

Conseils par pathologie

Afin d'éviter les écueils qui pourraient gêner un accueil et un enseignement de qualité, voici quelques pistes à suivre en amont et au fil de chaque séance.

Table des matières

Conseils par pathologie	1
Se mettre en situation pour anticiper les difficultés	2
Non voyant et mal voyant	3
En amont de la séance :	3
Préparation de séance :	3
Equipement :	3
Echauffement :	3
L'apprentissage du nœud d'encordement :	3
La grimpe :	3
Guidage :	4
Stress / peur de la chute :	4
Précautions pour la descente :	4
Fin de séance :	5
Focus sur le chien guide :	5
Personne amputée	6
En amont de la séance :	6
Equipement :	6
Précautions harnais:	6
Echauffement :	6
La grimpe :	6
Peur de la chute / équilibration :	7
Précautions en fin de descente :	7
Fin de séance :	7

Personne porteuse d'une paralysie cérébrale (ou personne en fauteuil)	8
En amont de la séance :	8
Préparation de séance :	9
Type de voies :	9
Equipement :	9
Echauffement :	10
La grimpe :	10
Fin de séance :	10
Public sport adapté.....	11
Public sourd ou malentendant	12
Public malentendant :	12
Précautions et possibilités pour les appareillages et implants cochléaires :	12
Le sportif sourd :	12

Se mettre en situation pour anticiper les difficultés

Pour mieux prendre conscience des difficultés engendrées par certains handicaps, voici quelques situations à tester sur différentes inclinaisons, avec différentes densités et qualités de prises :

- **Amputé d'un bras** : grimper avec une main dans le dos (une fois de chaque côté avec d'abord le bras libre - donc équilibrateur - puis fixé).
- **Amputé d'une jambe** : grimper avec une seule jambe (avec l'autre jambe libre, puis attachée fléchie via une dégaine au harnais).
- **Hémiplégie** : grimper avec le poing fermé, le bras fléchi sans extension et la jambe raide sur un hémicorps, puis l'autre.
- **Diplégie**¹ : pieds équins (se regardant), genoux tournés vers l'intérieur, liés entre eux à l'aide d'un élastique.
- **Infirmité Motrice Cérébrale**² : grimper les jambes fléchies à 90° sans extension.
- **Séquelles de traumatisme crânien** : grimper au ralenti en dissociant les membres, Prendre le temps de se concentrer sur les informations renvoyées par son corps.
- **Non-voyants** : escalade les yeux bandés, avec puis sans guidage vocal.



ces exercices doivent être impérativement réalisés avec une parade ou avec encordement.

¹ C'est une paralysie complète des deux membres inférieurs (hanches, jambes et bassin principalement). Elle peut être associée à de la spasticité, c'est-à-dire que les muscles se contractent de façon excessive sans contrôle volontaire.

² L'infirmité motrice cérébrale (IMC ou paralysie cérébrale) est la séquelle d'une atteinte cérébrale précoce (avant, pendant la naissance ou dans les deux premières années). Elle se traduit par des troubles de la motricité touchant le mouvement, la posture et/ou certaines fonctions cognitives.

Non voyant et mal voyant

En amont de la séance :

Selon le niveau d'autonomie dans les déplacements et selon le mode de transport choisi, il peut être intéressant de prendre rendez-vous à un endroit connu du futur grimpeur. En l'accompagnant jusqu'au lieu de pratique, vous pourrez prendre les premières informations sur ses motivations.

Nota : si un guidage est nécessaire pour le déplacement vers et sur le lieu de pratique, l'accompagnateur propose son aide et ne s'impose en aucun cas : pas de prise par la main pour tirer la personne et proscrire le mot « attention » de son vocabulaire (on ne se déplace pas au milieu des animaux sauvages...). Il suffit de proposer son coude et de marquer l'arrêt au niveau des escaliers ou d'éventuels obstacles, en décrivant l'environnement autour si besoin.

Préparation de séance :

TESTEZ tout : équipement, voies, sensations visées, guidage sur le mur et en dehors.

Équipement :

Il va falloir prendre le temps de laisser manipuler les différents matériels. On pourra donc s'équiper avant l'échauffement pour ne pas perdre les bénéfices de ce dernier. Pour simplifier l'équipement, choisissez un harnais où la prise de repères est simple (type harnais de collectivités) et accompagnez l'enfilage du harnais en donnant des repères concrets (position des boucles, sangles à plat...). En cas de prêt de chaussons, évitez les traditionnelles pointures en moins car il est toujours plus difficile de prendre de l'information podotactile quand on souffre le martyr.

Echauffement :

Lors de la préparation de la séance, cherchez les mots pour illustrer et rendre compréhensibles les attitudes et mouvements attendus (principe du travail de didactique). Un vocabulaire imagé permet de limiter le recours aux manipulations toujours délicates, même lorsqu'elles sont expliquées (encore une fois : proposer son aide sans insister).

L'apprentissage du nœud d'encordement :

Pour cette étape, il faudra trouver une méthode de réalisation du nœud alternative et laisser le temps de manipuler.

La grimpe :

Quel mur ? Tout type de mur à cordes, pas de restriction sauf la mise en place d'une double moulinette dans les gros dévers.

Type de voies : la situation idéale est une voie unique dans un couloir dédié, donc plusieurs couloirs dédiés pour le travail de voies plus dures ou variées. Bien entendu cette situation idéale est difficile à mettre en œuvre. Un maximum de deux voies enchevêtrées sur un même couloir de grimpe permet déjà un travail de qualité.

Un grimpeur mal voyant peut avoir une prise d'information autonome si les couleurs de prises sont contrastées entre elles et par rapport au support. Pour les non-voyants, ces précautions facilitent le repérage et le guidage du cadre !

Guidage :

Déjà gare au jargon de grimpeur s'il n'a pas été expliqué et ressenti avant. Ex : « prendre la prise en épaule ! ».

On peut dans un premier temps laisser le temps au grimpeur d'explorer son environnement, de prendre ses repères.

Quant au guidage, à vouloir trop bien faire, vous risquez de noyer votre grimpeur débutant sous un flot de consignes verbales qui va le couper de l'essentiel : le plaisir de la grimpe. Au début se limiter au sécuritaire (doigts dans les ancrages et autres), puis au postural (attitude sur le mur, pose de pieds...). Le guidage plus fin grâce à la méthode de l'horloge³ arrivera avec l'augmentation de la difficulté des voies proposées.

L'utilisation de talkie-walkie + oreillette s'imposera en fonction du volume sonore lors des séances. Privilégier les modèles offrant une prise de parole automatique ce qui libère les mains, un plus pour l'assurance. Prenez gare aux fréquences, allez chercher plus loin que les premières sous peine de vous retrouver à guider le vigil du centre commercial d'à côté dans les rayons...

Stress / peur de la chute :

L'appréhension de la suspension dans le harnais (pour ne pas parler de chute) que tout débutant vit, peut être amplifiée par l'absence de repères spatiaux. De plus, même en moulinette tendue, la position de réception (placement du corps et opposition des mains par rapport aux pieds) doit faire l'objet d'un temps de travail. Cet apprentissage préparatoire facilitera une attitude plus détendue et naturelle sur le mur.

Précautions pour la descente :

Anticipez la phase de descente lors du travail de mise en confiance dans le harnais. La descente devra être précédée d'un VRAI blocage en sommet de voie, suivi d'un départ PROGRESSIF allant jusqu'à une vitesse de descente qui laisse le temps de la prise d'information et du rééquilibrage. En fin de

³ Convenir d'un code avec le grimpeur et limiter le nombre de mots nécessaires, Par exemple, indiquer la direction de la prise en utilisant l'orientation de l'aiguille des heures d'une horloge par rapport au centre du grimpeur.

Pour la distance de la prise (en statique), on peut utiliser un repère du bras tendu : coude, poignet

En dynamique, c'est plus compliqué mais quand votre grimpeur en sera là, vous aurez eu le temps de mettre en place ensemble un code performant !

descente, un petit signal verbal lors de la phase de blocage permettra d'éviter un désagréable choc en fin de descente, lié à un redressement trop précoce.

Fin de séance :

Bien entendu, des étirements et un retour sur le ressenti. Le retour devrait s'accompagner d'une prise de note, surtout en cas d'absence du référent. Et il doit déboucher sur des perspectives pour la future séance, décidées avec le sportif pour qu'il soit acteur de sa progression.

Focus sur le chien guide :

Eh oui, ce sympathique animal va devoir trouver sa place dans la séance !

Ne vous inquiétez pas, il est éduqué spécialement pour ce travail.

Une première donnée : l'accès au gymnase ne peut lui être refusé.

Une deuxième : Tant qu'il est équipé de son harnais, il bosse, donc pas de caresses et autres papouilles.

En cours de séance, il restera loin des zones de réception, un temps de repos pour lui entre deux temps de transport.

Personne amputée

L'absence de tout ou partie d'un membre peut avoir des causes innées (absence de formation d'un membre lors de la genèse de l'embryon) ou acquises (accident). Les incidences sur la grimpe sont diverses, mais gérables. Le round d'observation sera une étape importante pour en prendre la mesure pour voir si des séances plus classiques sont possibles.



En amont de la séance :

Testez les situations d'apprentissage et passages que vous souhaitez proposer (voir plus loin, le paragraphe grimpe). Prévoyez des situations évolutives et complexifiables.

Equipement :

Grimpe avec ou sans prothèse ?

Une question qui va revenir régulièrement et qui fera l'objet d'un échange avec le sportif accueilli et au cas où, avec son entourage médical ou paramédical. Il n'y a pas de réponse toute faite à cette question, chaque sportif fera en fonction de son ressenti et des contraintes techniques posées par le type de prothèse utilisée. Le coût de ces dernières et la peur de les abimer peut aussi être déterminant dans le choix du port ou non.

Une prothèse pour la grimpe ? Oui s'il y a nécessité et si le projet sportif est bien abouti car l'investissement que va demander la création ou modification d'une prothèse en vue d'une telle utilisation est conséquent.

Précautions harnais :

- Dans le cas d'une amputation au niveau du fémur, veillez à bien ajuster les jambes du harnais, une bonne tension de l'élastique de soutien arrière est importante.
- Pour un sportif amputé d'une main, le choix d'un harnais avec la boucle de serrage située du côté de la main restante favorisera un équipement autonome.

Echauffement :

Echauffement COMPLET, tous les groupes musculaires et articulations doivent être mobilisés.

La grimpe :

Quel support ? Souvent, mieux vaut privilégier les voies sur un mur à cordes...

Déjà en dalle sur grosses prises... Mais malgré un schéma de grimpe ne pouvant utiliser que 3 appuis, vous serez surpris par la capacité d'adaptation des uns et des autres. Vous pourrez alors proposer tous les types de voies dans les limites qu'impose une approche pédagogique pour débutant et la limitation à 3 appuis.

Peur de la chute / équilibration :

Expérimenter la suspension dans le harnais va être importante pour juger des équilibres et trouver les bons réglages de harnais ; un test en début de voie avant de se lancer en hauteur peut éviter quelques frayeurs.

Précautions en fin de descente :

Une descente régulière et un atterrissage préparé sont un facteur de sûreté et de sécurité...

Fin de séance :

Des étirements et un retour sur le ressenti. Pour que le sportif soit acteur de sa progression, il est important que cet échange débouche sur des perspectives pour la future séance. Ce retour devrait s'accompagner d'une prise de note, surtout en cas d'absence du référent. Mais ne l'a-t-on pas déjà dit ?

Personne porteuse d'une paralysie cérébrale (ou personne en fauteuil)

Voilà un public qui détonne au sein d'un club d'escalade. Pourtant l'activité escalade est couramment utilisée lors de prises en charge éducatives et rééducatives. Ce type de demande d'accueil va poser pas mal de questions à l'équipe encadrante, mais rassurez-vous des réponses existent.

Les personnes atteintes de paralysie cérébrale n'ont pas de profil type : vous pourrez rencontrer un traumatisé crânien (handicap acquis), une personne Infirmes Motrices Cérébrales... Certains pourront se déplacer debout sans aide technique tandis que d'autres ne se déplaceront qu'en fauteuil roulant, manuel ou électrique.

Pour les plus mobiles, la séance ressemblera à ce que vous connaissez déjà : un assureur pour un grimpeur, des situations ou passages adaptés, des temps de repos un peu plus longs que d'habitude.

Pour les moins mobiles, il faudra un assureur PLUS une personne qui remonte sur une corde fixe à proximité du grimpeur. Ce complément permet de rassurer le grimpeur mais surtout de l'aider à se rééquilibrer à la montée comme à la descente.



Ne jouez pas les apprentis sorciers :

Une épaule blessée lors d'une séance pour une personne en fauteuil, c'est une perte immédiate d'autonomie sur des gestes du quotidien et sur la capacité à se déplacer !

Ces publics fragiles demandent donc la connaissance parfaite des techniques d'assurage, de remontée sur corde et d'assistance au grimpeur... Mais aussi une bonne connaissance des pathologies et des techniques d'aide aux déplacements et aux transferts entre fauteuil et chaise (ou voiture). Des compétences qui protégeront le sportif tout autant que les encadrants et aidants.

En amont de la séance :

Une stricte préparation des temps de transports, des options de trajet (en cas d'absence de place de parking pour les personnes à mobilité réduite), une connaissance pratique de l'utilisation de l'ascenseur ou du monte-fauteuil sensé favoriser l'accessibilité des lieux (en s'assurant d'avoir la clef à disposition et en le testant réellement) sont un préalable nécessaire. Un repérage attentif du trajet à pieds vous permettra de repérer la petite marche que vous ne remarquez même plus sur le chemin qui mène au mur. Soyez vigilants : les accès adaptés ne sont pas toujours si accessibles (entreposage d'encombrants, pose de plots anti deux roues, long trajet derrière le bâtiment...).

Mobiliser un effectif d'encadrement à la hauteur de l'accueil prévu, un pour un est un minimum.

Préparation de séance :

Quel support ? un mur offrant des inclinaisons positives s'impose ; on pourra cependant tendre vers la verticalité en fin du round d'observation afin de prendre un maximum d'informations sur les capacités du grimpeur.

Un petit point sur l'inclinaison : plus j'incline le support pour faciliter la montée, plus je complexifie la descente et inversement. Une descente en moulinette en dalle (même sur une faible hauteur) demande beaucoup de forces dans les jambes pour obtenir une position confortable et sécuritaire. Il va falloir composer avec l'inclinaison et la hauteur. Le mur idéal n'existe pas, mais des murs inclinables existent et ces derniers offrent un confort et une plus grande adaptabilité des situations proposées.

Des hauteurs de grimpe n'excédant pas les 5 à 6 mètres permettent déjà une mise en projet sur un cycle de découverte (voire plus selon le public accueilli).

Type de voies :

Choisir des zones pourvues de 10 à 12 prises au mètre carré avec des préhensions correctes et bien orientées pour les premiers essais. Vous pourrez selon les grimpeurs aller vers une moins grande densité, mais il faudra tenir compte des limitations articulaires et de la fatigabilité de vos grimpeurs porteurs de handicap.

Equipement :

Pour tenir compte de la fatigabilité importante de certains, l'enfilage du harnais se fera dans le fauteuil. Une astuce consiste à utiliser un harnais démontable (sangles de jambes et taille ouvrables), que l'on peut ainsi enfiler sans se lever. Attention cette méthode demande une très bonne connaissance du matériel et un temps d'entraînement en amont. Mais l'utilisation d'un harnais confortable bien adapté à la morphologie du grimpeur doit primer.

Focus sur l'alimentation par gastrostomie

Certaines personnes sont alimentées par une voie directe, dont la partie externe est située sur l'abdomen. Il faut donc veiller à ce que le harnais complet ne puisse pas accrocher le matériel en place sur le ventre.

Chaussures orthopédiques versus chaussons ?

Une question qui revient souvent : garder ou non les chaussures orthopédiques ? Pas de retrait sans un accord de l'environnement médical ou paramédical de la personne accueillie. Les repères du quotidien sont ces chaussures : inutile de chambouler des repères existants. Il en va de même pour les autres appareillages type attelles, releveurs et autres orthèses.

Echauffement :

Complet mais pas épuisant, l'occasion d'une prise de repères sur les amplitudes articulaires du grimpeur, des informations nécessaires pour adapter les exercices proposés ensuite.

La grimpe :

Chaque centimètre gravi va demander 100% d'attention aux grimpeurs mais aussi aux encadrants. Car le « simple geste » qui consiste à attraper une prise avec la main sera peut-être le résultat d'un haut niveau d'investissement pour certains...

Cela doit vous amener à reconsidérer l'activité que vous pratiquez si naturellement et vous inciter à prendre le temps de la réflexion pour vous engager dans des progressions mesurées !

On peut mettre en place une approche ludique pour les plus jeunes avec la récupération d'objets et de sous buts concrets entre le départ et le sommet du passage.

Tant pour le grimpeur que pour les encadrants, ne vous entêtez pas dans les situations de blocages frustrantes. Observez et soyez réactifs à défaut d'avoir anticipé les variables (modification de l'inclinaison du mur, rajout de prises, aides techniques...)

Attention à bien surveiller l'hydratation et les effets de la température extérieure (des troubles de la thermorégulation sont courants).

Fin de séance :

Etre attentif au minutage de la séance, les temps de déséquipement, d'étirement et d'habillage peuvent être conséquents.

Enfin, la durée de séance est variable d'une personne à l'autre, restez à l'écoute des signes de fatigue.

Public sport adapté

Les publics du sport adapté semblent être les plus fréquemment accueillis au sein des clubs d'escalade, sûrement en raison de la non-technicité de leur accueil, et ce malgré leur grande diversité...

Il est bon toutefois de rappeler les principes qui ont déjà été évoqués plus tôt dans l'attitude à adopter :

- Naturel, à l'écoute,
- Éventuellement proposer mon aide, mais sans m'imposer,
- Solliciter leur ressenti, les aider à formuler les difficultés qu'ils rencontrent...

Il faut adapter le format des séances et le taux d'encadrement au nombre de grimpeurs accueillis et à la variété de leurs possibilités.

Il faut privilégier des objectifs de gestion de la sécurité et de recherche d'autonomie :

- lors des premières séances, utilisez le triptyque assureur-grimpeur-contre assureur pour mettre en place une pratique sécuritaire.
- et laissez du temps à vos élèves pour intégrer les mécanismes de l'assurage (difficiles à comprendre), tout en favorisant des temps de récupération suffisants.

Ce mode de fonctionnement pourra évoluer en fonction du niveau d'autonomie et des capacités de concentration de vos grimpeurs.

Prenez le temps de revenir sur les difficultés rencontrées, décomposez, repensez les compétences de base et leur mode d'apprentissage.

Osez prudemment, mais osez des contenus plus avancés techniquement comme la grimpe en tête, le rappel ou la falaise... vous serez surpris si vous vous donnez le temps.

Public sourd ou malentendant

Pour un cadre rompu à l'initiation à l'escalade, l'accueil de sportifs sourds ou malentendants ne devrait pas poser de problèmes, hormis celui de la mise en place d'une communication adaptée.

Public malentendant :

Avec le sportif malentendant appareillé ou non, inutile de hurler (une réaction très souvent observée)... Les clés d'une communication efficace sont plutôt :

- le regard capté,
- une communication en face à face,
- une conversation à cadence normale mais bien articulée.

Le challenge de la communication va se corser avec la distance et le bruit environnant. Au pied de mur, il faut anticiper les différentes phases de la montée et de la descente. Et convenir de quelques gestes pour échanger sur les actions à réaliser.

Précautions et possibilités pour les appareillages et implants cochléaires :

Compte tenu de la fragilité et du coût des appareillages, proposer systématiquement le port d'un casque (surtout dans le cas des implants cochléaires).

Un système de transmetteur FM est connectable à certains appareillages pour une meilleure compréhension à distance. Le signal radio est directement reçu par le sportif équipé (donc sans les perturbations liées aux bruits environnants) et un micro-cravate permet le retour.

Le sportif sourd :

Il faut réaliser un travail en amont de la séance pour réaliser un accueil adapté.

- de nombreuses ressources existent pour l'apprentissage des signes de la base de la Langue de Signes Française.
- préparer des supports pour une communication écrite ou des supports de communication imagés.

Ne vous mettez pas de barrières, la méthodologie est la même qu'avec tout débutant.

Le point de vigilance le plus important doit concerner les déplacements en pied de mur, car faute d'entendre, le grimpeur sourd risque de se retrouver sous un grimpeur qui chute ou dans l'axe d'un jet de corde. Pensez donc à définir les règles de circulation de manière claire : ne jamais passer devant un assureur, ne pas stationner dans la zone des tapis....