SPORTS DE PLEIN AIR

VILLE OU NATURE, QUEL STYLE DE GRIMPE ADOPTER, POUR QUELS AVANTAGES

Sport d'extérieur ou d'intérieur, qui se pratique en ville comme en nature, l'escalade rencontre un grand essor ces dernières années. En effet, grâce à différentes pratiques, adaptées à tous les niveaux, elle s'adresse à tous.

Nous vous proposons de découvrir les différents types de grimpes, de maîtriser les spécificités de l'escalade en salle et en extérieur, des bienfaits de cette discipline sur le corps et l'esprit et enfin, de parcourir le lexique indispensable pour connaître tout le vocabulaire des grimpeurs.

C'est parti !

AU SOMMAIRE :

- Pratique et rôles
- Les différents types d'escalade
- L'escalade en ville
- L'escalade en nature
- Les bienfaits de l'escalade
- Le vocabulaire de l'escalade

Pratique et rôles

L'escalade est un sport qui se pratique seul ou à plusieurs. Il consiste à grimper le long d'une voie pour atteindre le haut d'un rocher, d'une montagne ou d'un bloc. Comme la plupart des activités outdoor, elle comporte **quelques risques** si on la pratique sans les connaissances suffisantes, notamment concernant la sécurité.

Le plus souvent, on forme un binôme pour grimper. La première personne est celle qui montera, la deuxième est l'assureur.

Les rôles sont alternés tout au long de la session. Les deux personnes sont équipées d'un baudrier (sauf pour la pratique du bloc) et doivent connaître impérativement toutes les manipulations permettant la sécurité. Si ce n'est pas le cas, il est obligatoire d'être accompagné d'un guide, afin de ne pas prendre le moindre risque.

Si le grimpeur monte en tête, il doit se sécuriser au fur et à mesure, en passant la corde dans des dégaines qu'il aura préalablement accrochées à des points d'ancrage sur la paroi. S'il monte en moulinette, la corde est déjà en place au sommet et il y a moins de manipulations à effectuer lors de l'ascension. Durant toute la montée, l'assureur, muni d'un baudrier et du système d'assurage, se tient prêt pour retenir une possible chute. Son rôle est primordial et sa concentration doit être maximale.

> Dans certains cas, un **contre-assureur** peut être présent : il est là pour subvenir à une éventuelle défaillance de la part de l'assureur lors d'une chute. Il tient la corde entre les mains, mais ne tire pas dessus, sauf si l'assureur la laisse filer involontairement.

Même si la grimpe se pratique la grande majorité du temps en groupe, il arrive qu'on puisse la pratiquer en solitaire.

Ce n'est possible que pour des personnes expérimentées, car cela nécessite à la fois de grimper et de se sécuriser seul.

Pour cela, vous pouvez pratiquer avec un **système d'autoassurage** pour votre protection. Votre matériel comprend alors un casque, un baudrier, des mousquetons, des chaussons, mais surtout, des absorbeurs de chocs. Ce dispositif permet de ralentir la chute en cas d'accident. Certains pratiquent également l'escalade intégrale, aussi appelée le solo intégral. Vous n'avez donc plus aucun équipement de sécurité ni de protection.

Cette discipline est évidemment réservée aux grimpeurs les plus expérimentés et reste très déconseillée puisque la moindre chute peut être dramatique.

Les différents types d'escalade

Il existe différents styles de grimpe, que ce soit en **indoor** ou en **outdoor**. Chacun d'entre eux a ses spécificités. Nous allons les détailler un par un.

LE BLOC

Il s'agit d'une paroi unique, qui se grimpe en une fois et le plus rapidement possible.

Les débutants se contenteront d'essayer d'atteindre le sommet. Ce type de voie est particulier, car elle **ne demande pas d'équipement** : il n'y a pas besoin de baudrier, corde, mousqueton ou autre système d'assurage pour le pratiquer.

Elle est idéale pour s'entraîner techniquement et pour améliorer son endurance et sa force. Les blocs ont une hauteur maximale de 5 mètres, mais ils peuvent tout de même être moins élevés. Les chutes sont amorties par un crash-pad en extérieur (gros matelas) ou bien par le sol de la salle, spécialement conçu pour les chutes.

L'**avantage** de ce type de grimpe réside vraiment dans le fait qu'elle nécessite un matériel minimal et est donc accessible au plus grand nombre.

LA VOIE

Elle se pratique également en salle ou en extérieur, mais cette fois-ci elle nécessite des équipements de sécurité. Il s'agit d'un parcours équipé de points d'ancrage.

Ces points permettent de progresser au fur et à mesure, entre le bas et le haut de la paroi, tout en étant assuré. Si l'on monte en tête, on doit **accrocher ses dégaines une à une**, si l'on monte en moulinette, la corde est déjà placée et vous n'avez alors qu'à grimper. Arrivé au sommet, vous trouvez un **point relais** : il s'agit d'un double anneau métallique permettant d'attacher la corde. À partir de cet instant, la descente se fait tout simplement en rappel. On appelle la distance entre le bas et le point relais une « longueur ».

La grande voie se pratique essentiellement en extérieur. Il s'agit d'une paroi composée de plusieurs longueurs. À chaque longueur, on trouve un relais, qui permet à la fois de se sécuriser et de pouvoir assurer son partenaire jusqu'au relais suivant. On répète la manœuvre autant de fois qu'il y a de relais. Ce type d'escalade est assez **éprouvant**, demande une grande endurance physique et un bon mental. Il permet de dépasser ses limites.

L'ESCALADE ARTIFICIELLE

Il existe un type de grimpe qui ne se pratique qu'en extérieur : l'escalade artificielle, aussi appelée « ***artif*** ». Le principe est simple, la paroi n'est pas équipée, il faut donc y insérer des éléments au fur et à mesure de sa progression : crochets, pitons, poulies de hissage, etc.

L'escalade en ville

L'**escalade en salle**, qui était réservée à quelques gymnases en ville il y a quelques années, est aujourd'hui en plein essor. Ces dernières années, de nombreuses salles ont ouvert et la pratique en indoor ne se contente plus d'être uniquement un entraînement pour grimper à l'extérieur.

En salle, il est possible de pratiquer le bloc sur des murs équipés de prises.

Celles-ci ont différentes tailles, différentes formes et différentes couleurs. En général, les propriétaires des salles les changent de place régulièrement afin de créer de nouvelles voies et de proposer des parcours différents aux abonnés. Ces prises ont également des couleurs différentes : il faut utiliser **une seule couleur de prise pour arriver en haut** d'une voie. Les couleurs représentent aussi le niveau de difficulté de la voie. Celui-ci est propre à chaque salle.

Pour pratiquer le bloc, il suffit d'être équipé d'une tenue de sport et de chaussons. Le sol est souple et amortissant (comme un gros matelas), afin de ne pas vous blesser en cas de chute. Il n'est donc **pas nécessaire d'utiliser un crash-pad**.

En salle, il est possible de pratiquer l'escalade de vitesse.

Cette discipline n'est pas encore très connue, mais va certainement connaître un essor important puisqu'elle sera pour la première fois une discipline olympique lors des JO de Tokyo (avec l'épreuve de difficulté et l'épreuve de bloc).

En duel entre deux grimpeurs, elle consiste simplement à atteindre le sommet plus rapidement que son adversaire. La plateforme a une hauteur de 15 mètres, elle comporte 20 accroches manuelles et 11 repères pieds, avec une inclinaison de 5 degrés. La paroi est toujours la même et les champions atteignent le sommet en une dizaine de secondes seulement.

Cette discipline est très exigeante physiquement, et plaît beaucoup par le dynamisme qu'elle présente.

L'ESCALADE ARTIFICIELLE
Il existe un type de grimpe qui ne se pratique qu'en extérieur : l'escalade artificielle, aussi appelée « ***artif*** ». Le principe est simple, la paroi n'est pas équipée, il faut donc y insérer des éléments au fur et à mesure de sa progression : crochets, pitons, poulies de hissage, etc.

L'escalade en nature

La grimpe en milieu naturel demande un peu de matériel et nécessite la plupart du temps d'être accompagné afin d'être assuré.
C'est une pratique qui permet de profiter pleinement de la nature et des paysages qu'elle offre.

Pour pratiquer la varappe en extérieur, vous devez dans un premier temps choisir entre le bloc ou la falaise.

Si vous n'avez pas du tout de matériel, optez pour le bloc, qui ne nécessite que des chaussons et un crash-pad permettant d'amortir les chutes éventuelles. Si vous souhaitez mettre votre endurance à l'épreuve, vous pouvez choisir la voie voire la grande voie. Vous devrez alors être bien équipé et connaître parfaitement toutes les manipulations permettant l'assurage.

Afin de choisir une paroi qui correspond à votre niveau, munissez-vous d'un **topoguide**. Ces petits livres recensent les voies et donnent leur cotation. Celle-ci va de 3 à 9, et elle est nuancée par les lettres a, b et c. Par exemple, les débutants peuvent commencer avec des cotations 3a, 3 b, 3 c ou encore 4a. Plus vous pratiquez, plus vous pouvez vous aventurer dans des voies à la difficulté forte. Dans tous les cas, n'oubliez pas de prendre le temps d'analyser la paroi avant de vous lancer dans son ascension, peu importe la cotation affichée.

Un autre style de grimpe qu'il est possible de pratiquer en extérieur uniquement est l'escalade artificielle, que nous avons pu évoquer précédemment.

Celle-ci est souvent pratiquée sur des grandes voies, pour lesquelles il faut passer plusieurs relais. Parfois, il n'est pas possible d'atteindre le sommet en une seule journée, il faut donc installer un bivouac sur la paroi. La plupart du temps, il s'agit d'un portaledge, qui ressemble à un lit de camp, conçu spécialement pour être accroché à un point relais. Le lit est presque suspendu dans le vide. La communion avec la nature est alors intense.

Une autre pratique très spécifique à l'escalade outdoor est celle du deep-water.

Il s'agit de grimper sans système d'assurage, au-dessus de l'eau. En cas de chute, vous tombez donc dans la rivière ou la mer. Il existe désormais des topoguides regroupant spécifiquement les spots où l'on peut pratiquer le deep-water.

La pratique de ce sport en plein air propose des styles bien différents : **bloc, voie, grande voie, escalade artificielle, ou encore deep water**. N'oubliez pas que si les conditions de sécurité ne sont pas respectées, cela peut comporter des risques importants. Soyez donc bien entouré à chacune de vos sorties. Enfin, vérifiez impérativement la météo avant de vous engager dans une voie : les orages ou même la pluie peuvent rendre cette activité dangereuse.

Les bienfaits de l'escalade

La pratique de l'escalade comprend de nombreux bienfaits. Nous allons en évoquer les plus importants, mais cette liste ne peut pas être exhaustive tant cette activité a des impacts positifs sur le corps et le mental.

LE DÉPASSEMENT DE SOI

Tout d'abord, la grimpe permet de se dépasser. En bloc ou en falaise, à l'intérieur comme à l'extérieur, elle nécessite de prendre de la hauteur, de mettre de côté ses appréhensions concernant le vide ou la peur de tomber. Avec l'entraînement, on apprend à se dépasser, à aller de plus en plus haut et à effectuer des mouvements de plus en plus difficiles. La persévérance est essentielle dans ce sport : on n'atteint pas toujours le sommet du premier coup. La ténacité est donc de rigueur et peut être utile dans la vie de tous les jours.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'escalade permet également un renforcement musculaire important. Vous l'aurez peut-être remarqué chez certains grimpeurs : les muscles du dos, des épaules, des bras, et même des jambes sont bien développés. Ce sport est si complet que même les muscles des avant-bras et des doigts sont mis à rude épreuve lors des sessions. Il existe vraiment peu de sports qui sollicitent autant de parties du corps et qui sont aussi complets.

LA CONCENTRATION

Enfin, la grimpe permet de développer sa capacité de concentration. En effet, il est très compliqué de réussir une ascension lorsque ses pensées sont parasitées par des sujets qui n'ont pas de rapport avec ce que vous êtes en train de faire. Elle oblige également ses pratiquants à rester calmes en toutes circonstances et à ne pas paniquer. Ces qualités sont transposables à la vie de tous les jours et peuvent permettre de mieux appréhender certains problèmes rencontrés dans le quotidien. Enfin, elle permet un certain apaisement voire une forme de méditation. Il n'est pas rare de terminer une séance bien plus détendu qu'on ne l'était en commençant.

LE VOCABULAIRE DE L'ESCALADE

Comme toute pratique, l'escalade comporte certains termes qui lui sont bien spécifiques. En voici quelques-uns :

ASSURER

il s'agit de sécuriser la personne qui grimpe avec des cordes.

AUTOASSURAGE

Dans le cadre de la pratique en solo, ce système permet de sécuriser la montée avec un mécanisme fixé au sommet.

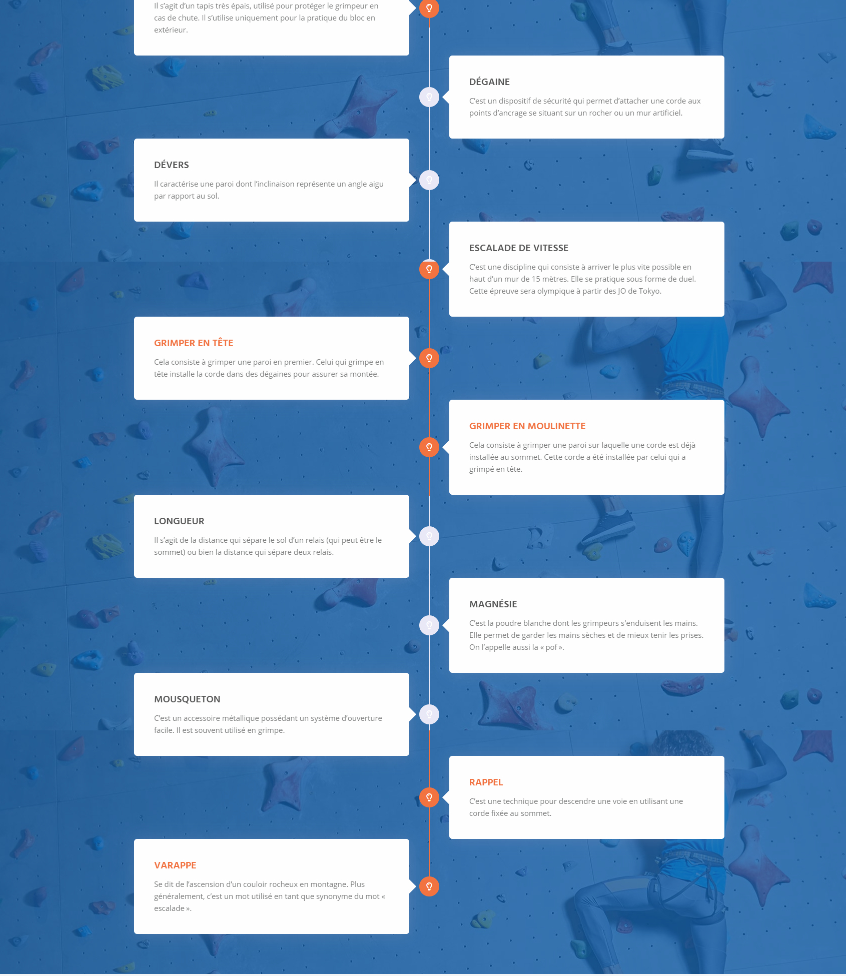
BLOC

C'est une pratique sans corde et sans baudrier. La hauteur ne dépasse pas 5 mètres.

COTATION

C'est le terme qui désigne le niveau d'une voie.

CRASH-PAD



Il s'agit d'un tapis très épais, utilisé pour protéger le grimpeur en cas de chute. Il s'utilise uniquement pour la pratique du bloc en extérieur.

DÉGAINE

C'est un dispositif de sécurité qui permet d'attacher une corde aux points d'ancrage se situant sur un rocher ou un mur artificiel.

DÉVERS

Il caractérise une paroi dont l'inclinaison représente un angle aigu par rapport au sol.

ESCALADE DE VITESSE

C'est une discipline qui consiste à arriver le plus vite possible en haut d'un mur de 15 mètres. Elle se pratique sous forme de duel. Cette épreuve sera olympique à partir des JO de Tokyo.

GRIMPER EN TÊTE

Cela consiste à grimper une paroi en premier. Celui qui grimpe en tête installe la corde dans des dégaines pour assurer sa montée.

GRIMPER EN MOULINETTE

Cela consiste à grimper une paroi sur laquelle une corde est déjà installée au sommet. Cette corde a été installée par celui qui a grimpé en tête.

LONGUEUR

Il s'agit de la distance qui sépare le sol d'un relais (qui peut être le sommet) ou bien la distance qui sépare deux relais.

MAGNÉSIE

C'est la poudre blanche dont les grimpeurs s'enduisent les mains. Elle permet de garder les mains sèches et de mieux tenir les prises. On l'appelle aussi la « pof ».

MOUSQUETON

C'est un accessoire métallique possédant un système d'ouverture facile. Il est souvent utilisé en grimpe.

RAPPEL

C'est une technique pour descendre une voie en utilisant une corde fixée au sommet.

VARAPPE

Se dit de l'ascension d'un couloir rocheux en montagne. Plus généralement, c'est un mot utilisé en tant que synonyme du mot « escalade ».

POUR CONCLURE

Vous avez pu découvrir les différents types d'escalade qui existent. Que ce soit en indoor ou en outdoor, les styles de grimpe sont très nombreux. Vous avez donc un large choix d'activités, qui vous permettra de vous adapter facilement en fonction de votre niveau, de votre équipement, des personnes qui peuvent pratiquer avec vous, etc. Débutant, amateur ou expérimenté, en ville ou dans la nature, choisissez l'option qui vous correspond le plus. Les bienfaits de l'escalade sur le corps et l'esprit sont incroyablement nombreux, alors ne vous en privez pas !