

Fiche training

Qualités

Physiques	+	Mentales	+++
Techniques	++	Tactiques	+

Public

Adultes
Enfants (>12 ans)

Support et
Matériel

Mur

La chute en escalade

Exercices à réaliser uniquement en présence d'un professionnel ou d'un cadre compétent.

Les exercices suivants permettent de travailler la position du corps lors de la chute en escalade. Dans l'ordre : les mains lâchent les prises, puis les épaules basculent en arrière entraînant le corps, puis les pieds quittent les prises, puis les jambes se replient. Le grimpeur impacte le mur avec ses pieds uniquement et amortit grâce à la flexion des jambes et la tonicité générale.

A éviter : déséquilibre latéral, se propulser en arrière, tension musculaire excessive, jambes non relevées, hypotonicité, impacter le mur avec les mains, fermer les yeux...

Exemple de chute : [dailymotion.com/video/k5cvEUJwRPSb3corGNq](https://www.dailymotion.com/video/k5cvEUJwRPSb3corGNq)

Engagement 1

Situation 1 (Le lâcher-prise en moulinette)

L'assureur doit avoir une bonne maîtrise de l'assurance dynamique

- Choisir une voie facile dans un profil vertical ou légèrement déversant. Assureur et grimpeur doivent avoir communiqué au préalable sur les détails de l'exercice.
- Le grimpeur part dans la voie en moulinette.
- Au delà de la 4e dégainé, il prévient son assureur. Celui-ci lui donne une brassée de mou.
- Le grimpeur doit effectuer une chute dans les 3 secondes qui suivent son signal.
- Répéter l'exercice jusqu'à ce que la position de chute soit parfaite.
- Refaire l'exercice au delà de la 4e dégainé mais sans prévenir son assureur. Celui-ci doit donc assurer avec l'équivalent d'une brassée de mou au delà de la 4e dégainé uniquement.

Variantes

On peut augmenter progressivement le hauteur de chute entre 10cm et 2m.

Situation 2 (Le lâcher-prise en tête)

L'assureur doit avoir une bonne maîtrise de l'assurance dynamique

- Choisir une voie facile dans un profil vertical ou légèrement déversant. Assureur et grimpeur doivent avoir communiqué au préalable sur les détails de l'exercice.
- Le grimpeur part dans la voie en tête et réalise les exercices suivant au delà de la 4e dégainé.
- **Clipper-lâcher** : chuter volontairement juste après avoir mousquetonner.
- **Toucher-lâcher** : après avoir mousquetonner, viser une prise de main, dynamiser sur la prise mais sans chercher à la saisir : on touche la prise et on chute dans le mouvement.

Variante

On peut augmenter progressivement la hauteur de chute.

Remarques

- L'engagement est la capacité d'un grimpeur à gérer des déplacements aléatoires et donc à accepter la chute.
- C'est une compétence mentale, l'une des clés principales de la progression en escalade.
- Les deux situations peuvent être réalisées sur plusieurs séances car la charge émotionnelle peut être importante.