




Introduction

On cherche souvent mille et une excuses pour justifier un manque de force, lorsqu'on ne parvient plus à grimper plus haut. Toutefois, au début, c'est en améliorant la technique et la tactique que l'on arrivera le mieux à élever son niveau de performance en escalade. Cet aide-mémoire sert donc de moyen auxiliaire (pratique) pour apprendre à gérer la force disponible le plus efficacement possible. L'apprentissage peut s'opérer progressivement au cours de la formation ou en extrayant certains thèmes et exercices.

Remarque

Cet aide-mémoire concerne exclusivement le mouvement d'escalade; il ne décrit **aucun** principe de base relatif à la sécurité. Des connaissances en la matière sont donc un pré-requis indispensable pour travailler avec ce document.

Les 3 phases du mouvement d'escalade

Phase de préparation	Phase principale: traction	Phase finale: stabilisation
<p>Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualisation: où se trouve la prochaine prise? • Représentation mentale du mouvement: quelle amplitude, quel mouvement? <p>Mouvement</p> <p>Préparation avec les pieds; bras tendus; préparation de la traction.</p> <p>Répertoire de mouvements</p> <p>Visualisation</p> <p>Déplacer les pieds et grimper</p> 	<p>1. Engager le mouvement à partir des jambes!</p> <p>2. Tirer sur les deux prises.</p> <p>3. Effectuer le mouvement aussi loin qu'il est nécessaire (pas plus loin!).</p> <p>4. Saisir la prise.</p> <p>Saisir la prise</p> 	<p>1. Déplacer le centre de gravité du corps (changer évent. les pieds de place).</p> <p>2. Adopter une position stable.</p> <p>3. Induire la phase de préparation pour la traction suivante.</p> <p>Position du corps</p> 

Répertoire de mouvements

Ce qui fait la différence:

- Plus ton répertoire de mouvements est vaste, plus les possibilités dont tu disposes pour maîtriser un passage difficile seront nombreuses.
- Acquiers de nouveaux mouvements, sans stress, dans des voies faciles et lorsque tu es encore frais et dispos.

Exemples:

L'ABC de l'escalade

Position initiale: jambes écartées; monter les pieds plus haut en effectuant des petits pas intermédiaires dans l'axe au-dessous du centre de gravité du corps, puis revenir à la position initiale → déplacer son centre de gravité sans effort! Technique appliquée essentiellement sur un dévers.



La Lolotte

Aller de prise en prise en veillant à garder un bon équilibre. Au moment de saisir la prise, le bras est tendu (économie de force). En tournant le genou tourné vers l'intérieur et le bas (technique communément appelée Lolotte), on renforce la rotation et permet au corps de se rapprocher de la paroi. Terrain: paroi verticale ou en surplomb.

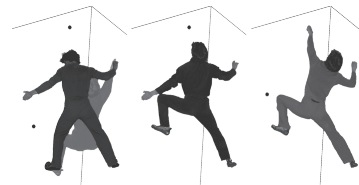


Exercices appropriés:

- **Bras dans le plâtre:** ne pas fléchir le bras qui tient la prise. Objectif: gagner de la hauteur en effectuant une rotation du corps.
- **Prises latérales:** chercher le plus grand nombre possible de prises latérales et les tenir.
- **Droite-gauche-droite:** alterner la pose des pieds (carre intérieure et carre extérieure).

L'appui

Se mettre en appui sur la paume des mains pour délester un pied → progresser sur le rocher en s'appuyant sur la paume des mains, sans faire d'effort. Terrain: dièdres et dalles.



Exercices appropriés:

- **Progresser sur des appuis:** s'appuyer sur une main à chaque changement de pied (dans une voie légèrement inclinée). Objectif: délester le pied en effectuant une pression opposée.
- **Mains jamais au-dessus des épaules:** ne jamais aller chercher une prise au-dessus des épaules. Objectif: utiliser les mains uniquement pour l'appui.

Le jeté

Mouvement d'impulsion des jambes; parvenir à saisir la prise au «point mort», c'est-à-dire lorsque le corps a atteint sa hauteur maximale avant de se replier. Cette technique s'avère particulièrement efficace pour les prises éloignées, car elle permet d'économiser la force musculaire. Un jeté manqué entraîne fréquemment une chute.



Exercices appropriés:

- **«Point mort»:** effectuer chaque traction de manière dynamique; saisir la prise suivante en alternant la main droite et la main gauche → ne jamais poser les deux mains en même temps sur le rocher. Objectif: percevoir le «point mort», évaluer correctement la distance jusqu'à la prochaine prise.
- **Bandit manchot:** grimper avec un bras derrière le dos. Objectif: viser le «point mort», insister sur la préparation des pieds.

La traversée

Le déplacement du centre de gravité du corps est ici plus marqué que dans l'escalade vers le haut. Des erreurs dans le choix des prises de pied se soldent généralement par une perte d'équilibre. Maintenir le centre de gravité du corps bas → bras tendus.



Exercices appropriés:

- **Croisé:** effectuer la traversée en passant un bras tour à tour par-dessous et par-dessus l'autre pour aller chercher les prises. Objectif: élargir le répertoire de mouvements et effectuer une rotation du corps à chaque traction.
- **Traversée avec toujours moins de prises:** effectuer la traversée avec une prise désignée en moins à chaque passage. Objectif: multiplier les idées et varier les traversées.

Le déséquilibre

Problème: il n'est guère possible de lâcher une main sans entraîner une rotation du corps. Pour éviter alors ce déséquilibre, il suffit de croiser les jambes ou de crocheter les pieds.

Terrain: surplombs ou arrêtes.



Exercices appropriés:

- **Un pied seulement:** lors de la phase de traction, toucher le rocher avec un pied seulement. Objectif: contrebalancer avec la jambe libre.
- **Crochetage:** effectuer le plus grand nombre possible de crochetages (crochet du talon «heelhook» ou crochet de l'orteil «toehook»).

Visualisation

Ce qui fait la différence:

- Position stable.
- Bonne représentation mentale du mouvement (on doit déjà avoir fait le mouvement une fois).

- Déterminer les prochaines prises de pied et de main.

Exercices appropriés:

- **Indiquer les prises**

– Grimper en indiquant soi-même les prises de pied et de main que l'on va prendre.

– Grimper en utilisant les prises de pied et de main indiquées par un partenaire au sol à l'aide d'un bâton ou d'un appareil de pointage à laser.

Objectif: développer la représentation mentale du mouvement.

- **Touchée – Tenue:** une prise touchée est une prise utilisée.

Objectif: mieux anticiper.

- **Marquer 4 prises de pied:** de la position de repos, marquer 4 prises de pied à utiliser ensuite pour poursuivre l'escalade.

Objectif: mettre l'accent sur la préparation des pieds et reconnaître l'allonge.

Poser les pieds et grimper

Ce qui fait la différence: **efficacité – calme – précision!**

Exercices appropriés:

- **Chat:** escalader une voie en ayant accroché une dégainé à chaque chausson. Les dégainés ne doivent pas toucher la paroi.

Variation: rendre l'exercice plus difficile en ajoutant une 2^e dégainé.

Objectif: ne pas faire de mouvement brusque; poser les pieds avec précision et sans bruit.

- **Pieds – Mains:** ne poser les pieds que sur les prises où se trouvaient précédemment les mains.

Objectif: entraîner la mémoire et obliger tout un chacun à faire de nouveaux mouvements.



- **Hélicoptère:** ralentir fortement avant de poser le pied puis l'appuyer tout lentement et délicatement sur la prise.

Objectif: poser les pieds lentement, avec précision et de manière contrôlée.

- **Lézard – Eléphant:** Contraires: effectuer beaucoup de tractions et de pas courts/peu de tractions et de pas longs.

Objectif: faire l'expérience des contraires.

- **Changement de pied:** de la position de repos, sauter tour à tour avec le pied gauche et le pied droit sur la même prise de pied; utiliser différentes techniques (carre intérieure, carre extérieure, pointe du pied).

Variation:

1. Sauter seulement avec la jambe gauche/droite ou tour à tour avec la gauche et la droite.

2. Escalader une voie et effectuer le changement d'appui toujours en sautant.

Objectif: développer la représentation mentale des prises de pied, poser les pieds avec précision.

Saisir la prise

Ce qui fait la différence: **rapidité – précision – légèreté!**

Exercices appropriés:

- **Araignée:** viser la prise indiquée; effectuer le mouvement d'escalade et rester immobile pendant 3 s avant de saisir la prise.

Objectif: apprendre à doser correctement la hauteur de la traction.



Traction trop haute!

Traction optimale

- **Effleurage:** effleurer la prise pendant 3 s avant de la saisir correctement.

Objectif: apprendre à placer de manière optimale les pieds et le centre de gravité du corps.

- **Prise de main légère:** pianoter sur la prise que l'on tient.
- Objectif: exercer un bon appui sur les pieds et utiliser le moins de force possible dans les bras.

Position du corps

Ce qui fait la différence: **rester décontracté – garder la vue d'ensemble!**

Exercices appropriés:

- **Relaxation:** déplacer le centre de gravité du corps afin de pouvoir lâcher une main.

Après un petit moment, effectuer un changement de main sur la même prise en déplaçant à nouveau le centre de gravité du corps.

Objectif: se détendre, se mettre dans la position de repos, déplacer le centre de gravité du corps.

- **Visualisation du centre de gravité du corps:** rendre le centre de gravité du corps visible en fixant une sangle à l'arrière du baudrier.

Objectif: contrôler visuellement le déplacement du centre de gravité du corps.



- **Délayer:** délayer le bras après chaque traction.

Objectif: aborder la phase finale après chaque prise → plus grande sérénité, meilleure vue d'ensemble.

- **Positions mains libres («no hand rest»):** qui parvient à trouver non seulement le plus grand nombre possible de positions permettant de lâcher les deux mains, mais encore la position la plus spectaculaire? Objectif: trouver des positions de repos et les exploiter.

- **Monter:** poser les pieds haut puis déplacer le centre de gravité du corps au-dessus de la surface d'appui. Objectif: ramener le centre de gravité du corps le plus rapidement possible au-dessus de la surface d'appui de la jambe d'appui afin de charger le pied au maximum.

Tactique

Rythme

Ce qui fait la différence:

- Choisir le bon rythme au bon endroit.
- Escalader un passage difficile calmement; enchaîner ensuite rapidement les prises pour s'en éloigner.
- Plonger la main dans le sac à magnésie et délayer le bras avant le passage difficile.
- Mousquetonner la corde dans une position stable permet de ménager ses forces.
- Faire une pause de 2 à 3 min dans des positions de repos confortables.

Exercices appropriés:

- **Changement de rythme:** grimper de manière fluide en alternant 10 tractions rapides, 10 tractions lentes.
- Objectif: faire l'expérience des contraires.

- **Qui cherche trouve:** chercher la meilleure position avant chaque mousquetonnage. Si l'on trouve une position encore meilleure après avoir passé la corde dans le mousqueton, la démousquetonner puis la passer à nouveau dans le mousqueton.

Objectif: anticiper et trouver une position stable.

Attention à l'espace et à la hauteur de chute!

Escalade flash: mémorisation

Ce qui fait la différence:

- Escalader la voie intégralement après avoir étudié et testé certains passages, certaines prises.
- Se souvenir des prises de main et de pied lors des essais.
- Se concentrer au début sur peu de tractions et ne pas oublier les prises de pied.
- S'aider en marquant les prises importantes avec de la magnésie (ne pas oublier d'enlever ensuite les marques).

Manière de procéder:

- Analyser la voie en se reposant à chaque dégainé ou en l'escaladant en moulinette.
- Etudier minutieusement le passage clé.
- Rallonger éventuellement au moyen d'une sangle les points d'ancrage difficiles à mousquetonner.
- Faire une pause d'environ 40 min avant le prochain essai.
- Revoir le passage clé si la tentative a échoué, chercher peut-être une toute autre solution.
- Prévoir suffisamment de pauses entre les essais (fixer le nombre d'essais en fonction de la force requise et de la motivation).

Escalade à vue: anticipation

Ce qui fait la différence:

- **Prévoir – Anticiper!**

- Discipline reine: escalader une voie que l'on ne connaît pas présuppose non seulement une bonne représentation mentale du mouvement, mais encore un bon psychisme.

Manière de procéder:

- Bien s'échauffer (être prêt).
- Analyser la voie (visualiser).
- Diviser la voie en différents segments (positions de repos, passages difficiles, prises clés).
- Chercher une voie en fonction de son potentiel de danger (espace et hauteur de chute, mousquetonnage).