



PROGRAMME ROUTINE ECHAUFFEMENT

DE **7** MIN

AVANT D'ALLER
GRIMPER



[CLIMBCAMP.FR](https://climbcamp.fr)

Entraînement, matos & infos
pour la grimpe

50%

C'EST L'AUGMENTATION DU RISQUE DE BLESSURE EN GRIMPANT SANS ÊTRE ÉCHAUFFÉ.

Gardez à l'esprit que l'escalade est un sport très traumatisant, faisant travailler énormément de muscles à la fois.

SOMMAIRE

1. PIEDS, CHEVILLES	🕒 45 SEC
2. GENOUX	🕒 30 SEC
3. CUISSES, FESSIERS, ABDOS	🕒 1 MIN
4. HANCHES, BASSIN	🕒 30 SEC
5. DOIGTS	🕒 1 MIN
6. POIGNETS	🕒 45 SEC
7. COUDES, BRAS	🕒 30 SEC
8. ÉPAULES, DORSAUX	🕒 1 MIN
9. COU, CERVICALES	🕒 1 MIN

40 ROTATIONS DE CHEVILLES

20 PIED DROIT

20 PIED GAUCHE



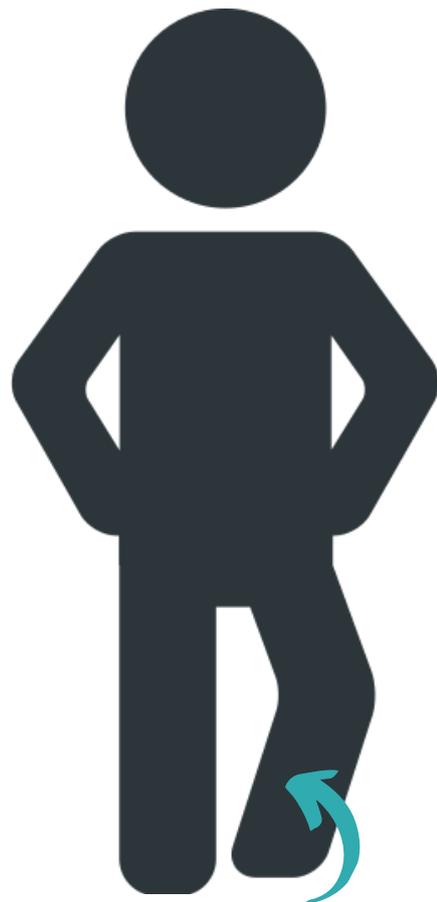
RÉALISATION

🕒 45 SEC

- 1 Tenez-vous debout, le dos bien droit, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- 2 Mettez vos mains sur vos hanches pour plus de confort.
- 3 En prenant bien appui sur une jambe, levez légèrement l'autre et tracez des cercles avec votre cheville, dans un sens, puis dans l'autre.

MEMBRES CIBLÉS

PIEDS
CHEVILLES



20 ROTATIONS DE GENOUX

LES DEUX GENOUX EN MÊME TEMPS



RÉALISATION

🕒 30 SEC

- 1 Tenez-vous debout, les pieds joints.
- 2 Placez vos mains sur vos genoux légèrement pliés.
- 3 Faites des petits mouvements circulaires pour échauffer vos rotules.

Note : Vous pouvez descendre peu à peu sur vos genoux pour travailler davantage.

MEMBRES CIBLÉS

GENOUX



10 SQUATS



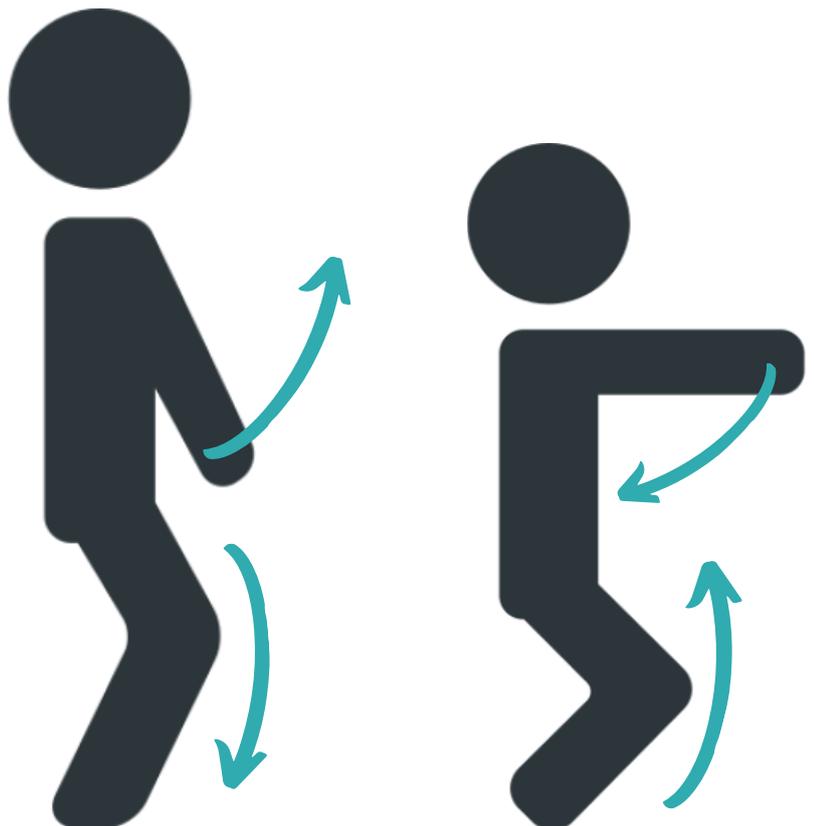
RÉALISATION

🕒 1 MIN

- 1 Debout (avec un écartement de jambes correspondant à la largeur des épaules) et les bras le long du corps.
- 2 Descendez en inspirant jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Levez vos bras jusqu'à l'angle droit.
- 3 Remontez en expirant et en relâchant les bras.

MEMBRES CIBLÉS

CUISSES
FESSIERS
ABDOMINAUX



20 ROTATIONS DE BASSIN



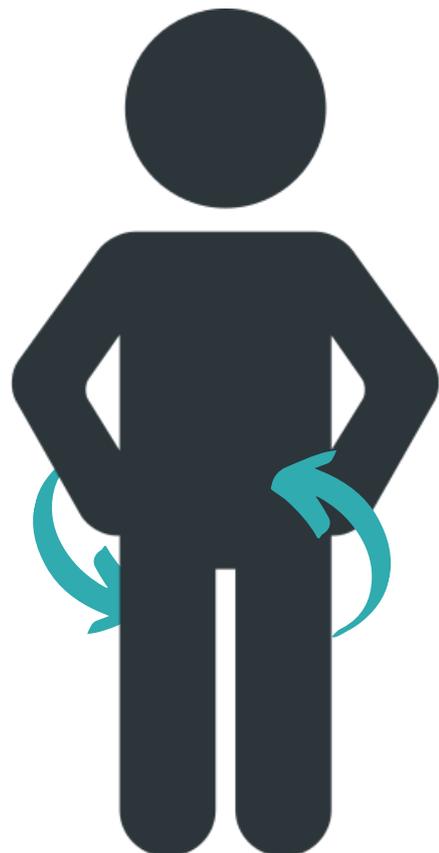
RÉALISATION

🕒 30 SEC

- 1 Debout (avec un écartement de jambes correspondant à la largeur des épaules).
- 2 Placez vos mains sur votre bassin.
- 3 Faites de légers mouvements circulaires pour échauffer votre bassin, qui va être très sollicité pendant la grimpe.

MEMBRES CIBLÉS

HANCHES
BASSIN



20 EXTENSIONS DE DOIGTS

LES DEUX MAINS EN MÊME TEMPS



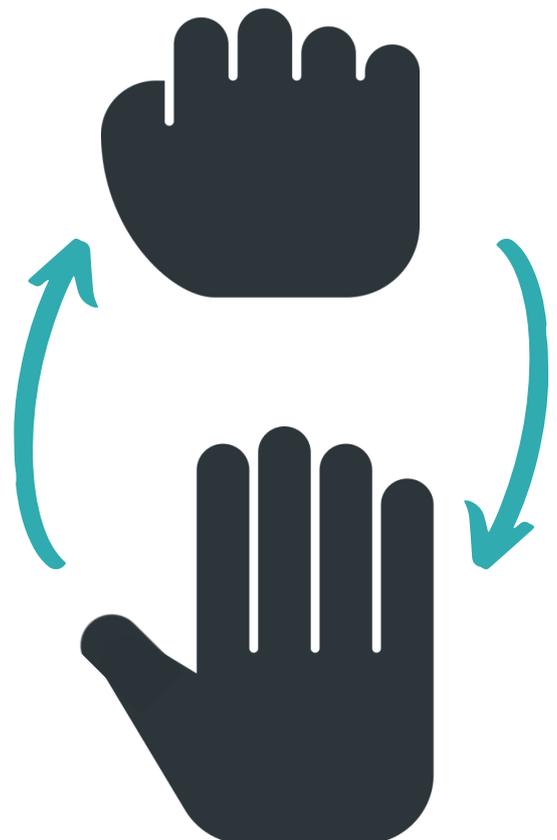
RÉALISATION

🕒 1 MIN

- 1 Mettez vos mains devant vous et tenez vos poings fermés.
- 2 Ouvrez les doucement en étirant vos doigts.
- 3 Refermez-les et répétez ce geste.

MEMBRES CIBLÉS

MAINS
DOIGTS



20 ROTATIONS DE POIGNETS

LES DEUX MAINS EN MÊME TEMPS



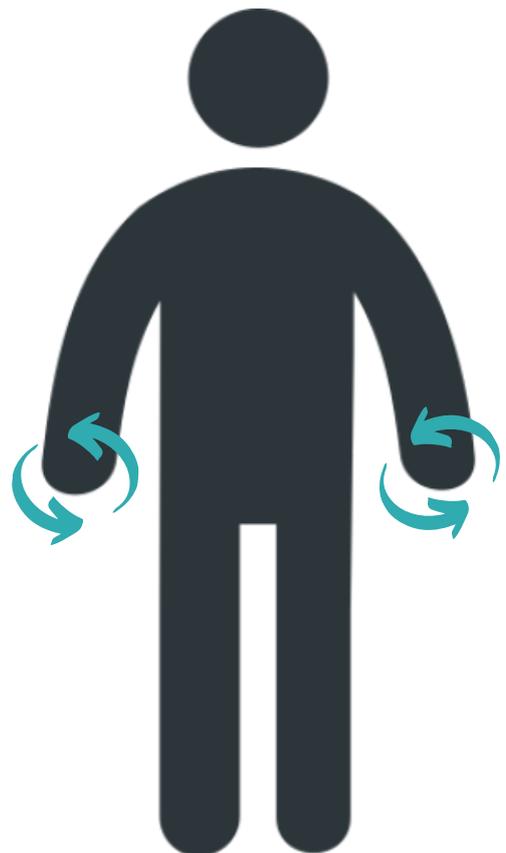
RÉALISATION

🕒 45 SEC

- 1 Mettez vos mains devant vous et tenez vos poings fermés.
- 2 Faites des mouvements circulaires avec vos poignets.

MEMBRES CIBLÉS

POIGNETS



20 ROTATIONS DE COUDES

10 COUDE DROIT

10 COUDE GAUCHE



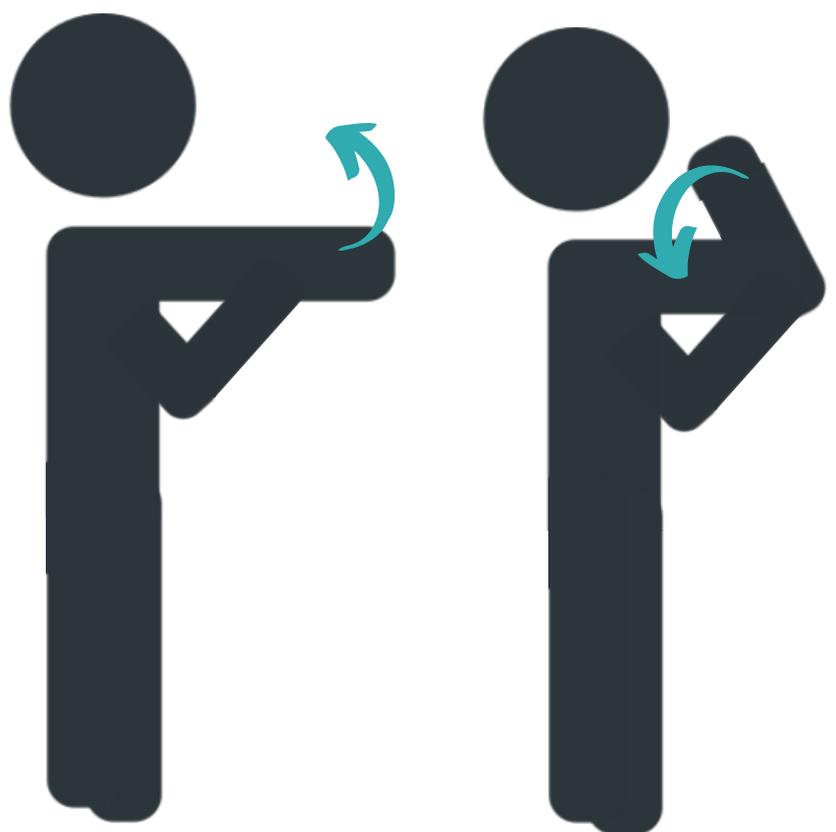
RÉALISATION

🕒 30 SEC

- 1 Tendez un bras devant-vous, paume vers le haut, et tenez son coude avec votre autre main.
- 2 Pliez votre bras tendu vers vous puis passez en dessous de votre seconde main, de manière à retendre votre bras dans l'autre sens.
- 3 Refaites ce mouvement dans l'autre sens afin de revenir à la position initiale.

MEMBRES CIBLÉS

COUDES
BRAS



50 ROTATIONS DES ÉPAULES

LES DEUX ÉPAULES EN MÊME TEMPS

25 VERS L'AVANT

25 VERS L'ARRIÈRE



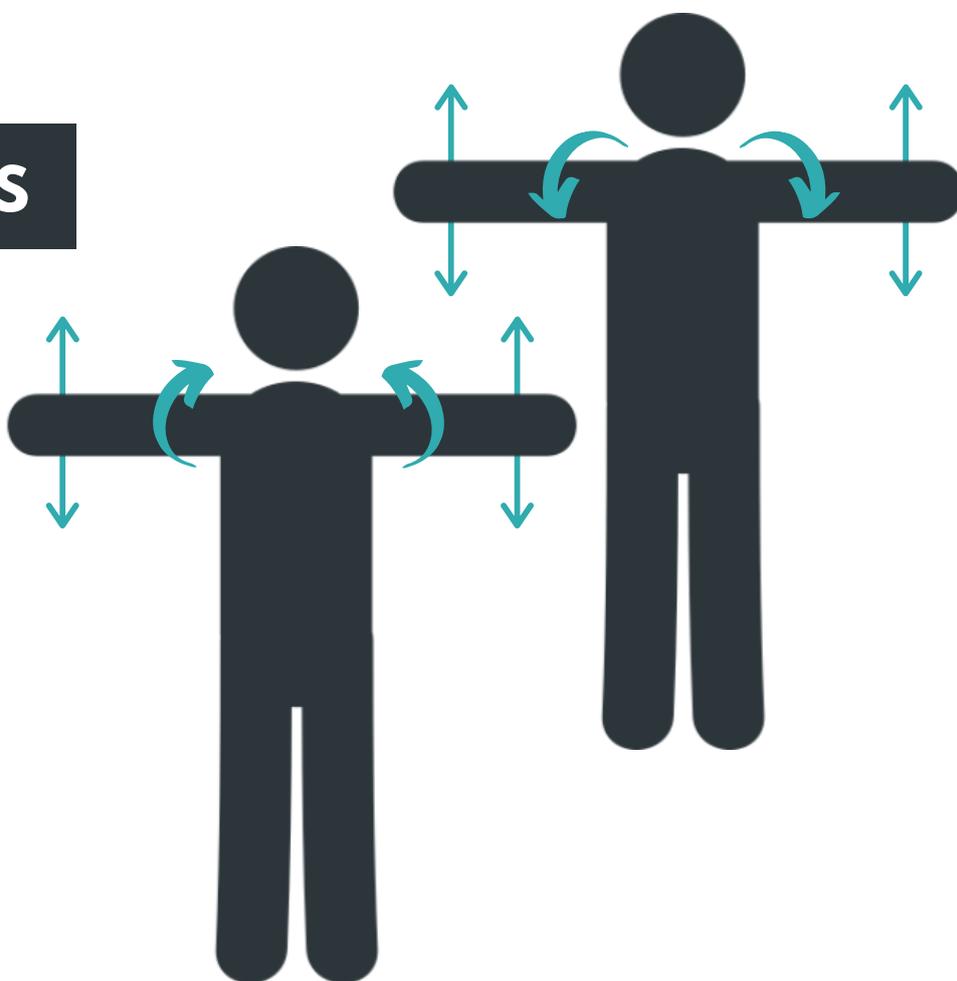
RÉALISATION

🕒 1 MIN

- 1 Tenez-vous debout, le dos bien droit, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- 2 Faites des petits cercles dans un sens avec vos bras, puis élargissez le rayon petit à petit de manière à solliciter davantage vos épaules.

MEMBRES CIBLÉS

ÉPAULES
DORSAUX



30 MOUVEMENTS DE COU

10 HORIZONTALAUX

10 VERTICAUX

10 ROTATIONS



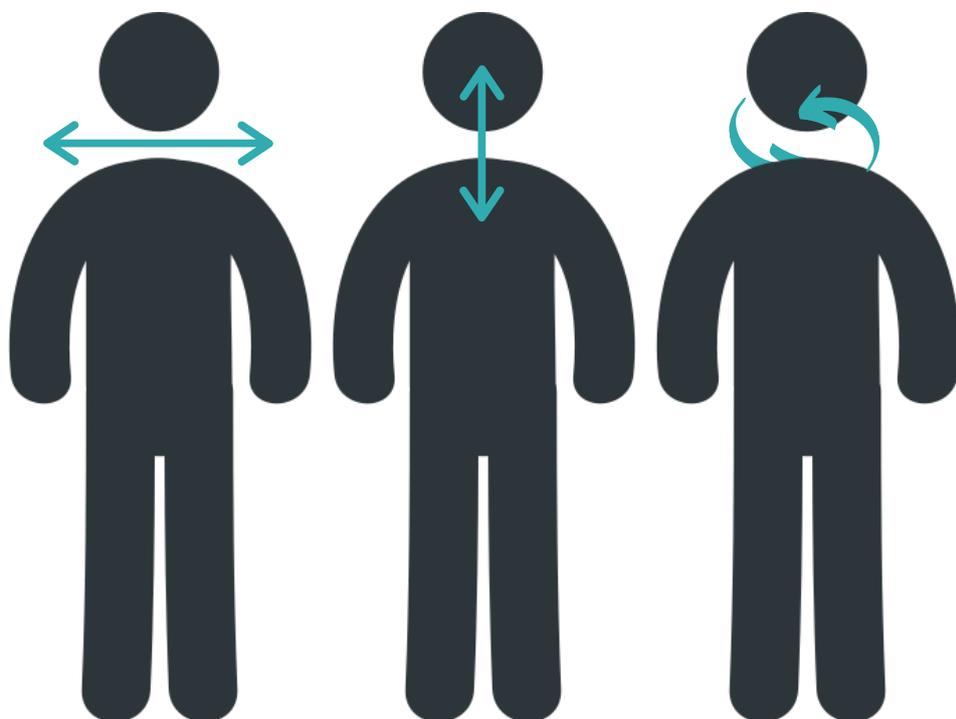
RÉALISATION

🕒 1 MIN

- 1 Tenez-vous debout, le dos et la tête bien droits.
- 2 Horizontal : tourner d'abord votre tête sur le côté de manière à l'aligner avec vos épaules.
- 3 Vertical : baisser votre menton sur le haut de votre poitrine puis remonter votre tête le nez en l'air.
- 4 Circulaire : Faites des ronds avec votre tête pour échauffer l'ensemble.

MEMBRES CIBLÉS

COU
CERVICALES



NOS RÉSEAUX SOCIAUX

Restez informés de nos **dernières publications** grimpe sur notre Facebook :



climbcampfr

Rejoignez-nous sur notre Instagram pour un **quiz grimpe quotidien** et plus encore :



climb_camp



climbcamp.fr



ÊTRE ÉCHAUFFÉ, C'EST GARANTIR UNE SÉANCE
EFFICACE ET EN TOUTE SÉCURITÉ.

BONNE GRIMPE !



climbcamp.fr