

### A savoir

Avant de parler d'échauffement, il faut savoir que votre réussite en compétition est en partie due à votre capacité à avoir confiance en vous durant l'événement et à donner votre maximum. J'ai envie de vous dire que peu importe que vous soyez échauffés de la bonne manière et que vous ayez fait toutes les choses parfaitement ou qu'au contraire rien n'ait été fait comme vous l'auriez souhaité, à la fin c'est pas l'essentiel.

La seule chose qui doit compter dans votre tête, c'est que vous avez une performance à réaliser et que vous devez faire votre maximum. Que vous soyez en forme ou non, échauffé ou pas, heureux ou triste, votre réussite viendra avant tout de votre force mentale et votre capacité à faire avec les événements qui se présentent à vous. Je vous dis ces paroles, car peut-être un jour, vous aurez l'impression que rien ne déroule comme vous le voulez, ce qui vous fera baisser les bras.

Exemple : vous pensez avoir deux heures pour vous échauffer et en réalité vous avez 15 min ! Et pour combler le tout, vous êtes malade et vos chaussons sont humides à cause de la pluie ! Et pour la petite touche de la journée de merde, les prises sont super glissantes à cause des trombes de pluie, et pourtant, la compétition continue... Cela peut arriver et franchement, si vous acceptez ces problèmes, que vous les regardez en face sans en avoir peur, alors vous serez prêt à subir chaque événement négatif qui arrivera.

Une fois que toutes ces informations seront claires dans votre tête, alors vous pourrez essayer de mettre toutes les chances de votre côté en faisant attention à chaque détail durant votre échauffement.

Attention, faire tout parfaitement pour réussir, ne doit pas devenir une obligation de performance ! L'important est d'essayer et de faire son maximum en prenant les risques nécessaires. Passer deux heures à s'échauffer parfaitement crée forcément un stress qui peut se retourner contre vous. Donc il faut faire toutes les choses à fond et y croire mais en contrepartie, vous devez accepter au fond de vous que l'échec est possible et que perdre est une option. Il faut prendre le risque de s'échauffer deux heures pour rien. C'est le jeu, qui ne tente rien n'a rien...

Pour s'échauffer de la bonne manière, il faut vous connaître, apprendre et essayer. Petit à petit, vous allez prendre vos propres rituels et vous aurez de plus en plus confiance en vous. Avant d'en être là, il faut commencer par les bases et ensuite vous ferez vos petits changements personnels qui deviendront identiques à chaque fois.

Vous devez faire l'effort de vous souvenir des préparations et des rituels que vous avez fait à chaque échauffement et retenir ceux qui vous donnaient des sensations de performance. Comment vous sentiez-vous dans la tête, physiquement, etc... ? et de penser à chaque détail que vous avez ressenti. Par habitude de faire les mêmes choses, vous allez créer des ancrages (des souvenirs d'un état de forme, d'un sentiment, d'une sensation ou d'un bref moment vécu). Au bout de nombreuses répétitions, vous arriverez à les comprendre et les identifier. Vous devrez alors tenter de replonger dans ces souvenirs et de retrouver cet état positif mental ou physique qui est signe de performance.

Le but est simple, le jour où rien n'ira à une compétition, que vous perdrez tous vos repères, que vous n'arriverez pas à retrouver votre forme désirée, alors votre confiance en vous se verra diminuée. Pour détourner cela, vous essayerez par diverses méthodes de partir à la recherche de souvenirs ancrés au fond de vous pour retomber dans cet état de performance.

## Les conseils pour un échauffement optimal

Tout ce qui va être décrit ci-dessous doit s'apprendre aux entraînements et être maîtrisé avant de commencer à l'expérimenter en compétition. Il faut prévoir environ 2h pour un échauffement optimal.

- Commencez par courir un peu pour augmenter votre rythme cardiaque. Vous pouvez courir dans la rue ou simplement faire des aller-retours dans les escaliers de l'hôtel ! Si vous n'avez pas eu le temps, dès que vous arrivez en isolement, allez tout de suite au pan et tournez très vite dans tous les sens avec des bacs juste pour vous essouffler. Au moment où vous courez, vous pouvez commencer à essayer de tomber dans un état de compétition, retrouver un état d'esprit, visualiser une voie, un bloc ou des mouvements. Concentrez-vous sur votre respiration. Ne ratez pas cette étape sinon le corps ne sera tout simplement pas prêt à attaquer la suite.
- Étirez-vous légèrement pour vous sentir bien dans votre corps.
- Faites un premier circuit, mettez-vous une première petite dose, mettez une attention particulière sur des petites prises avec vos pieds pour ne pas glisser par la suite.
- Ensuite, allez à l'observation de votre voie, regardez chaque détail dans les règles de l'art.
- En rentrant de l'observation, posez-vous seul et faites la voie dans votre tête. Ensuite vous pouvez partager et discuter des méthodes avec les autres.
- Aller de nouveau au pan, mettez-vous une dose en grim pant de la même manière que dans la voie. Pensez à tout : les repos, votre respiration, à être prêt à serrer fort, à relâcher, à être concentrer sur les blocages, à souffrir, à rester calme, à analyser, bref tout !
- Ensuite, reposez-vous, dormez, calmez-vous. Durant ce moment entrecoupez d'étirements pour arriver dans votre souplesse maximum. Dans la voie ou dans les blocs, vous devez être prêt à tout. Faites régulièrement des visualisations de votre voie ou inventez-vous des blocs dans votre tête et essayez de forcer de la même manière.
- Puis, faites un peu des blocs pour voir plein de sortes de mouvements possibles et forcez dans tous les sens. Vous devez forcer pour être prêt à tout et à atteindre votre niveau de force maximum du moment présent. Mais attention à ne pas trop vous fatiguer. Quelque fois à l'échauffement, on est nul ! C'est comme ça et c'est complètement égal. Durant la compétition, c'est un autre jeu comme cité dans le premier paragraphe.
- Ensuite, recommencez la phase dodo, étirements et visualisation. Récupérez à 100% (N'oubliez pas qu'il y a toujours une petite dose dans les bras. C'est juste une impression, elle n'est pas négative !)
- Faites encore un ou deux petits tour sur le pan. Ne vous tuez pas non plus, cherchez à atteindre vos capacités max du moment présent.
- Ensuite grosse pause de récupération puis quelques minutes avant d'aller grimper, vous pouvez toucher deux trois prises et tirer dessus juste pour comprendre que vous y allez. Les phases de récupération sont importantes, c'est pour cela qu'un échauffement peut prendre jusqu'à deux heures.

Pour l'échauffement, il y a deux points à retenir de l'entraînement ou de la falaise.

Vous faites un combat dans une ou plusieurs voies. Puis, vous faites une méga pause et repartez dans la voie à moitié froid après une grosse glandouille. Étonnamment, vous êtes au meilleur de votre forme. Bilan, l'échauffement et le fait de se mettre une dose sont importants. Les temps d'attentes trop longs avant de repartir, vous affectent très peu ou vous rendent plus performant car la récupération est optimale. Votre corps, même si vous avez l'impression d'être froid, reste en réalité prêt. Quelque fois, dans cette situation, un simple rappel de force rapide suffira à vous réveiller et vous réchauffer pour être dans un état de forme irréprochable.

Autre possibilité, vous avez fait un premier combat de fou. Vous faites une bonne pause de récupération. Vous repartez dans une voie mais vous avez l'impression d'être encore pété. Encore une fois, vous êtes bien meilleurs qu'avant car votre corps est prêt et chaud. Cette sensation dans les bras est juste le signe que vous avez forcé et vous êtes prêt à recommencer. En compétition, on a tendance à avoir peur de cette dose dans les bras et à l'aggraver par un stress négatif qui veut la repousser. Donc automatiquement, on amplifie le problème et c'est la chute.

Alors retenez ces deux points durant vos entraînements, apprenez à connaître ces sensations pour ne pas en faire un stress en compétition.