



# 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



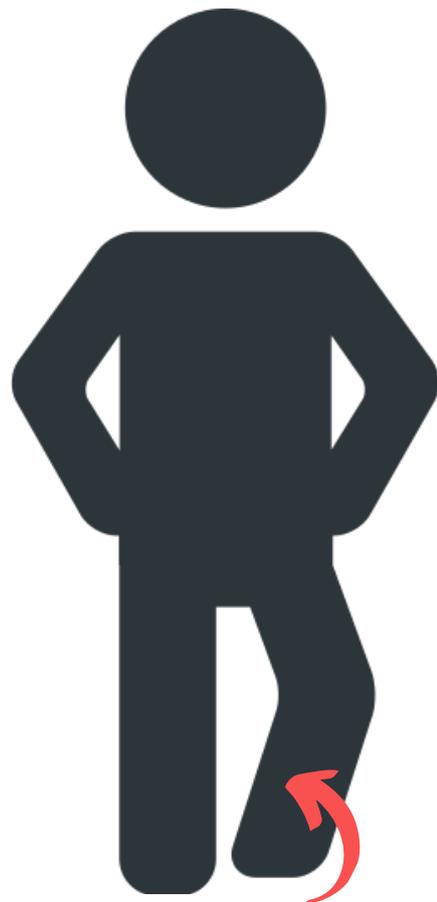
## RÉALISATION

🕒 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



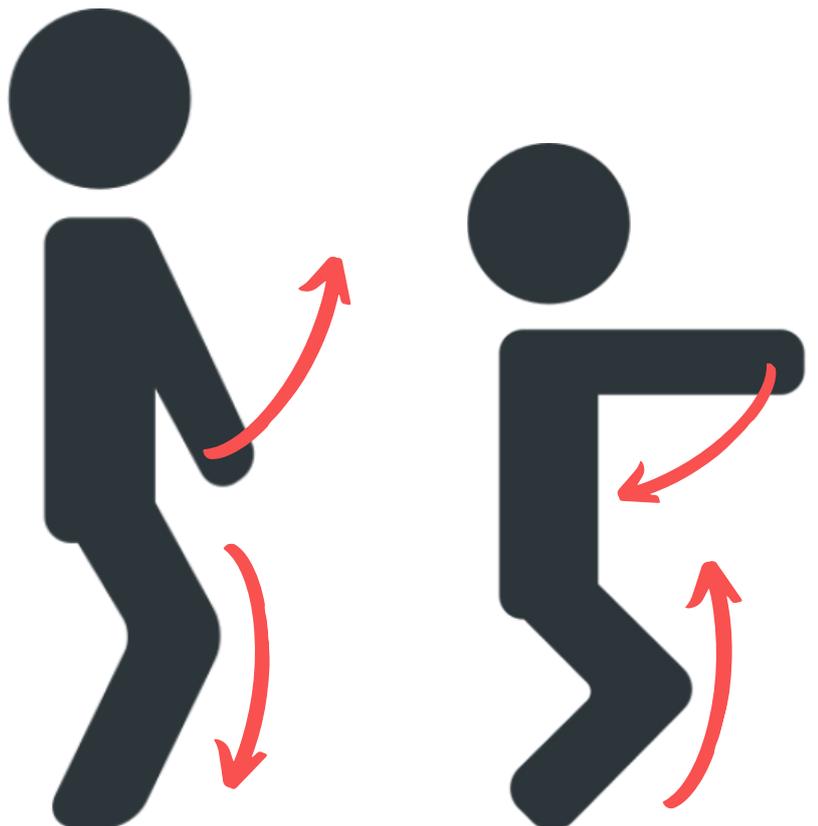
## RÉALISATION

🕒 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



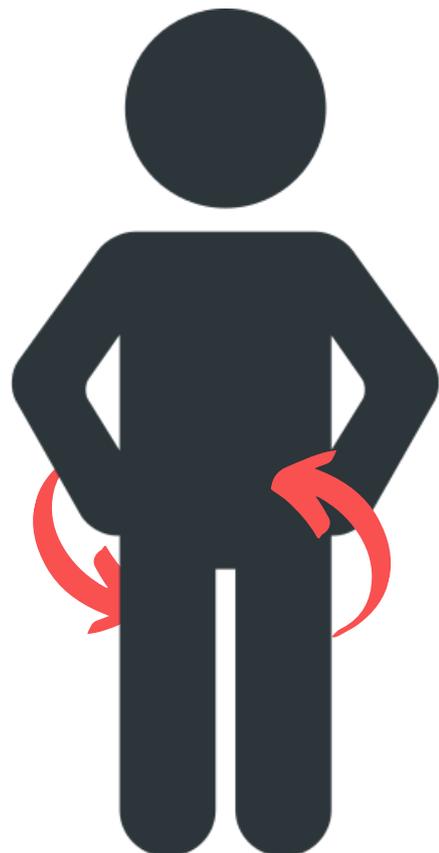
## RÉALISATION

🕒 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



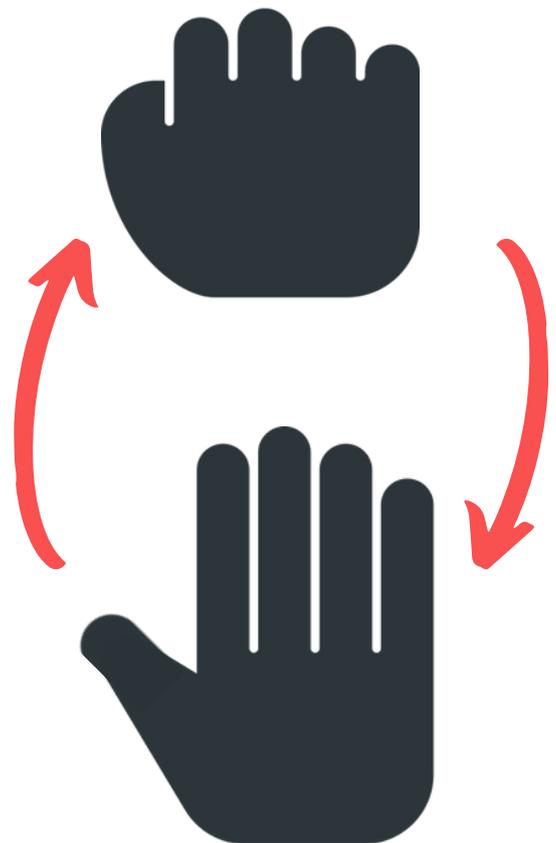
## RÉALISATION

🕒 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



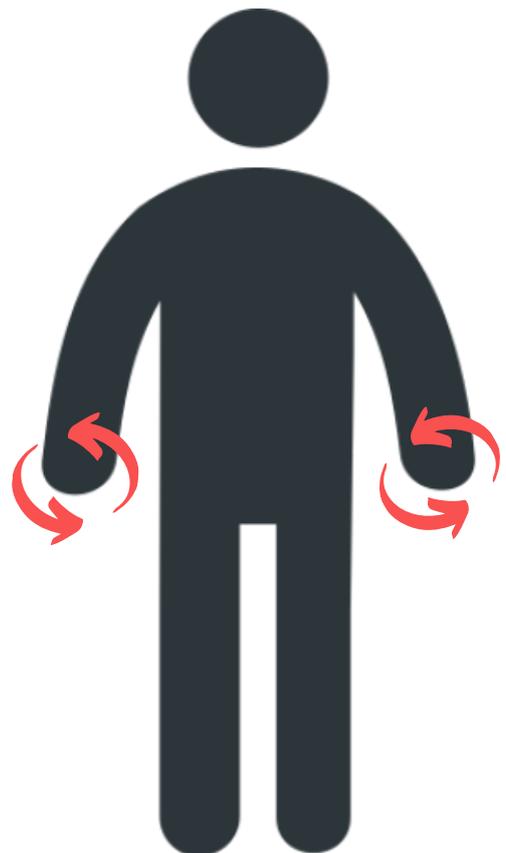
## RÉALISATION

🕒 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



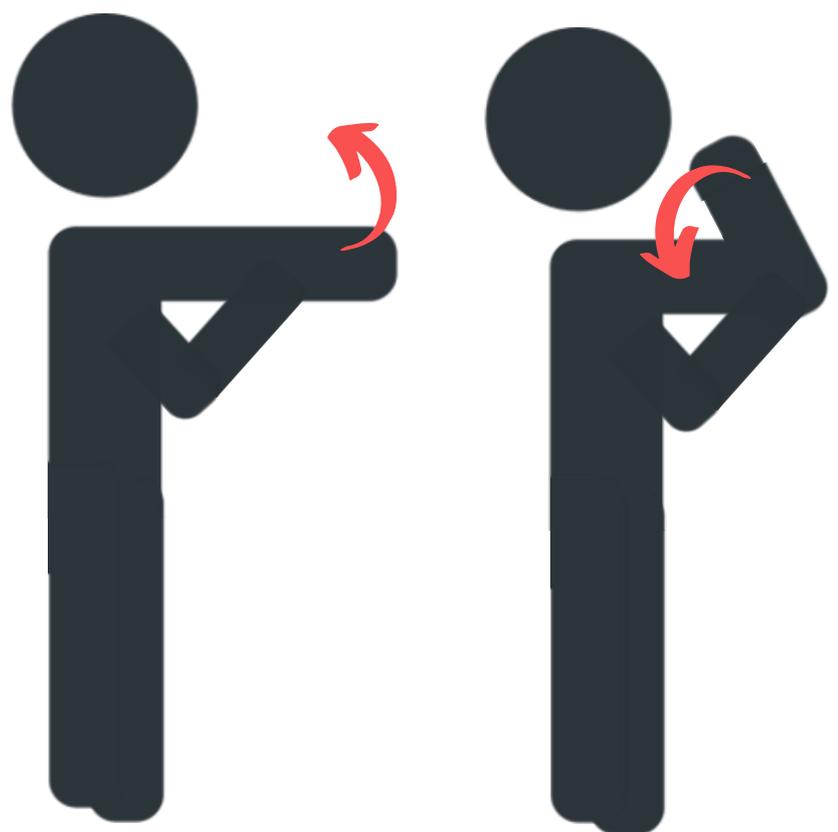
## RÉALISATION

🕒 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



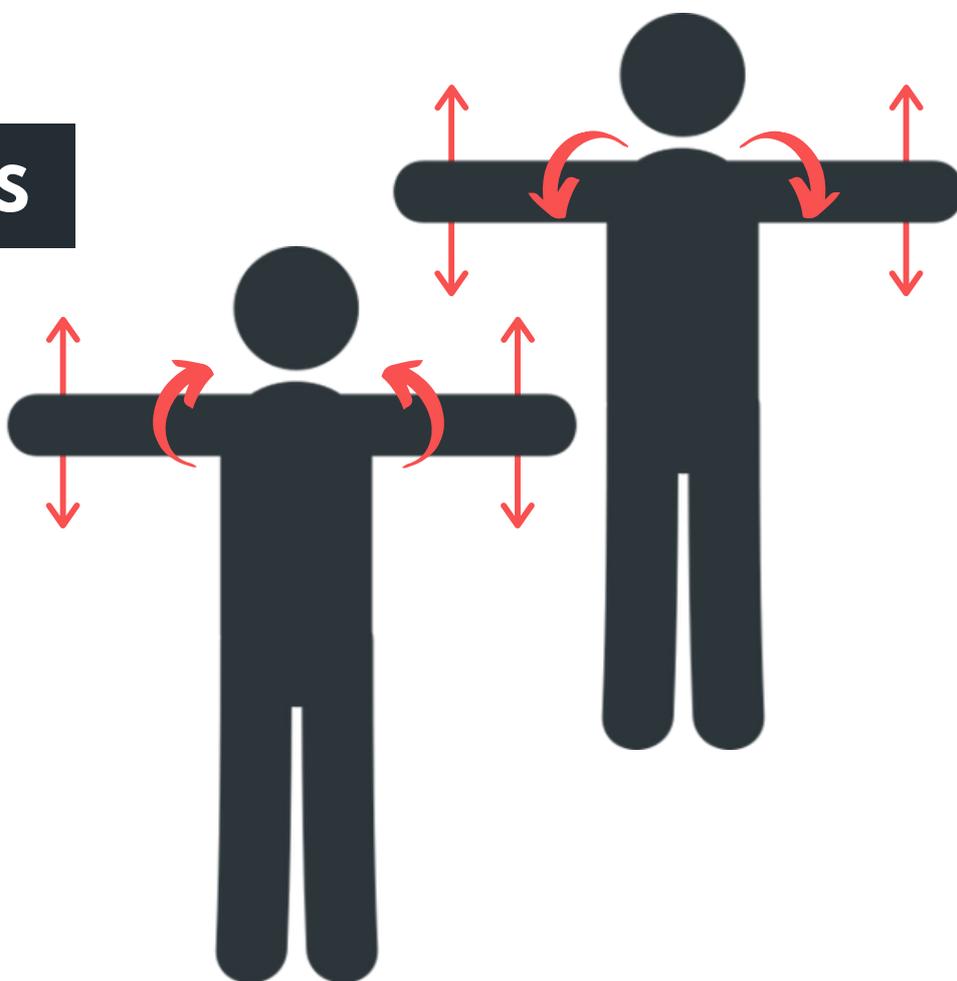
## RÉALISATION

🕒 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



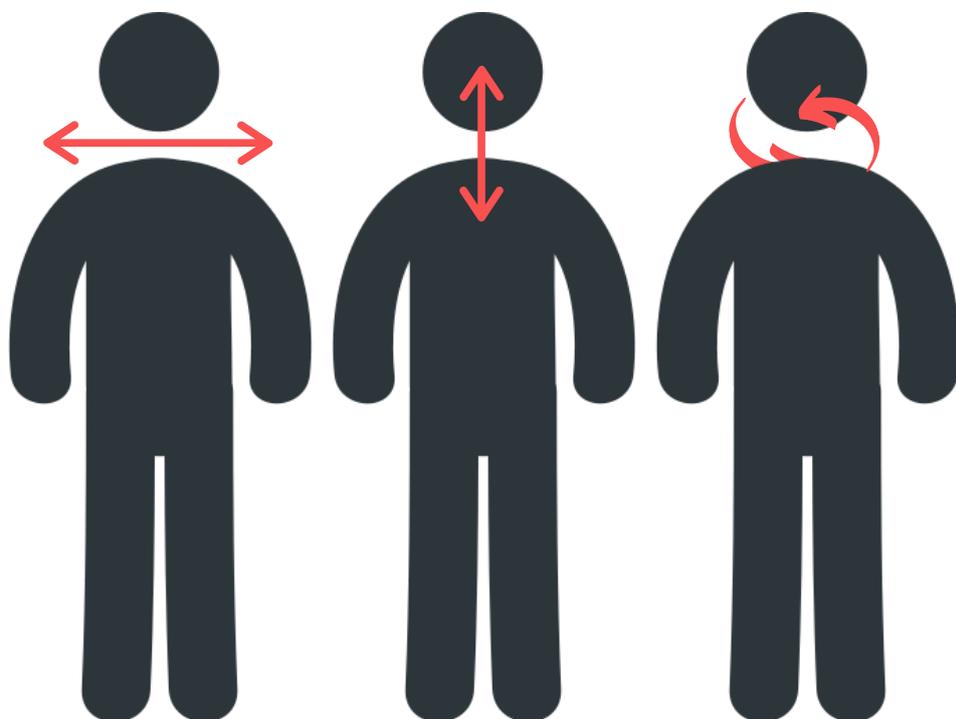
## RÉALISATION

🕒 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





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

**BONNE GRIMPE !**



[climbcamp.fr](http://climbcamp.fr)

# 50 ROTATIONS DES ÉPAULES

LES DEUX ÉPAULES EN MÊME TEMPS



## PROGRAMME ROUTINE ECHAUFFEMENT

DE **7** MIN

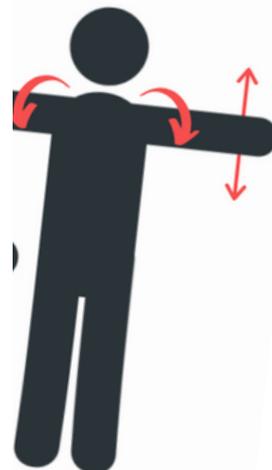
AVANT D'ALLER  
GRIMPER



🕒 1 MIN

artés à la largeur des

as, puis élargissez le  
vos épaules.



CLIMBCAMP.FR

Entraînement, matos & infos  
pour la grimpe