

# La blessure en escalade... ce n'est pas une fatalité !

Voici quelques recommandations basiques pour diminuer considérablement et durablement le risque de blessure en escalade (tendinites, claquages, etc.) :

## 1. S'échauffer systématiquement avant de commencer à grimper !!

- ✚ le réflexe avant de commencer une séance pour éviter de se blesser. On l'oublie trop souvent mais ce conseil est valable aussi en falaise !
- ✚ L'échauffement doit concerner tous les membres sollicités en escalade : cou, épaules, coudes, avant-bras, poignets, doigts, hanches, genoux, chevilles...
- ✚ un bon échauffement permet de surcroît d'être plus performant pendant sa séance, donc raison de plus !



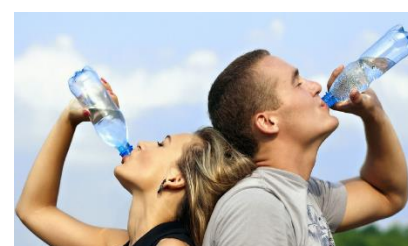
## 2. Toujours commencer par des voies faciles et augmenter progressivement le niveau

- ✚ toujours commencer par des voies bien en dessous de votre niveau max...
- ✚ de préférence par des voies en dalle ou verticales, ne pas se lancer directement dans du devers...
- ✚ et augmenter le niveau progressivement pour atteindre votre niveau max...



## 3. S'hydrater régulièrement tout au long de votre séance

- ✚ Au minimum 1 litre d'eau pour une séance de 2h00 !



#### 4. Effectuer régulièrement des séances d'étirement

- ✚ de préférence 1 à 2 heures après la fin de votre séance d'escalade
- ✚ en se concentrant notamment sur les membres les plus sollicités et les plus sujets aux blessures et inflammations diverses (coudes-dougs, épaules).
- ✚ un étirement dure au moins 30 secondes pour chaque membre et avec au moins une répétition
- ✚ bien respirer pendant les étirements : inspirer par le nez profondément et expirer par la bouche...
- ✚ un étirement ne doit jamais provoquer de douleur ! Si c'est le cas, il faut diminuer immédiatement l'intensité.
- ✚ une bonne séance d'étirement, c'est aussi plus de souplesse et donc une meilleure progression en escalade !

