

Conduites typiques en escalade

L'escalade : Tâche de déplacement composée de trois phases :

- 1/ Une phase de choix du trajet qui exige une prise en compte du profil du rocher et des prises, et d'un choix de séquences et d'habiletés motrices. Comprend la lecture (décodage) et l'établissement du projet de déplacement (programmation)
- 2/ Une phase d'action proprement dite. Cette phase fait appel à des habiletés motrices spécifiques, qui gèrent les composantes engagement et équilibre.
- 3/ Une phase d'évaluation des résultats, nécessaire au grimpeur pour sans cesse réajuster sa trajectoire et ses actions (pendant et après)

Les problèmes posés au grimpeur :

1/ Au plan bio-informationnel

Le grimpeur doit choisir son itinéraire. Il doit identifier les passages, les prises et leur sens d'utilisation.

2/ Au plan biomécanique :

Le problème fondamental du grimper est le déplacement contre la pesanteur en utilisant les aspérités du rocher, en s'équilibrant sur des appuis ("polygone de sustentation") et en propulsant sur des appuis ("lignes d'appuis"). A noter que les lignes d'appuis utilisées dans le franchissement d'un passage constitueront de bons indicateurs de la disponibilité du grimpeur et de son adaptation à la difficulté.
Transfert d'appuis vers Oppositions Complexes
Familles de mouvements

3/ Au plan bioénergétique :

Il s'agit de trouver un rythme de progression ainsi qu'une organisation temporelle du mouvement (séquence). L'escalade s'apparente à une situation de type "conflit vitesse-précision" : Du fait de la contrainte de la chute, le grimpeur dispose d'un temps limité par son potentiel énergétique pour franchir les passages.
Récupération et Relâchement.

4/ Au plan psychoaffectif et émotionnel :

L'escalade en tête privilégie la notion d'engagement en confrontant le pratiquant au milieu.
Attachement à la valence (du risque) vers attachement à l'occurrence
Risque subjectif vers objectivation du risque.
Communication sur les émotions vers communication sur l'expérience (auto confrontation).

Décomposition de l'activité du grimpeur en 5 étapes identifiables

Observables / Logique du grimpeur et Formes Dominantes / Transformations attendues

Etape 1

Observables

Pas de prise d'info avant de grimper et limitée à la taille des prises immédiatement suivantes pendant le déplacement.
Progression hachée et parfois bloquée sans raison objective. Refus possible.
Regarde essentiellement devant et vers le haut : Attention centrée sur le choix des prises de main.
Jambes raides, tâtonne avec les pieds, ceux-ci sont placés en "canard" sur les prises.
Saisit les prises de main à bout de bras de préférence et en crochetage de haut en bas.
Le haut du corps est très proche de la paroi.
Les actions propulsives (essentiellement en traction de bras) s'exercent dans un axe vertical.
A l'arrêt les bras sont fléchis.
Les pieds raclent le support.
Refus possible de se confier à la corde pour redescendre.

Equilibre sur 4 appuis.

Logique du grimpeur et Formes Dominantes

Les comportements du grimpeur sont organisés par son **manque de confiance** en lui-même, au matériel, à l'assureur : le grimpeur est au **Stade Emotionnel**.

Il ne compte que sur ses mains et ses bras pour rester accroché au support et progresser.

La crispation sur les prises de main et sur - sollicitation des bras entraînent une fatigue rapide qui contribue à l'arrêt de la progression.

Le but de son action est cependant de s'élever : par défi pour vaincre sa peur ou fuite vers l'avant, à la recherche d'une situation d'équilibre la plus rassurante possible.

Motricité dominante « **quadrupédie verticale en traction** »

Transformations attendues

Se mettre en confiance

Construire la confiance aux autres, au matériel, en soi même

Accéder aux habiletés de sécurité basiques de l'escalade en moulinette et en bloc (se rassurer par la maîtrise technique et la connaissance).

Eprouver le plaisir de grimper et de vaincre sa peur

Accéder à une logique de performance (rechercher la voie la + difficile)

Etape 2

Observables

Prise d'information sur la globalité de la voie (Prises utilisables, trajectoire...).

Champ visuel élargit vers le bas.

Progression encore contractée avec des tâtonnements

Pousse avec les jambes mais l'extension est rarement complète.

Pose parfois ses pieds en pointe afin de produire davantage d'allongement.

Il varie un peu ses saisies manuelles.

Les axes de traction et poussée se diversifient, mais l'action des bras est incomplète et toujours située au-dessus de la ligne des épaules.

Apparaissent des transferts du CG avec une mobilité latérale du bassin et des instabilités passagères compensées par une sur action des bras

Logique du grimpeur et Formes Dominantes

Il évolue dans un contexte qu'il ressent comme étant sécurisé. Il a en partie dépassé le premier stade émotionnel : il est au **stade Fonctionnel en moulinette** et cherche à accéder à l'escalade en tête.

Motricité améliorée par une meilleure utilisation des appuis pédestres.

Le grimpeur **recherche la Performance** (faire plus difficile).

En parti rassuré il accepte de **remettre en question son équilibre**.

Il se compare aux autres ou se confronte à lui-même (il connaît le code de cotation).

L'émotion suscitée par certaines situations n'est plus totalement inhibitrice.

Transformations attendues

Se connaître pour progresser

Connaître son niveau et concevoir un projet réaliste de performance.

Identifier ses connaissances techniques afin de concevoir un projet technique

Rechercher une meilleure utilisation du train inférieur : pose des pieds, poussée des jambes, précision...

Accéder à l'escalade en tête en autonomie

Etape 3

Observables

Le grimpeur situe bien les PME (Positions de Moindre Effort) et les principales difficultés.
Il commence à verbaliser les solutions qu'il va adopter pour les franchir.
La progression est généralement rythmée par les difficultés.
Champ visuel élargit dans toutes les directions.
Le toucher confirme l'information visuelle sur la forme des prises.
La pose des pieds est diversifiée (carres int. et ext. en particulier) et la pose en pointe est recherchée.
Elle favorise l'impulsion complète jambe + cheville.
Le choix et la saisie des prises peut se faire en fonction d'une organisation corporelle globale comme l'escalade en opposition par exemple.
Variation des orientations (de profil, en opposition simple...)
Le CG peut sortir du polygone de sustentation.
Apparition des équilibres sur 3 appuis ainsi que des premiers mouvements dynamiques.

Logique du grimpeur et Formes Dominantes

La recherche de performance permet au grimpeur d'identifier ses points faibles (dont sous - utilisation du train inférieur).
Il s'efforce de **dépasser sa motricité usuelle** : il accepte de remettre en cause le confort des 4 appuis
Il diversifie son activité : les principales familles de mouvement sont abordées (Croisés, oppositions simples, crochetages) mais avec une remise en cause limitée de l'équilibre.
L'écart entre ses performances en tête et en moulinette demeure important car la perception du risque en tête reste surévaluée.

Transformations attendues

Transformer sa motricité

Identifier les problèmes, rechercher les solutions, formuler des règles d'action, s'exercer ...
Connaître les différentes familles de mouvements et se situer dans chacune d'elles.
Diversifier la prises d'info et concevoir son cheminement à partir des solutions techniques imposées par la voie
Accepter le déséquilibre (dynamiser...)
Explorer les possibilités de relâchement.

Etape 4

Observables

Le grimpeur utilise les différentes sources d'information utiles (Topo, avis des pairs, observation directe...)
Les appuis de pieds intègrent le « griffé »
Il conçoit son cheminement, programme et peut verbaliser ses actions.
Sa progression est généralement enchaînée.
La prise d'information est favorisée par la position du corps.
On observe un bond qualitatif de la précision des saisies et des poses de pieds, une variété accrue des formes de préhension, des pauses de pied et des positions de jambes (croisés, écarts, crochetages ...).
Le grimpeur recherche en permanence l'économie des bras (Bras tendus dès que possible).
Utilisation de familles + délicates telles que Oppositions complexes, contre-pointes, lolottes, jetés et conduits
Les mouvements sont plus souvent dynamiques.
Apparition d'équilibres sur deux appuis.
Les déséquilibres sont provoqués et maîtrisés.
Dissocie de plus en plus les séquences d'équilibration de celles de propulsion.

Logique du grimpeur et Formes Dominantes

Amélioration du bagage technique

Travail sur les ressources spécifiques à l'escalade (aux plan énergétique et psychologique en particulier)

Personnalisation de l'activité : **apparition du "style"** du grimpeur (par exemple : dominante "athlétique" ou dominante "équilibre").

La construction des techniques nouvelles se contextualise et favorise l'adaptation permanente des actions et leur enchaînement. Elle permet d'affirmer son style, de valider les acquis techniques, de repérer ses points faibles, de solliciter davantage et diversement les ressources spécifiques.

Le grimpeur recherche la performance en tête sur différents supports.

Transformations attendues

Intégrer la Contextualisation de la technique

Diversifier les types de problèmes à résoudre, les supports grimposables et les variantes culturelles.

Renforcer l'autonomie pour accéder à ces supports.

Concevoir & mémoriser son cheminement avec des actions de plus en plus complexes.

Rechercher une grimpe de plus en plus économique et rythmée ...

Etape 5

Observables

Ré-adaptation anticipée de la programmation initiale du déplacement (tactique : ré-organisation)

Relâchement optimisé.

Variation du rythme en relation avec les contraintes

Le déséquilibre est contrôlé et finalisé par l'action suivante.

Toutes les actions sont anticipées dans le mouvement précédent (Orientations, déplacements...)

Régule en continu la dissociation des phases équilibration - propulsion.

Logique du grimpeur et Formes Dominantes

Le grimpeur accède à l'**EXPERTISE**.

Il s'est approprié les différentes familles de mouvement

Il devient **autonome** dans la plupart des domaines : il se connaît parfaitement, il affine son propre style, **il évalue objectivement le risque**.

Il connaît les différents paramètres de l'**ENTRAÎNEMENT** en escalade et sait les **combiner** et les **personnaliser** dans la perspective de **projets diverses** : compétition, escalades en milieu naturel, bloc...

Il est capable de construire de nouvelles compétences utiles à l'atteinte de ces objectifs particuliers.

Transformations attendues

Participer à des actions de conception et création (ouverture de voies, équipement ...)

Ajuster son entraînement en fonction de son projet et de l'évolution de ses ressources ...

Former les cadres de l'activité.