en explosivité, la pliométrie et le statodynamique vous garantiront des progrès exceptionnels : en moins de 6 mois, vous deviendrez un électron !

Pour le cas particulier des compétiteurs avec des objectifs et des échéances précis, il faudra apprendre à planifier les pics. Faites des tests, et vous verrez que ce n'est pas si compliqué. Les entraîneurs à haut niveau font parfois faire du statodynamique aux athlètes la veille d'une compétition, dans la chambre d'hôtel. A vous de choisir votre hôtel en fonction des réglettes (plinthes) au-dessus des portes !

Remarque : la pliométrie est très intéressante pour les membres inférieurs (partez d'un banc par exemple, et laissez-vous tomber pour rebondir sans temps d'arrêt et sauter le plus haut possible). Avec des jambes explosives, un bon gainage, et une bonne coordination, on peut déjà se faire plaisir !

### 3 Des idées pour la planification

Il ne s'agit pas de travailler à votre place, mais bien de vous donner quelques pistes. Voici une série d'idées qu'il est possible d'exploiter

(Allez-y progressivement, toujours après un bon échauffement.)

En escalade, commencez par **perturber le corps** avec des exercices en traversées, à faire le plus rapidement possible (travail de coordination + gainage).

Après quelques séances de **statodynamique sur bonnes prises**, essayez de repérer les moments où vous êtes en forme, vraiment explosif, avec de bonnes sensations. Une fois que vous les aurez identifiés, profitez d'une surcompensation pour tenter une première séance de pliométrie basse.

Concernant les membres inférieurs, n'hésitez pas à **dissocier le travail des jambes**. Amortissez la chute à deux jambes, et explosez à une jambe. Pensez aussi à utiliser les marches de hauteurs différentes : la première jambe explose, et dans l'élan, la seconde en « remet une couche ». En effet, en escalade, il est assez rare d'avoir les deux pieds à la même hauteur...

Tentez le statodynamique sur des **prises fuyantes, des pinces**, avec des écartements de bras différents.

Faites un cycle de statodynamique pour **préparer un cycle de pliométrie**.

Enfin, petit secret, glissez **quelques séances de concentrique volontaire** dans tout ça : à chaque traction par exemple, essayez de donner « tout ce que vous avez », au moment où vous le décidez. La musculation associée à un travail de volonté fonctionne à merveille.

Enfin, pour être tout à fait honnête, ne prévoyez pas de gains importants en explosivité si vous passez votre temps à faire de l'isométrie maximale (blocages)...si vous voulez faire les deux, il deviendra indispensable de planifier votre entraînement.