

L'escalade sportive

SIMON LELARDOUX (1), JOCELYN-WILLIAM LOUBRIAT (2)

L'escalade est un sport complet qui sollicite autant l'ensemble du corps que le mental. Les modalités de pratique sont nombreuses et évoluent avec son histoire. Une histoire vivante, collective et individuelle. L'escalade est un art de vivre complet.

MOTS CLÉS

Escalade
Montagne
Préhension
Sport

Définir notre activité n'est pas chose facile pour nous qui vivons l'escalade au quotidien. Trop souvent, une confusion est faite entre deux images historiques de cette pratique. Ces dernières nous collent à la peau : d'abord l'escalade dite sportive n'a plus grand chose à voir avec la pratique de la montagne dont elle est pourtant historiquement issue. De plus, rares sont encore les grimpeurs qui vivent dans leur camion avec peu, se nourrissant d'un simple sandwich (quoique...), et perpétuellement à la recherche du lieu parfait pour leur pratique. Rejeter complètement ces images serait pourtant une grave erreur, car elles font pleinement partie de notre histoire.

Il est évident que l'escalade est intimement liée à l'alpinisme. C'est dans les années trente et dans les Calanques que sont ouvertes les premières voies difficiles en France. Le niveau de performance, appelée *cotation*, augmente avec l'évolution du matériel qui accroît la sécurité du grimpeur.

Les évolutions sociales permettront, dans les années 50, de pratiquer les activités de pleine nature et ainsi à un plus grand nombre de personnes de venir à l'escalade. Les petites falaises (*falaises écoles*), ainsi que leur *équipement* (mise en place de protections directement sur le caillou), vont se développer.

C'est lors de l'année 1975 et suite à un voyage en Grande-Bretagne que Jean-Claude Droyer abandonne

sa vie d'étudiant pour se consacrer entièrement à l'escalade et à la recherche d'une nouvelle grimpe, le libre : technique d'escalade révolutionnaire qui consiste à ne plus utiliser les *rings* (protections qui restent sur le rocher) comme moyen de progression mais comme simple outil de protection en cas de chute.

C'est fin des années 1970 qu'une nouvelle génération de grimpeurs émerge en suivant les préceptes de Droyer et des modèles britanniques. L'idée d'entraînement spécifique voit le jour en France à ce moment, notamment sous l'influence de Patrick Berhault, Luc Thibal ou encore Patrick Edlinger.

En effet, après une période de tâtonnements, on entre dès les années 1980 dans le développement et la médiatisation de l'escalade. Le niveau des grimpeurs augmente et les exploits physiques sont toujours plus nombreux. Le look des protagonistes change avec les années « *fun* » caractérisées par le fluo. La performance sportive individuelle prime sur l'esprit de cordée d'antan. C'est aussi l'époque où la nouvelle génération découvre l'immense terrain de jeu que peut offrir le rocher et ses différents reliefs. Les systèmes de protection évoluant, un nouveau type d'escalade favorisant la difficulté pure et la gestuelle se met en place, au détriment de l'engagement.

« *La performance sportive individuelle prime sur l'esprit de cordée d'antan* »

L'escalade sur bloc, comme dans la forêt de Fontainebleau, deviendra au fil du temps une facette à part entière de l'activité à cette période. L'escalade se développe en même temps que les grimpeurs trouvent de nouveaux terrains de jeu. C'est aussi lors de cette décennie que les grimpeurs s'affrontent lors des premières compétitions.

Tout ceci forme la base de l'histoire de l'escalade sportive dite *libre*. La Fédération Française de Montagne et d'Escalade (FFME) estime à un million le nombre de pratiquants, occasionnels ou réguliers sur l'année

(1) Moniteur d'escalade (Brevet d'état d'éducateur sportif option escalade), responsable de la rubrique entraînement du site www.kinescalade.com

simon@kinescalade.com

(2) Masseur Kinésithérapeute, Webmestre du site www.kinescalade.com

Correspondance : Jocelyn-William Loubriat

Email : jocelyn-william@kinescalade.com

Remerciements à Grégory Demoulin pour ses photographies (fig. 2 et 5) et aux sociétés Millet et Béal pour leur soutien matériel.

Article commandé le : 13/04/2006

Reçu le : 01/06/2006

Relu le : – 1^o relecteur : 06/06/2006

– 2^o relecteur : 14/06/2006

– 3^o relecteur : 20/06/2006

Accepté le : 26/06/2006

2004 ; preuve s'il en est que l'escalade, quelle que soit sa forme (bloc, falaise ou montagne) attire toujours un grand nombre de personnes.

Cela peut aussi s'expliquer par le nombre de possibilités qu'offre notre activité : l'escalade ne se conjugue plus qu'avec extérieur et rocher, mais aussi sur mur artificiel, associatif ou privé, dans de nombreuses villes. Un autre attrait de notre activité est aussi le fait que tout le monde peut s'y frotter. L'escalade n'est pas réservée à une élite, sportive ou sociale : toute personne peut essayer d'arriver au sommet. Très souvent, une fois en haut, peu nombreux sont ceux qui ont envie de redescendre comme nous le dit si bien Lionel Daudet : « *Je le sais bien parce que cela fait des lustres que je l'ai décidé, de rester là haut, de ne plus jamais rentrer. Car rien ne peut jamais plus vous faire descendre une fois que vos mains s'y sont agrippées, que vous l'avez escaladé et que dans un ultime réta, vous vous êtes juché, joyeux comme un gamin, là, au plus haut de votre cœur.* » (réta : rétablissement, dernier mouvement pour se rétablir au sommet d'un rocher ou d'une paroi, lorsqu'on sort tout en-haut).

Disciplines

Le bloc (figure 1)

Il s'agit d'un concentré d'escalade où le but est la recherche de la difficulté intrinsèque maximale (chacun en fonction de son niveau). Faible hauteur de rocher, de 2 à 6 mètres environ. Très peu de mouvements mais intenses. Fontainebleau est le lieu de prédilection de cette discipline. On pratique l'escalade de bloc sans corde. La parade exécutée par les collègues évite un retour au sol en mauvaise posture. Le *crash pad* (matelas amortisseur transportable) amortit le choc.

La falaise (figure 2)

Paroi rocheuse de 10 à 40 mètres. Le but du jeu est de réaliser l'enchaînement d'une voie en n'utilisant que les prises du rocher pour progresser et se reposer. La corde et les enclaves ne servent qu'à la sécurité. Si le bloc est à l'escalade ce que le sprint est à l'athlétisme, alors la falaise équivaut au demi-fond.

« *Si le bloc est à l'escalade ce que le sprint est à l'athlétisme, alors la falaise équivaut au demi-fond* »

La grande voie (figure 3)

Paroi rocheuse de 100 à 900 mètres. Cette discipline équivaut au marathon. Nous sommes ici à la limite entre escalade sportive et alpinisme. La difficulté technique est associée à la longueur importante. L'engagement dans de telles parois implique un retour aux valeurs de cordée chères à l'alpinisme.

La compétition

Il existe trois disciplines en escalade de compétition. Toutes se pratiquent sur structures artificielles dans les compétitions officielles.

– Les compétitions de blocs (figure 4) proposent un parcours de plusieurs passages de 4 m 50 de hauteur. Les concurrents doivent réussir le plus de passage possible.

– Les compétitions de « difficulté » (figure 5) se font sur des murs de 13 à 20 mètres de haut environ. Le but est de monter le plus haut possible dans la voie.

Pour ces deux disciplines, le temps et la vitesse d'exécution ne comptent pas ou très peu.

– Les compétitions de « vitesse » : le but est d'arriver en haut de la voie le plus vite possible. Cette discipline

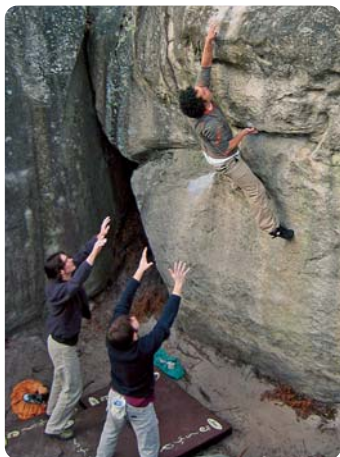


Figure 1. Escalade de bloc en forêt de Fontainebleau.

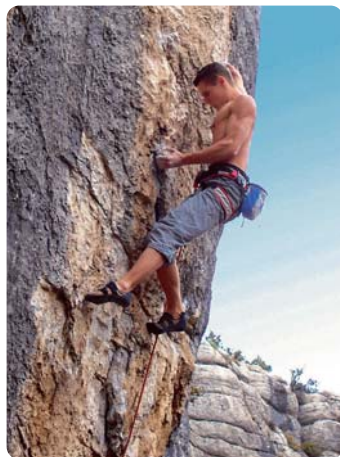


Figure 2. Escalade de falaise en Ardèche.



Figure 3. Grande voie dans les Gorges du Verdon.



Figure 4. Compétition de bloc.



Figure 5. Compétition de difficulté.

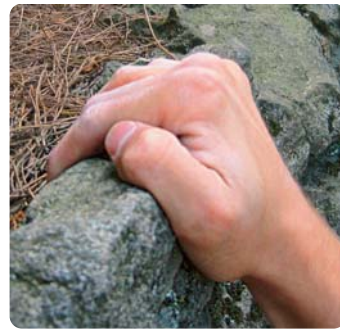


Figure 6. Bac.



Figure 7. Réglette arquée.



Figure 8. Réglette tendue.

existe au niveau mondial mais n'est considérée en France que d'un aspect ludique. L'essence de l'escalade est de résoudre le problème que nous propose la nature (en rocher) ou les ouvreurs (en compétition), la vitesse présente peu d'intérêt aux yeux des grimpeurs.

Prises et préhensions

De la diversité des prises offertes par le rocher découle la diversité des préhensions utilisées par les grimpeurs.

« De la diversité des prises offertes par le rocher découle la diversité des préhensions utilisées par les grimpeurs »

Le bac (figure 6)

C'est une grosse prise, en générale crochetante, se prenant à pleine main. Tous les doigts sont utilisés, ils englobent la prise. Certains bacs peuvent présenter une arête anguleuse et être tranchants.

La réglette

Il s'agit d'une prise peu profonde ne pouvant accueillir qu'une à deux phalanges. Suivant sa largeur, elle peut par contre recevoir plusieurs doigts, voire les deux mains. On peut l'appréhender de trois manières : en position « arquée », en position « tendue » ou doigts en crochet.

La position « arquée » (figure 7) place l'inter-phalangienne proximale (IPP) en flexion et l'inter-phalangienne distale (IPD) en extension, voire en hyperextension. Ainsi, la pression est répartie sur la surface de la première phalange, le rendement de force développé est important et le grimpeur a la possibilité de verrouiller la position en ajoutant le pouce par-dessus l'extrémité de l'index. L'inconvénient de l'arquée est qu'elle place les structures anatomiques en position lésionnelle (cf. article suivant : La pathologie en escalade sportive).

La position « tendue » (figure 8) place l'IPP en rectitude ou en légère flexion et l'IPD en flexion. La pression est

répartie sur la surface de la première phalange. La force nécessaire est plus importante qu'en position arquée (notamment celle du fléchisseur profond des doigts) ; il n'y a pas la possibilité de verrouiller avec le pouce, mais les tendons, gaines et coulisses supportent moins de contraintes.

Les doigts en crochet : l'IPP et l'IPD sont en flexion. La pression est subie par l'extrémité distale de P3 ce qui pour certains est difficilement supportable. La sollicitation des coulisses reste importante. Cette position est moins utilisée.

Le plat (figure 9)

Il s'appréhende avec la main posée en adhérence sur le caillou. La sollicitation des fléchisseurs des doigts et du poignet est très importante.

Le trou

En fonction de sa profondeur et de sa largeur le trou s'appréhende avec un, deux, trois ou quatre doigts. Nous parlons alors de mono-doigt (figure 10), bi-doigt ou tri-doigt. Un trou où les quatre doigts longs rentrent s'apparente à une réglette ou un bac en fonction de sa profondeur. Il est possible d'appréhender ces trous en tendu ou en arqué. On parle alors de mono/arqué, bi/tendu, etc.

La pince ou pincette (figure 11)

Généralement c'est une prise oblique ou verticale permettant d'appliquer le pouce en opposition aux autres doigts. Les doigts longs peuvent se positionner en arqué ou en tendu.



Figure 9. Plat.



Figure 10. Mono-doigt.

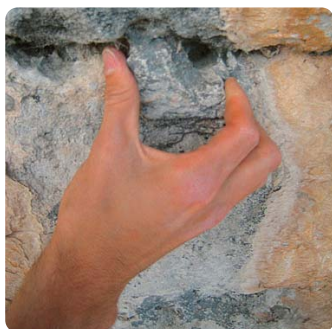


Figure 11. Pince.

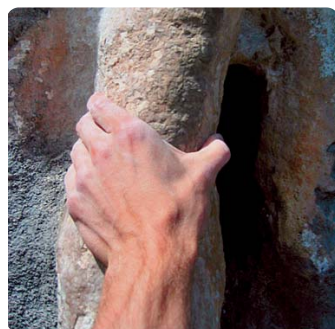


Figure 12. Colonnnette.



Figure 13. Mouvement de crochetage de talon.



Figure 14. Mouvement de lolotte.

La colonnette (figure 12)

Il s'agit d'une prise verticale, résultant d'une concrétion de calcite que l'on retrouve souvent dans des parois calcaires déversantes. Suivant sa taille, elle s'appréhende en pincette ou en bac. Le pouce prend ici un rôle important. Une colonnette large nécessite une bonne ouverture de la première commissure et une force importante de l'adducteur et de l'opposant du pouce.

Mouvements particuliers

Le crochetage de talon (figure 13)

En paroi déversante, le grimpeur utilise ses membres inférieurs pour soulager les supérieurs. En crochetant un talon sur une prise située approximativement à la même hauteur que les mains, cela lui permet de lâcher un bras pour le reposer ou aller chercher une prise plus haut. Cela implique une contraction importante des ischio-jambiers.

La « lolotte » (figure 14)

La lolotte permet de maintenir le bassin au plus proche de la paroi. Un pied est posé sur une prise excentrée. Le genou est rentré vers le médial. Le fémur est en rotation médiale, le tibia en rotation latérale, genou en flexion. Ce geste technique est régulièrement utilisé en paroi déversante.

Le croisé

Le croisé est un mouvement qui consiste à aller chercher une prise avec une main (ou un pied) en croisant l'autre membre. Celui-ci étant fixe sur une autre prise.

Cotations

La difficulté en escalade sportive est évaluée par les grimpeurs eux-mêmes qui proposent des grilles de cotations. En France, la grille principalement utilisée va de 3 à 9 (tableau I).

Tableau I. Grille française de cotation de difficulté.

3, 3+, 4a, 4b, 4c	Très facile (accessible aux débutants)
5a, 5b, 5c	Facile (accessible aux débutants débrouillés)
6a, 6a+	Peu difficile (nécessite une certaine pratique)
6b, 6b+, 6c, 6c+	Difficile (pratique régulière)
7a, 7a+, 7b, 7b+	Très difficile (entraînement nécessaire)
7c, 7c+, 8a, 8a+, 8b, 8b+	Extrêmement difficile (entraînement assidu, haut niveau)
8c, 8c+, 9a, 9a+	Réservé à l'élite mondiale (très haut niveau)

Conclusion

L'activité escalade est multiple, et c'est bien ce qui en fait une activité à part. L'escalade accompagne souvent les pratiquants depuis leurs débuts jusqu'à la fin de leur vie (qui n'est qu'exceptionnellement liée à un accident pendant la pratique).

POUR EN SAVOIR PLUS

- Daudet L. A bloc sur l'Altiplano. Grimper 2006;92:44-52.
- Droyer J.-C. Naissance d'une pratique sportive autonome : l'escalade libre. Escalade, Acte du colloque E.N.S.A., 1991.
- Edlinger P. Grimper! Arthaud, 1992.
- Godoffe J. Le joueur de bloc. Denoël, 1989.
- Hill L. Ma vie à la verticale. Guérin, 2002.
- Hoibian O. De l'alpinisme à l'escalade libre, l'invention d'un style ? Revue S.T.A.P.S. 1995;36:7-15.
- Taniguchi J. Le sommet des dieux, tomes 1 à 5, Kana, 2004-5.
- www.ffme.fr : fédération française de la montagne et de l'escalade.
- www.escalade-74.com : escalade en Haute-Savoie.
- http://bleau.info/ : l'actualité de la forêt de Fontainebleau.
- http://escalade.camptocamp.com/ : portail sur l'escalade.
- www.kinescalade.com : prévention des traumatismes, préparation physique et coaching du grimpeur.