

PROTOCOLE : DENSITY HANGS

Entraînement des tissus conjonctifs et de la force de préhension

AVERTISSEMENT CRUCIAL — Document fourni uniquement à titre indicatif. Ce protocole n'a pas été rédigé par un professionnel. Consultez impérativement un entraîneur qualifié ou un professionnel de santé avant application. Une mauvaise pratique peut causer des blessures graves.

1. PRÉSENTATION DU PROTOCOLE

Les Density Hangs sont des suspensions de moyenne intensité axées sur des contractions isométriques de longue durée.

- Objectifs : hypertrophie des avant-bras et renforcement des jonctions muscle-tendon.
- Bienfaits : remodelage des tendons afin de réduire les risques de blessures.

2. PARAMÈTRES TECHNIQUES

- Position : semi-tendu (Half-Crimp).
- Taille de prise : 20 à 35 mm (idéalement sur une Edge Mini).
- Intensité : charge permettant de tenir entre 20 et 45 secondes.

3. DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Respectez strictement le ratio 2:1 (travail : repos).

- Échauffement spécifique doigts : 5 à 10 minutes.
- Suspension : 20 à 40 secondes.
- Repos court : 10 à 20 secondes.
- 2 à 3 suspensions par série (dernière à l'échec musculaire).
- Repos entre séries : 3 à 5 minutes.
- Volume total : 4 à 9 séries (8 séries optimal).

4. PLANIFICATION – CYCLE DE 5 SEMAINES

Semaine	Séries	Objectif
1	4–5	Adaptation et apprentissage
2	6–7	Progression du volume
3	8–9	Pic d'effort (intensité maximale)
4	6–7	Consolidation de la qualité
5	3–4	Récupération (volume réduit)

5. SÉCURITÉ & PROGRESSION

Douleur : arrêt immédiat en cas de douleur vive aux doigts, coudes ou épaules (la brûlure musculaire est normale, la douleur articulaire ne l'est pas). **Limites** : ne jamais dépasser 9 séries par séance. **Progression** : augmenter d'abord le temps sous tension avant de réduire la taille de la prise ou d'ajouter du poids.

Basé sur le travail de Dr Tyler Nelson — « Density Hangs: Finger Training for Rock Climbing » (strengthclimbing.com). Tous les crédits scientifiques et conceptuels reviennent à l'auteur original.