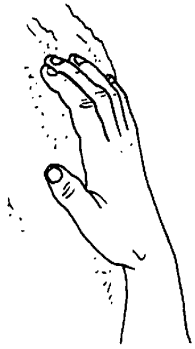


ESCALADE et technique corporelle

I. Les préhensions de main

Selon la forme du support vous avez le choix entre différentes préhensions pour le travailler le plus efficacement.



Le tendu
est la forme de préhension qui respecte le mieux l'architecture de la main, la moins traumatisante. S'utilise

notamment sur les plats pour faire jouer l'adhérence de la peau.



L'arqué
Se prend du bout des doigts, plus efficace et plus traumatisant ! Main fermée, le pouce se verrouille sur l'index.

S'utilise souvent sur réglette notamment. Préhension à utiliser à bon escient.

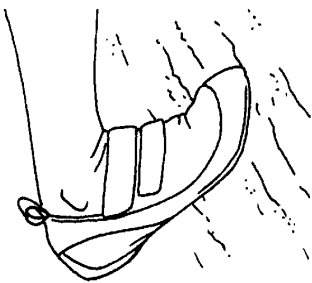


Le verrou
fonctionne sur un système mécanique simple qui permet d'économiser de l'énergie. Revers : c'est douloureux.

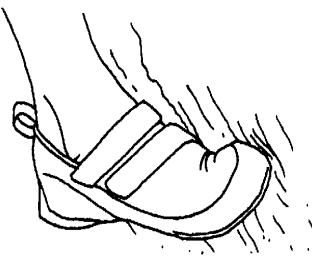
S'utilise notamment en fissures ou dans les trous le permettant (bidoigts...)

II. Les poses de pieds

Contrairement aux idées reçues, l'escalade se joue principalement au niveau des pieds, les muscles des membres inférieurs étant nettement plus puissants que ceux des bras. L'utilisation des pieds est donc essentielle, exploitant une énergie quasi illimitée.



La bossette
valorise un plat ou une bossette en utilisant l'adhérence de la semelle ou du chausson. Pied perpendiculaire à l'appui, talon tiré vers le bas pour plus d'efficacité.



La réglette
pour « gratonner » du bout des orteils, souvent du gros orteil seulement. Généralement le talon monte légèrement pour augmenter la pression sur l'appui.



La carre
Sur une réglette. C'est la même technique que la réglette mais en tournant le pied (et le bassin) pour que les bouts des orteils soient parallèles à l'appui.

III. Les attitudes de base

En dalle, de gros moyens physiques ne sont pas nécessaires, seul compte un minimum de technique, en particulier en matière de placement corporel. C'est même là l'ABC de l'escalade.



La position idéale
consisterait à garder le CG au dessus des appuis, bassin le plus près possible du rocher. On gagnera par contre à garder le buste en retrait pour améliorer la vision des prises pour les mains et pour les pieds.

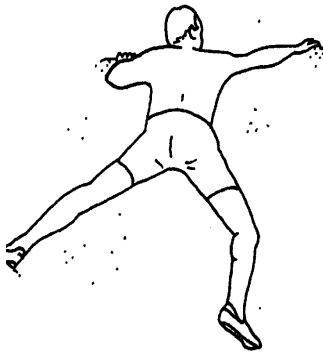
On évitera, autant que possible !!!
de pointer les fesses vers l'arrière.

Glissement des appuis garanti et resserrement de la prise d'information, essentielle en escalade.



IV. Les drapeaux

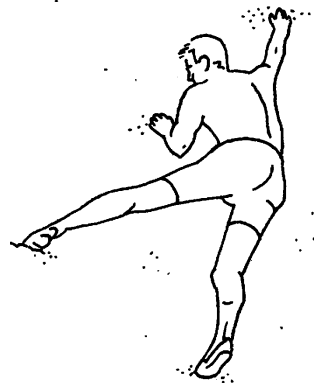
Ils permettent de s'équilibrer au mieux pour aller chercher la prochaine prise de main dans les meilleures conditions sans partir en vrille et surtout, en économisant un maximum d'énergie. Il existe 4 grandes formes de drapeaux :



De face, carre interne

C'est la base !
Il s'agit de pousser sur le pied opposé à la main qui tire, le genou tourné vers l'extérieur. La jambe opposée s'écarte vers l'extérieur pour parfaire l'équilibre.

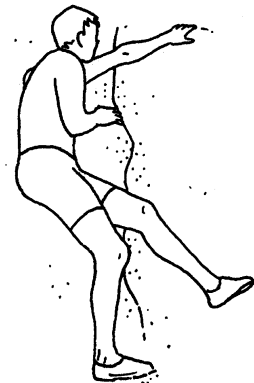
De côté carre externe
Utile lorsque les prises de main et de pied se trouvent être du même côté, ou lorsque la prise de main est inversée, voire verticale. La jambe libre part vers l'extérieur pendant que la main cherche la prise suivante.



LE drapeau

L'équilibre se trouve en passant la jambe libre derrière celle d'appui. Très efficace pour stabiliser la position et pour éviter de tourner lorsque les prises sont dans le même axe et ont même orientation.

Le « cancan »
Cette fois il s'agit de passer la jambe libre en avant de celle d'appui, généralement tendue. Le bassin s'oriente vers le sens du déplacement. Le cancan s'utilise, comme le drapeau, lorsque les prises sont dans le même axe.



V. Le croisé

Utilisé pour éviter un changement de main dans une situation où ce dernier conduirait à la chute. Geste technique parfois difficile à réaliser.



Le croisé...

Il s'agit de passer un bras par dessus ou par dessous l'autre, en partant de carre ext. Futur pied d'appui en carre int. et décalé dans l'axe de la nouvelle prise de main.



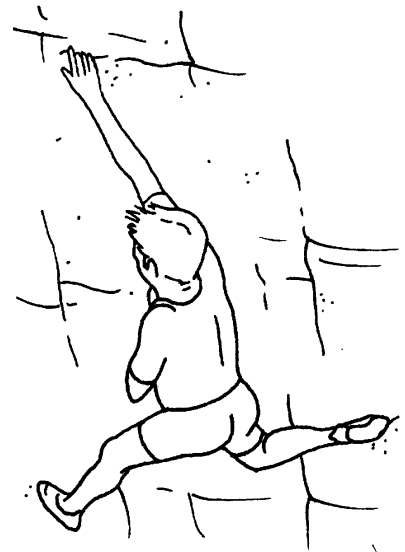
...décroisé

Après le croisé, il faut enrrouler le bassin en tirant sur la nouvelle prise de main, pendant que le nouveau pied d'appui passe lentement en carre externe.

VI. La « lolotte »

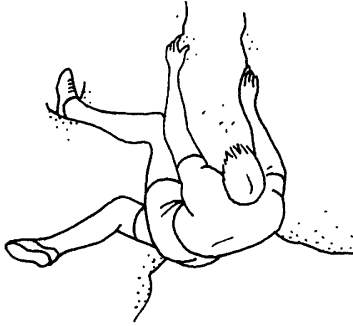
Utilisée pour palier à un problème de force ou de souplesse, elle permet de plaquer le bassin contre le rocher tout en déplaçant le CG du grimpeur.

Imaginée par un grimpeur du nom de Laurent Jacob, ce mouvement est aujourd'hui devenu usuel grâce à son efficacité, en particulier en dévers. En allant chercher une prise de pied difficile à valoriser de face, il s'agit d'enrouler en rentrant le genou vers l'intérieur, ce qui permet de rapprocher à nouveau le corps de la falaise. On gagne en allonge.



VII. Les crochetages

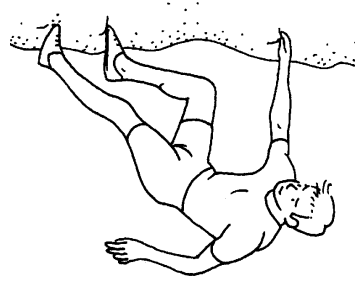
On les utilise principalement en dévers, lorsqu'il faut chercher une prise de pieds plutôt grosse, mais située à hauteur des prises de mains.



Le crochetage talon

Le plus classique. Il s'agit de lancer (avec contrôle) le pied sur une prise lointaine en posant le talon. En tirant dessus, on allège

tout et on rétablit l'équilibre par un point d'appui supplémentaire.



Le crochetage pointe de pied

Il permet en dévers plus ou moins marqué d'économiser de l'énergie en tirant sur la pointe du pied.

Bien réalisé (ce qui est difficile), il aide le bras à se fermer en faisant levier, soulage les abdominaux pour plaquer le corps contre la paroi.

VIII. Le jeté



Temps 1



Temps 2

1^{er} temps

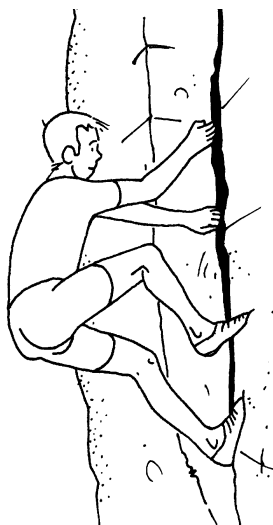
Généralement, les prises de décollage et réception sont bonnes, mais éloignées. Il faut donc préparer son « jeté » en montant les pieds à bonne hauteur pour prendre une impulsion. Il faut essayer de garder les pieds en contact avec les prises après le jeté et utiliser au maximum la puissance des jambes. Il faut également bien viser la prise de réception...

2^{ème} temps

Une fois la prise atteinte, en tendu, il faut réarmer le bras pour la valoriser, puis remonter les pieds pour continuer l'escalade.

IX. Les oppositions

Selon le positionnement des prises, il peut être utile de jouer sur l'opposition des forces, des bras et des jambes, particulièrement en fissures.



Le Dülfer

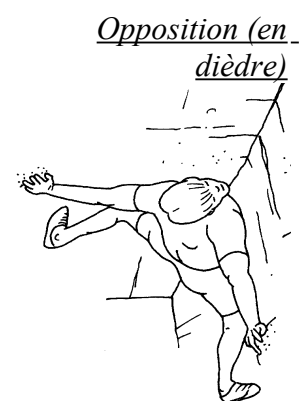
Du nom d'un alpiniste allemand du début du siècle. Cette technique permet de remonter les fissures en poussant sur les pieds posés à plat et haut, tout en tirant sur les bras. Grâce à cette opposition de forces, on peut remonter les bras et les jambes par petits mouvements. Physique, mais très efficace.



Appui de paume

En fissure, il permet de décoller le buste pour monter un appui très haut tout en gardant un

bon équilibre. Il s'agit de tirer la main placée dans la fissure et de pousser sur la paume de l'autre.



Opposition (en dièdre)

« Reptation » verticale opposant le côté droit au côté gauche par appuis et adhérences

DOCUMENT REALISE A PARTIR D'EXTRAITS DE LA REVUE
« GRIMPER »