

Après le round d'observation, quel projet ?

Nous avons fait le choix d'observer notre (ou nos) sportif(s) sur un round d'observation de 2-3 séances, un temps important pour :

- cerner ses motivations et capacités,
- trouver des modalités de pratique préservant progrès et sécurité,
- permettre au sportif de gagner en confiance en lui et dans le matériel afin d'exprimer au mieux ses capacités.

Nous avons maintenant de nombreuses informations pour définir **AVEC LUI** un projet cohérent.

Un projet cohérent

La motivation principale de la personne donne souvent la direction. Exemples :

- si s'intégrer est une motivation forte, il lui faudra tenir sa place dans le groupe, ce qui passe par l'accession à un minimum d'autonomie, notamment dans la gestion des techniques de sécurité,
- le défi (motivation fréquente chez les personnes qui choisissent l'escalade) peut donner envie de se confronter à des difficultés pour se dépasser,
- la soif de connaissance peut inciter à explorer les différents aspects d'une nouvelle activité (et de ses propres réactions),
- sans oublier la recherche du plaisir gestuel, de s'affranchir de l'appréhension du vide...

Les possibilités du grimpeur permettent de préciser un but à atteindre dans la direction choisie :

- jouer sur la raideur (voire la qualité des prises) ou enrichir son répertoire de nouveaux mouvements,
- viser les déplacements à plus grande hauteur,
- ou la maîtrise de diverses techniques de sécurité...

Introduire la verticalité (raideur)

C'est souvent le plus facile à mettre en œuvre ; et inéluctable, car trop peu de SAE disposent de pans positifs, notamment dans les SAE à cordes. Si l'on augmente la raideur, il faut mieux au début, conserver de bons appuis (sinon on risque de rendre les passages trop athlétiques)

Les passages doivent aussi rester courts car la fatigue peut survenir rapidement (en restant longtemps en isométrie, on prend vite les bouteilles...).

Ex. de but à atteindre : réaliser une (ou plusieurs) voie(s) verticale(s) de 9, 12 ou 15m.

Réduire la qualité des prises

Pas toujours possible selon les limitations.

Si on joue sur la qualité des appuis, ça nécessite de prendre confiance dans des appuis plus petits (attention à partir d'un certain seuil, le grimpeur a tendance à serrer les prises pour se rassurer => ça augmente très vite l'intensité des passages).

Si on joue sur la qualité des préhensions, ça sollicite la force de préhension et la qualité des placements. Sur pan d'inclinaison positive, ça rend la réponse plus aléatoire (difficile de contrôler son équilibre sans prise de main ou avec de mini prises de main !).

Ex. de but à atteindre : réaliser de courts passages sur petites prises sur différentes inclinaisons de support.

Enrichir son répertoire de nouveaux mouvements, de nouvelles solutions

C'est parfois difficile quand on n'a pas 4 membres fonctionnels !

On a le choix entre :

- les mouvements de type « pousser-tirer » dans lesquels on pousse sur une ou 2 jambes en accompagnant avec les bras, ceci avec plus ou moins d'amplitude, mais aussi les oppositions entre pied et main (avec 1 prise de main verticale et 1 prise de pied \pm oblique),
- les mouvements où il faut faire autre chose que pousser avec les jambes et tirer avec les bras ; par ex. les appuis et réta, les autres oppositions, tirer sur un talon... mais aussi les jeux d'équilibre sans les mains, les skate, les run and jump... Ces mouvements moins classiques peuvent convenir à certaines limitations.

Et il faut se poser les bonnes questions :

Pour une opposition main/pied, est-ce possible de :

1. monter un pied avec une prise de main verticale ?
2. tirer sur la prise de main verticale et pousser sur la prise de pied oblique (en termes de coordination des actions des 2 segments) ?
3. maintenir le bassin sur sa trajectoire car il n'est plus à l'aplomb du pied de poussée (aspect athlétique) ?
4. attraper la prise de main cible ?

Pour un mouvement d'amplitude, est-ce possible de :

1. monter 1 pied très haut ?
2. pousser sur ce pied ?
3. éviter que le bassin ne s'éloigne trop du support (avec un effort de blocage de plus en plus bas) ?
4. attraper la prise cible très haute ?

Bien réfléchir si c'est possible et aux solutions envisageables, même si elles ne sont pas habituelles ; tester sur soi en se mettant en situation de handicap avant de proposer.

Ex. de but à atteindre : réussir des passages obligatoires de la réponse choisie.

Viser les déplacements en hauteur

Classique, accessible à la plupart des personnes (attention cependant aux personnes ayant des difficultés à maîtriser leurs émotions). D'ailleurs, quelle que soit la limitation, y aller très progressivement (par exemple par paliers progressifs) car il faut aussi tenir compte de la fatigabilité. Ex. de but à atteindre : se déplacer sans appréhension (càd avec aisance) à une hauteur donnée. NB : c'est quand on réduit sa marge avec la difficulté qu'on se laisse plus facilement impressionner. Qu'en sera-t-il pour eux ?

Apprentissage des techniques de sécurité

Classique là aussi et on a l'habitude de faire.

Mais pour l'assurage, la personne doit pouvoir manipuler et maintenir sa stabilité (difficile sur 1 jambe à moins d'être assis).

Et sur le plan cognitif, comprendre la responsabilité que l'assurage confère et être capable de maintenir son attention.

Si ce n'est pas le plus fun de l'escalade, c'est une porte importante de l'intégration.

Commencer par l'assurage en moulinette et ne pas hésiter à contre-assurer, par ex. avec un safe-tube (image à droite). Attention, l'arrêt d'une chute d'un grimpeur en tête demande de nombreuses qualités supplémentaires pour amortir la réception.



Ex. de but à atteindre : assurer de manière autonome un partenaire en moulinette.

En résumé :

Il faut donc trouver le meilleur compromis entre motivations et possibilités.

Formuler ensemble un but à atteindre qui soit attractif et réaliste à moyen terme (3 mois)

Après, les progrès ouvriront d'autres horizons.

Attention cependant à ne pas trop fabuler : nos grimpeurs peuvent très vite progresser puis se heurter à un mur difficile à franchir, d'ailleurs comme les valides !

Faire progresser

Confronter à une exigence (hauteur, raideur,...) :

Pour faire progresser un pratiquant, il faut l'exposer à cette nouvelle exigence.

Mais très progressivement pour que l'obstacle créé reste franchissable.

Et il faut observer ses réactions et comprendre les difficultés qu'il rencontre pour :

- mieux doser l'obstacle,
- trouver ensemble des solutions pour surmonter l'obstacle en fonction des capacités et du ressenti...

Ne pas se disperser

Comme nos grimpeurs ont déjà bien assez de problèmes à résoudre, inutile de rajouter des obstacles inutiles : l'intérêt de tout passage ou exo doit être mesuré à l'aune de sa **pertinence** pour faire progresser notre grimpeur et ne pas gaspiller ses efforts sur des trucs peu utiles.

Rester attractif

L'**attractivité est fonction de la** relation au projet mais aussi de la manière de présenter passage ou situation.

En résumé, pour les situations : être attentif à la pertinence, au dosage et à l'attractivité.
Et pour le cadre : valoriser observation et créativité.