

La fabrique d'un grimpeur

La matrice d'une formation initiale est constituée de 3 ateliers générateurs (cf. p24)

1. Le Solo Sécuré en bloc

L'atelier **bloc** pour former un(e) grimpeur(se) sûr(e) qui a confiance en lui (elle), qui inspire confiance et ne se met pas en danger.

2. Le cordiste par l'auto-assurance (Tarzan et le ouistiti)

L'atelier **auto-assurance** avec ses jeux de vertige, pour construire la confiance dans le matériel et la chaîne d'assurance.

3. La cordée autonome fait le siège

L'atelier de la **cordée autonome** pour la confiance dans l'autre et partir en sécurité vers les sommets.

Solo Sécuré en bloc

Les sauts en profondeur, pour construire sa zone de sécurité et ses limites (environ sa hauteur).



La désescalade jusqu'au départ pour repartir toucher une prise but.



Rayons Lasers
En tournant autour d'un rayon imaginaire partant du cerceau, exploration de nouvelles saisies de prises et des transferts d'appuis...

Apprentissage de l'auto-assurance

Mousquetonner
Placement des dégaines pour y accrocher des anneaux de cordes, puis les récupérer, pour préparer le mousquetonnage en tête.



Se suspendre au premier point d'assurance
De nouvelles sensations et une posture que l'on retrouvera plus tard indicateur de la confiance.

Remonte pente
Auto-moulinette, remonter au premier point et retours au sol. Avaler la corde, garder le contrôle permanent du brin de vie, une tâche essentielle pour construire le futur assureur.



DES PRATIQUES

DES PRATIQUES



La Cordée réversible fait le siège de la voie en tête. Aller vers le sommet en fractionné, changement de rôle toutes les deux dégaines mousquetonnées.

La cordée autonome



Atelier assurance Tourix. À la deuxième dégaine, test de petits vols en moulinette, pour valider l'assureur, une condition pour aller plus haut.



Le siège se poursuit vers le sommet. Changement de rôle entre assureur et grimpeur et relai pour arriver au sommet.



Moulinette fusible. La cordée utilise la moulinette qu'elle vient d'installer. Travaille un thème : yeux bandés, grimper avec un fusible.

Enjeu de l'atelier bloc et l'exigence de la désescalade

Construction de la réversibilité de l'engagement, des postures et habiletés spécifiques au grimper (pousse des membres inférieurs, précisions du placement des pieds, oppositions, transferts d'appuis, saisies inversées, postures de moindre efforts...)

Enjeu de l'Atelier auto-assurance

Construire la confiance dans le matériel, mettre en place les éléments de la chaîne d'assurance, apprendre à utiliser un frein (huit ou tube), ne jamais lâcher le brin de vie...

Enjeu du siège et du yoyo : Construire la confiance dans l'assureur, apprivoiser la hauteur, mettre en place des moulinettes depuis le bas pour s'entraîner. Constituer la cordée autonome et réversible qui sera le passe-port pour accéder aux terrains de jeux de l'escalade en SAE et en falaises sportives. ♦

Y. Renoux