



# 4 + 1 HABITUDES À METTRE EN PLACE POUR AMÉLIORER VOS PERFORMANCES EN ESCALADE DÈS AUJOURD'HUI

## 1 Des repas réguliers durant la journée

La clé pour maintenir un niveau d'énergie constant et soutenir votre pratique est de manger régulièrement des repas équilibrés en nutriments tout au long de la journée. Petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collations, ne sautez pas de repas !

Cette régularité vous permettra de stabiliser votre énergie et votre humeur et de vous assurer de bien combler l'ensemble de vos besoins journaliers en macro (glucides, protéines, lipides) et micronutriments (vitamines, minéraux).

## 2 Une collation pré-effort riche en glucides

Avant votre séance d'entraînement, prévoyez une collation énergétique dans les 30min à 1h précédentes. Les glucides sont votre meilleure source d'énergie pour une séance intense. Optez pour des fruits frais ou secs, une barre énergétique, une pâte de fruits, une compote ou un smoothie.

Gardez toujours une collation dans votre sac d'escalade.

Cette habitude vous permettra de ne jamais partir à vide dans votre voie.





# 4 + 1 HABITUDES À METTRE EN PLACE POUR AMÉLIORER VOS PERFORMANCES EN ESCALADE DÈS AUJOURD'HUI

## 3 Hydratation

L'hydratation est essentielle pour maintenir votre niveau de performance, de concentration, améliorer la récupération et limiter le risque de blessure. Assurez-vous de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, avant de ressentir la soif et pas seulement en arrivant à la salle ou au pied de la falaise. Gardez une gourde d'eau à portée de main pendant vos séances d'entraînement !

## 4 Dormir au moins 7 heures

Le sommeil profond est le moment où votre corps se régénère, récupère et s'adapte. Accordez-lui l'importance qu'il mérite en vous assurant de dormir au moins 7 heures par nuit sous peine de voir vos performances plafonner voire régresser.

Ça vous semble impossible ? Composition de votre dîner, digestion, consommation de caféine et d'alcool, activités et rituels avant le coucher et environnement sont à regarder de plus près.

Il existe aussi des solutions en phytothérapie ou sophro-relaxation très efficaces pour vous y aider. Mais qui ne s'avèreront pas suffisantes si votre manque de sommeil est dû aux réveils du petit dernier ou aux ronflements de vos compagnons de cordée au refuge... :)





# 4 + 1 HABITUDES À METTRE EN PLACE POUR AMÉLIORER VOS PERFORMANCES EN ESCALADE DÈS AUJOURD'HUI

## Stratégie bonus

### Comprendre où vous en êtes pour savoir où aller

Quand vous pensez être arrivé à un plateau de performance, prenez du recul pour évaluer où vous en êtes dans votre parcours, quelles sont vos forces, vos faiblesses et vos contraintes pour mieux définir ce qui doit venir après.

Prenez en compte tous les éléments qui peuvent impacter votre hygiène de vie, votre entraînement ou votre mental.

Les éléments que vous ne pouvez pas changer :

- Votre constitution
- Vos contraintes de temps, d'organisation
- Votre mode de vie et vos préférences alimentaires
- Votre objectif, vos rêves, ce qui vous ramène sur le mur !

Et ceux sur lesquels agir :

- La composition de vos assiettes au quotidien et autour des entraînements
- Votre charge d'entraînement actuelle et votre dépense énergétique quotidienne
- Votre niveau de stress et votre capacité à contrôler votre mental et vos émotions
- Votre niveau technique en escalade, et l'adéquation de votre plan d'entraînement à votre niveau et vos objectifs

Vous saurez ainsi quels sont les axes prioritaires à travailler et quels sont les contraintes à prendre en compte pour instaurer de nouvelles habitudes qui tiennent sur le long terme ;)

