

Le round d'observation

Buts et objectifs du round d'observation

Buts pour le pratiquant :

Se faire plaisir et réussir, mais aussi :

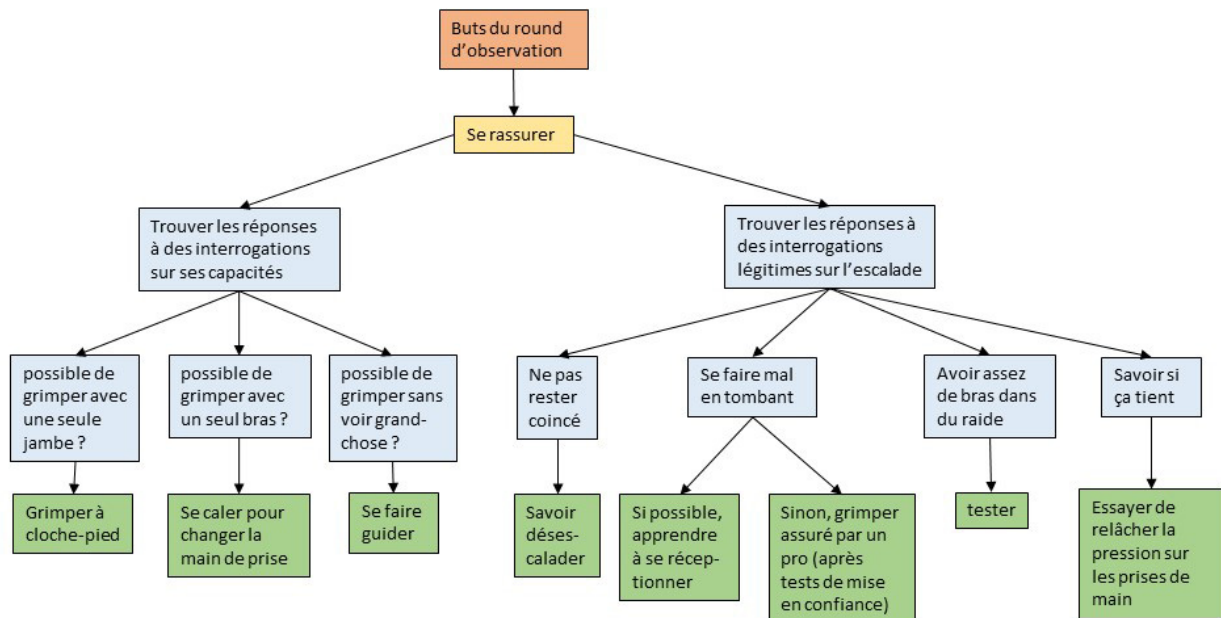
- Se rassurer / à ses possibilités,
- Se rassurer / aux interrogations relatives à l'escalade.

Objectifs pour le cadre :

- Cerner les motivations des personnes pour définir une future orientation,
- Evaluer les limitations pour cerner les possibles.

Interrogations du pratiquant

Comme tout débutant, le pratiquant va avoir besoin de se rassurer vis-à-vis de l'escalade (le risque de chute, la verticalité...). Et ses interrogations sont amplifiées par son interrogation sur ses capacités :



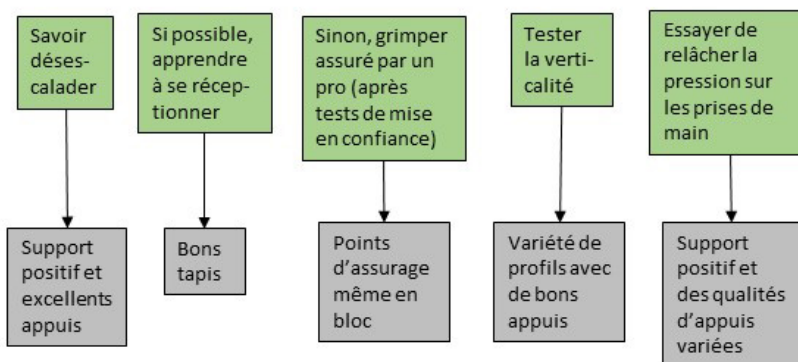
Choix d'un milieu facilitant

Le grimpeur va mettre en œuvre beaucoup d'énergie pour trouver des solutions. Inutile de rajouter des difficultés en proposant de la hauteur (par exemple : moulinettes jusqu'en haut du mur) car ça rajoute des problèmes liés au caractère impressionnant du milieu et à la durée des efforts. Et plus je fatigue, plus je me laisse impressionner facilement...

Donc plutôt de la grimpe en bloc (quand le saut ou l'assurage est possible) ou sur un petit mur d'inclinaison positive, assuré en moulinette.

Le but du jeu sera de proposer des situations permettant au grimpeur d'être en situation de réussite et de répondre à toutes ses interrogations.

Mais revenons aux caractéristiques du support permettant de répondre aux interrogations de tout grimpeur dans les meilleures conditions :



- Aménager des passages plutôt en montée-descente (même si les traversées se déroulent à proximité du sol, elles s'avèrent plus délicates pour certaines limitations en termes de placement et d'équilibre : essayez une traversée avec un seul bras ou une seule jambe)
- Choisir des profils positifs,
- Placer de gros appuis, bien francs pour les pieds,
- Limiter la hauteur,
- Monter et... redescendre,
- Parer soi-même ou assurer si les chocs ou chutes sont prohibés (voir le chapitre sur la sécurité).

Et voir les conseils par pathologie.

Attention à la fatigabilité

Comme tout débutant, le grimpeur peut trop serrer les prises pour se rassurer dès qu'il n'est plus en confiance. Et souvent, la durée des efforts est plus importante, le temps de chercher une prise, de changer le pied de prise...