

**Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année l'escalade. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettront de mieux vivre cette activité sportive !**

### **Les risques de traumatismes :**

#### **♦ La main et les doigts**

**Accidents graves (dégantage ou amputation), plus fréquents que l'on pourrait croire. Entorses par les mouvements de torsion forcée. Privilégiez la position tendue des prises et éviter la dissociation du majeur et de l'annulaire lors des prises « mono-doigt ».**

#### **♦ Le coude et poignet**

**Douleur et sensations d'engourdissement liées au syndrome du canal carpien.**



### ◆ Les épaules

Conflits douloureux par les gestes d'escalade répétés notamment lors d'un « croisé » ou lors d'une prise sur le côté.

La suspension de « relâchement » amène également les structures osseuses en butée et déclenche une souffrance.

Bonne technique nécessaire pour trouver un positionnement de l'épaule idéale avec décontraction maximale. Lutter contre l'enroulement des épaules en travaillant les muscles situés entre les deux omoplates (exercice de tirage et abaissement).

### ◆ Le rachis lombaire

Lombalgie du grimpeur due à une position assise dans le baudrier. Douleurs importantes et durables dues aux chutes répétées en bloc ou au « syndrome du coup de fouet » (flexion brutale du tronc vers l'avant). Utilisation du Crash pad préconisée, permettant d'amortir la chute et absorber le choc. Gainage du tronc important. Pensez aux étirements des avant-bras et des muscles fléchisseurs des doigts et des muscles pour une liberté articulaire du bassin et du rachis.

### ◆ Interdit de grimper avec une bague !

### ◆ Choisissez un matériel confortable avec ceinture large !

### ◆ Echauffez-vous bien !

### ◆ Hydratez-vous bien !

