

CLÉS DU SPORT

L'Escalade



EDITIONS
LUC PIRE
www.lucpire.be

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

L'Escalade

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2003

Texto ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire
editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore
Agence Dumas

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles
Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-281-1

DÉPÔT LÉGAL D/2003/6840/25

P R É F A C E

Tous les Sports pour Tous

Toutes les informations sur tous les sports accessibles à tous

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...
bon sport !

RUDY DEMOTTE

*Ministre de la Culture, des Budgets,
de la Fonction publique, de la Jeunesse et des Sports
de la Communauté française.*

escalade



*L'alpinisme n'est plus
ce qu'il était*

gaitan



I N T R O D U C T I O N



L'escalade libre

a tout juste

trente ans en Belgique...



L'escalade libre a tout juste trente ans en Belgique, soit un âge où l'on peut enfin juger raisonnablement de ses choix, du chemin parcouru et faire la part de ses erreurs et de ses bonnes idées. Grimpeurs de blocs, de falaises ou de murs, les adeptes de l'escalade ne rêvent pas de conquérir les plus hauts sommets de la planète. Ils préfèrent leur grimper sur les pieds ! Au début, cette vision des choses a heurté le petit monde de l'alpinisme. Les anciens pratiquaient la varappe seulement dans un but d'entraînement. On n'imaginait pas que cette pratique puisse un jour s'affranchir des massifs montagneux. Cette scission se produisit pourtant au tournant des années septante avec l'avènement d'une génération de passionnés qui se piquèrent au jeu de l'ascension sans rêver forcément de premières éthérées. L'escalade est alors devenue un sport à part entière avec ses références, son équipement, son vocabulaire, sa culture et son charme. Partons à sa découverte !





Entre ciel et terre

Plus que les autres disciplines sportives, la boxe, la corrida et la montagne ont en commun d'avoir inspiré les grands noms de la littérature. Dans les récits de voyage de ceux que l'on appelait les Romantiques comme Victor Hugo et Alexandre Dumas, on trouve des descriptions magnifiques de ces paysages perdus entre ciel et terre. D'autres encore ont couché sur papier leurs sentiments au contact de ces géants de pierre : Chateaubriand, Georges Sand, Alphonse Daudet, Henri Troyat... Au XX^e siècle, le récit de montagne devient même un genre littéraire avec l'écrivain Roger Frison-Roche en « premier de cordée » (c'est aussi l'un de ses titres les plus célèbres). Même les alpinistes s'improvisent écrivains et rivalisent d'inspiration au moment de raconter leurs exploits. Certains font même preuve d'un brio particulier comme René Desmaisons, Walter Bonatti, Reinhold Messner, Gaston Rebuffat et, bien sûr, Maurice Herzog dont

le livre *Annapurna, premier 8000* se vendra à 15 millions d'exemplaires et sera traduit en 40 langues ! Nous avons choisi de reproduire ci-dessous un petit texte paru dans les *Carnets du Vertige* qui raconte l'ascension particulièrement délicate de la face nord de la Walker par Louis Lachenal et Lionel Terray. En quelques lignes, on retrouve là tous les ingrédients qui ont fait le succès de ce genre littéraire et, à travers eux, la gloire de l'escalade :

« La progression reprend vers le haut. Ils escaladent à folle allure une série de blocs de granit, dépassent le premier bivouac Frendo-Rebuffat et parviennent à la base des célèbres dalles noires. Ce sont des dalles de 80 mètres de haut, verticales, sans prise, sans faille, sans fissure, sans aucun relief, insurmontables. Il faut cependant atteindre leur sommet. Aucune voie n'est définie, tous les grimpeurs ayant emprunté un itinéraire différent. Il est impossible

de planter un piton dans cette roche sans défaut et toute assurance est illusoire. À la vérité, il n'y a pas plus de miracle en montagne qu'ailleurs, et l'escalade est possible en utilisant les petits grains du granit, mais il est évident que les possibilités de l'homme trouvent là leur limite absolue. La seule méthode, celle que tous ont employée, est de se lancer désespérément en invoquant la chance, et de se livrer aveuglément à l'inspiration la plus immédiate. Lachenal et Terray, comme tous leurs prédécesseurs, tournent la tête dans tous les sens pour définir une direction au moins générale, puis, stoïquement, se lancent à l'assaut de l'affreuse muraille, déploient une énergie physique et nerveuse hallucinante, transpirent, hoquent, gémissent, livrent la plus dure bataille de leur vie et, triomphants, s'affalent sur un minuscule balcon déversé. La principale difficulté est vaincue. Ils poussent des hurlements de joie. »

escalade

chapitre



Le grand schisme

historiques

HISTORIQUE

Le succès de l'escalade s'inscrit dans un phénomène beaucoup plus large qui voit, depuis une vingtaine d'années, l'émergence de nouvelles disciplines – parfois issues de sports traditionnels – comme le **VTT**, le **surf des neiges** ou encore le **roller-skate**.

Mais, ne vous méprenez-pas, au-delà de cette apparente jeunesse, l'escalade puise évidemment ses racines dans le passé.


L'escalade telle qu'on la conçoit aujourd'hui était déjà pratiquée au début du siècle dernier par une série d'alpinistes qui, à la belle saison, prenaient d'assaut les falaises de calcaire en Grande-Bretagne, les blocs de granit dans la forêt de Fontainebleau près de Paris, ou les tours de grès près de Dresde en Allemagne. En Belgique aussi, quelques sites s'étaient rendus célèbres comme Freyr sur les bords de la Meuse, et parfois tristement célèbres comme Marche-les-Dames, lieu de la chute mortelle du Roi Albert I^{er} le 17 février 1934. Pour ces pionniers de la grimpe, il ne s'agissait souvent que d'une forme d'entraînement avant de partir pour de véritables expéditions dans les massifs alpins ou, plus tard, en Himalaya. On en profitait pour tester le matériel et les nouvelles techniques d'ascension.



Puis, au début des années 1970, une nouvelle génération de grimpeurs s'est mis en tête de privilégier le style par rapport au seul souci d'efficacité. Ils décidèrent, par exemple, de renoncer aux techniques artificielles. Dans l'escalade libre, les pitons et les cordes ne servent plus qu'à s'assurer. Pour progresser, on se trouve donc obligé de n'utiliser que les aspérités du rocher.

Partisans du « libre » et du « traditionnel » se sont alors opposés sur des questions fondamentales comme : « Qu'est-ce que l'on recherche dans l'alpinisme ? » ou « Qu'est-ce qu'un exploit ? » De temps en temps, cette polémique rejaillissait sur toutes sortes de problèmes pratiques posés par la préparation des voies. Pour le libre, il importait de retrouver une certaine virginité du rocher. Les grimpeurs s'efforçaient alors de nettoyer les falaises de toute leur habituelle quincaillerie, ce qui déplaisait souverainement aux grimpeurs « traditionalistes ». Bref, l'incompréhension était totale. D'autant qu'on se mit très vite à confondre les expressions comme « escalade libre » qui suppose qu'on n'utilise que des prises naturelles, et « escalade en solo », c'est-à-dire une technique à haut risque où l'on progresse seul et sans assurance. Ce style, popularisé par des films à succès comme *La vie au bout des doigts* et *Opéra*

vertical, participa certainement à l'engouement pour l'escalade dans les années quatre-vingt. Certains grimpeurs, comme Patrick Edlinger, connurent ainsi la gloire. En même temps, il reflétait une idée assez fautive de la discipline avec une représentation des grimpeurs comme une bande de trompe-la-mort en mal de sensations fortes. Les anciens alpinistes ne comprenaient pas cette recherche gratuite du danger. Pour eux qui avaient connu des époques tellement plus difficiles où l'on grimpeait en knickers



À cette époque-là, le Tyrolien Reinhold Messner était en train de révolutionner le sport en partant à la conquête des plus hauts sommets de l'Himalaya dans un style alpin, c'est-à-dire en équipe réduite – parfois même seul – et sans bouteilles d'oxygène pour compenser la raréfaction de l'air. Il faisait partie des meilleurs grimpeurs de sa génération, inaugurant même un septième degré sur une échelle des difficultés qui n'en comptait précédemment que six. Messner fit lui aussi beaucoup pour populariser l'escalade, s'entraînant partout et par tous les

et avec des cordes en chanvre, cette obsession de dépouiller l'alpinisme d'une technologie enfin performante, cela sortait littéralement de l'entendement. Mais les nouveaux grimpeurs reprochaient à l'alpinisme classique de s'être laissé enfermer dans un carcan trop rigide avec l'organisation d'expéditions toujours plus chères, toujours plus lourdes, toujours plus ambitieuses. Ils voulaient explorer d'autres pistes et renouer avec une sorte de pureté originelle.

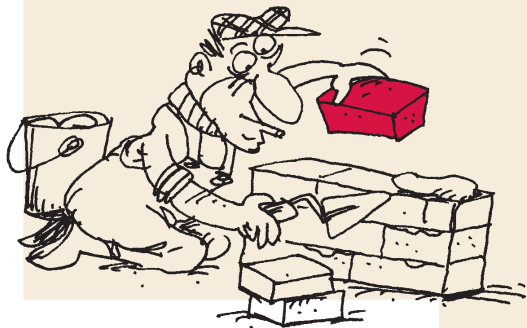
temps. Chaque matin, par exemple, il parcourait une corniche de 60 mètres, suspendu par le bout des doigts, autour du foyer des étudiants de l'Université de Padoue. Bientôt, son style devait faire école et les monuments des grandes villes servirent de terrain à des hordes de jeunes grimpeurs en quête d'entraînement. Ainsi, à Bruxelles, on se donnait rendez-vous au pied de la Tour de la Woluwe, des murs du Cinquanteaire ou du Pont du Diable. À Liège, on escaladait la façade du centre sportif du Blanc Gravier au Sart Tilman.

Petit à petit, les premiers aménagements spécifiquement réservés à l'escalade ont vu le jour comme la Tour en bois de Mont sur Meuse érigée en 1969 par des passionnés de spéléologie. Au milieu des années septante, les Anglais développèrent l'idée de sites artificiels d'escalade avec des constructions où l'on moulait carrément des blocs de pierre dans le béton. Aux États-Unis aussi, des innovations voyaient le jour. L'Américain Tony Yaniro eut l'idée de construire des murs artificiels qui reproduisent les difficultés du rocher et permettent de ce fait de s'entraîner en faisant totalement abstraction du lieu, de l'heure, ou de la saison. Le succès est immédiat. Les nouveaux murs attirent des milliers de pratiquants qui, sans cette trouvaille, n'auraient probablement jamais tâté du rocher.



La Belgique occupe une place importante dans cette petite révolution des pratiques. Dès les années quatre-vingt, elle propose le concept de salles d'escalade où les gens viennent grimper comme d'autres jouent au squash ou vont à la piscine. Cette mode gagnera la France, l'Allemagne, l'Angleterre et finalement toute l'Europe dans la décennie suivante.

Bien sûr, pour les puristes, la résine artificielle ne rivalise pas avec le toucher du calcaire du Sud ou du granit des Alpes. Mais ces murs ont joué un rôle certain dans le phénomène de popularité de l'escalade. Pour de nombreux grimpeurs qui n'ont ni blocs, ni falaises, ni *a fortiori* montagnes à proximité de chez eux, l'escalade se réduit même à sa dimension *intra muros* et l'alpinisme s'apparente ainsi à une nouvelle forme de gymnastique.





Rapidement, on organisa des petits concours puis carrément des compétitions, en dépit de l'opposition d'un certain nombre de grimpeurs de la première heure qui craignaient que leur sport ne soit récupéré par l'*establishment* sportif. L'un des premiers chantiers fut précisément de codifier les pratiques pour permettre la confrontation sportive. Mais ces concours ne constituent pas l'unique aspiration des adeptes de l'escalade. Loin de là !

Chacun pourra se faire son idée en découvrant ce sport, sur les murs artificiels ou en falaises, selon les nombreuses opportunités qui existent dans notre pays. On compte en effet plus d'une centaine de salles spécialisées dans toutes les régions et près de deux cents sites naturels – dont une trentaine réellement aménagés – répartis sur les provinces de Liège, Hainaut, Namur et Luxembourg. Bref, il y a l'embaras du choix !

En marge des compétitions, l'escalade offre toutes sortes d'autres avantages, à commencer par sa convivialité. Dans les salles et au pied des parois, on se conseille beaucoup, on s'assure aussi mutuellement et finalement on lie plus facilement connaissance que dans les circonstances plus guidées qui sont habituellement le lot des autres disciplines sportives ! Certains grimpeurs recherchent cet esprit communautaire. D'autres prêtent à l'escalade le retour vers les sensations de l'enfance lorsqu'on s'efforçait de grimper jusqu'à la cime des arbres. D'autres encore apprécient le fait que l'on

progresses relativement vite (du moins au début), ce qui est évidemment très encourageant pour persévérer dans n'importe quel sport ! L'escalade possède d'autres charmes encore.



escalade

chapitre



***En haut
de l'échelle !***

diagrammes

LES DISCIPLINES

Dans le domaine de l'escalade, un système de **cotation** permet d'estimer les différents niveaux de difficulté que représente une voie en falaise ou en salle. Dans ce dernier cas, la voie est formée par des prises de même couleur. Il s'agit d'une valeur complexe qui tient compte des difficultés techniques, mais aussi de la longueur, de l'inclinaison ou même, le cas échéant, de la nature du rocher.

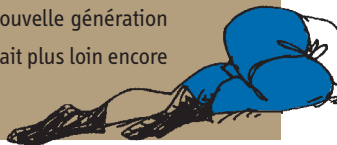




râce à l'amélioration du matériel (apparition des baudriers, des chaussons, du huit d'assurage, etc.), on cesse de craindre la chute et cela favorise évidemment la prise de risques. On développe de nouvelles techniques et de nouveaux enchaînements ; on durcit aussi les entraînements ; bref, ces pionniers de la grimpe s'arrachèrent littéralement à leur condition de terriens pour s'élever dans les lieux les plus impro-

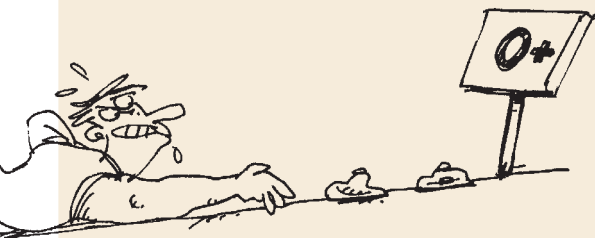


Les premières cotations datent du début du XX^e siècle avec un système de référence mis au point par l'alpiniste allemand Willo Welzenbach. Cette classification allait de 1 à 6. Le degré 1 équivalait à une simple marche en terrain accidenté. Le niveau 2 nécessitait l'usage des mains. Les débutants commençaient l'escalade au niveau 3, et ainsi de suite jusqu'au sixième degré considéré comme la limite de ce qui était humainement possible de gravir. Seulement, Welzenbach ignorait que dans les années septante, une nouvelle génération de grimpeurs repousserait plus loin encore les limites de l'exploit.





bables. On décida alors d'élargir vers le haut cette fameuse échelle de cotations. Actuellement, elle va de 1 à 9, avec des nuances à partir de la cote 4 (du « A » plus facile au « C » plus difficile ; parfois agrémentés d'un signe « + »). Le niveau de difficulté d'une voie est habituellement donné par celui qui l'a découverte (en falaises) ou celui qui l'a conçue (en salle). Évidemment, il y a une grosse part de subjectivité dans cette appréciation, ce qui explique pourquoi les cotations sont signées du nom de leur inventeur. À cotation égale, certaines voies paraissent plus faciles que d'autres. Il arrive par exemple que l'on échoue dans une 5C+ et que, dans la foulée, on réussisse une 6A.



Cela dépend notamment de la souplesse, de la force, et de la morphologie du grimpeur. Bien qu'imparfait, ce barème permet néanmoins de donner une approximation du niveau de difficultés – un peu comme la couleur des pistes de ski – et de définir des catégories de niveaux en compétition. En Belgique, par exemple, la *Belgian Climbing Cup* propose quatre catégories chez les hommes : catégorie D (6B/6C), catégorie C (6C/7A), catégorie B (7A/7B) et catégorie A (7B et supérieur). Et trois niveaux seulement chez les femmes : catégorie D (6B/6C), catégorie B-C (6C-7B), catégorie A (7B et supérieur).

Comme en tennis ou en golf, cela permet de regrouper les concurrents d'égale valeur lors des concours. Selon les organisations, ceux-ci ont lieu en salle ou exceptionnellement sur des sites naturels (pas en Belgique) et proposent trois types de disciplines : la vitesse, la difficulté et le bloc.

- La vitesse consiste à gravir une voie le plus rapidement possible. Le classement s'effectue au chronomètre. Paradoxalement, ce type de compétition est en perte de vitesse. On n'organise plus de concours de ce type en Belgique.
- La difficulté consiste à gravir une voie inconnue après un temps d'observation au sol de quelques minutes seulement.

D'où l'expression « grimper à vue ». Les grimpeurs ne peuvent donc pas observer l'évolution de ceux qui les précèdent sur la paroi.

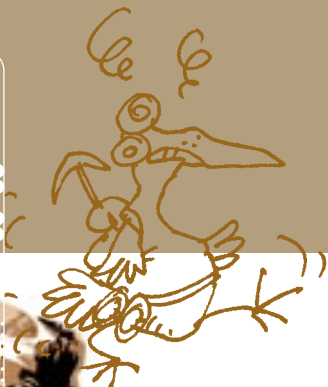
- Le bloc consiste, ici aussi, à gravir des passages très courts et très difficiles sans assurage. Les grimpeurs tombent dans des mousses au pied des blocs. Il s'agit de compétitions très spectaculaires organisées en salle ou à l'extérieur.

Dans tous les cas de figure, il est interdit de s'accrocher aux cordes, aux pitons ou aux dégaines présentes éventuellement sur la paroi. En salle, il n'est pas question non plus de prendre ou même de toucher une prise autre que celles de sa couleur ou d'utiliser pour l'ascension des éléments de la structure de la salle. Des juges au sol sont chargés de veiller au respect scrupuleux des règles. En cas de chute, on retient la hauteur de la dernière prise touchée.

Signalons enfin que notre pays brille régulièrement dans les grandes compétitions internationales grâce principalement à la championne Muriel Sarkany qui, depuis plusieurs années, reste indéboulonnable au poste de numéro un mondial.

escalade

chapitre



Vertige de l'amour

Le 10



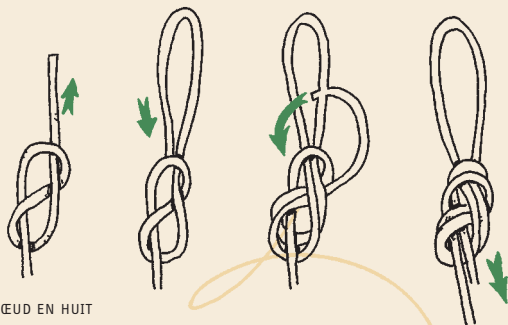
LA SANTÉ

L'escalade fait travailler tout le corps : les mains, les bras, les cuisses, les jambes, les pieds. Cela a pour effet non seulement de renforcer l'ensemble de la musculature, mais aussi de favoriser le développement de ce que l'on pourrait appeler l'**intelligence gestuelle** : choisir le mouvement exact, jouer avec les équilibres, apprendre à contracter les muscles nécessaires à la progression... ceux-là, et pas d'autres !



n peut commencer l'escalade très tôt. La plupart des clubs accueillent les enfants vers l'âge de cinq-six ans et certains font aussitôt l'étalage d'une belle agilité. Pour d'autres, l'apprentissage est plus laborieux. Au fil des séances, ils acquièrent cependant de plus en plus d'aisance et d'équilibre, ce qui se reflète même dans leurs attitudes de la vie de tous les jours. Très tôt, on fait également appel au sens des responsabilités des enfants en leur permettant de s'assurer les uns les autres. Bien entendu, un adulte veille toujours au bon respect des règles de sécurité.

Grâce à cela, et malgré le fait qu'on évolue souvent à 15 ou 20 mètres au-dessus du sol, l'escalade demeure un sport extrêmement sécurisant. Les accidents sont rarissimes et ne surviennent pratiquement jamais en raison d'une défaillance du matériel. Ce qui revient à dire que seule l'imprudence et surtout la distraction sont causes de blessures. De fait, les statistiques sont formelles. À l'origine des chutes, on trouve presque toujours une erreur grossière comme d'utiliser son grigri à l'envers, de ne pas attacher son baudrier, de nouer la corde au mauvais endroit, de rater son nœud en huit ou carrément d'oublier de s'assurer. Même les meilleurs grimpeurs commettent parfois ce genre



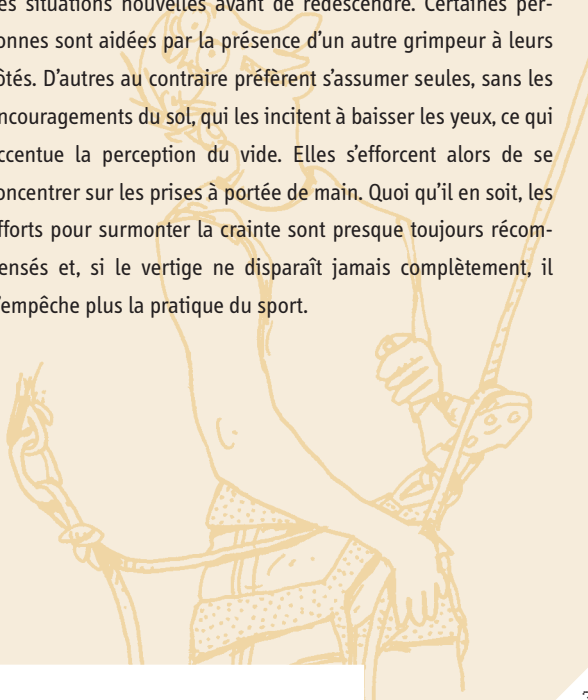
NŒUD EN HUIT

d'erreurs, tant ils sont pris par l'ambiance décontractée des salles. L'idéal consiste toujours à se soumettre à un petit rituel de vérification mutuelle de l'assurage avant d'entamer la voie. En falaise, le « bout de corde » constitue un autre piège redoutable lorsqu'à l'issue d'une mauvaise estimation des distances, on tombe à court d'assurance. Les conséquences d'une chute s'avèrent parfois gravissimes. En salle, c'est généralement moins grave, grâce à l'amortissement offert par les épaisseurs de mousses et de cartons déformables qui constituent les nouveaux planchers. Néanmoins, pour éviter ces pièges, on conseillera aux débutants de se faire impérativement accompagner par d'autres grimpeurs plus chevronnés ou de faire appel tout simplement au personnel de salle qui se trouve toujours à disposition.



Au plan médical, l'escalade n'est soumise à aucune contre-indication particulière. Même les personnes sujettes au vertige pourront apprendre, grâce à ce sport, à maîtriser leur aversion pour le vide. En fait de vertige, il s'agit d'une peur tout à fait banale (baptisée astasophobie) qui paralyse littéralement la personne au-delà d'une certaine altitude. Cette réaction est rare chez les petits. En revanche, elle apparaît fréquemment vers l'âge de 12 ans, liée très souvent au manque de confiance inspiré par ceux qui sont chargés de les assurer. Ensuite, il devient malheureusement très difficile de s'en débarrasser.

Diverses solutions permettent néanmoins de surmonter ces craintes. D'abord, on peut pratiquer l'escalade à l'horizontale dans le cadre de traversées où l'on ne s'élève jamais au-delà de deux mètres du sol. On peut aussi emprunter des voies faciles et grappiller centimètre par centimètre pour se familiariser avec des situations nouvelles avant de redescendre. Certaines personnes sont aidées par la présence d'un autre grimpeur à leurs côtés. D'autres au contraire préfèrent s'assumer seules, sans les encouragements du sol, qui les incitent à baisser les yeux, ce qui accentue la perception du vide. Elles s'efforcent alors de se concentrer sur les prises à portée de main. Quoi qu'il en soit, les efforts pour surmonter la crainte sont presque toujours récompensés et, si le vertige ne disparaît jamais complètement, il n'empêche plus la pratique du sport.



escalade

chapitre



***Point trop
n'en faut !***

material

LE MATÉRIEL

Au début, l'escalade n'exige
aucun équipement spécifique.
Un **survêtement**
ou un tee-shirt et un **collant**
font parfaitement l'affaire.



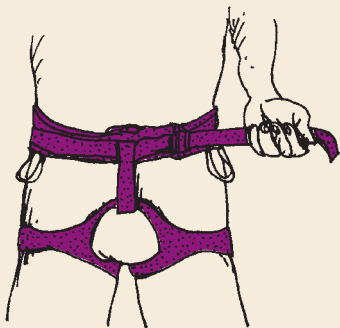
Les salles sont déjà équipées des cordes qui servent à l'assurance et, à l'inscription, on vous prêtera ou on vous louera les chaussons et le baudrier. Plus tard, évidemment, on sera tenté de faire l'acquisition de son propre matériel pour partir en falaises.

Les chaussons

Les bons grimpeurs donnent parfois l'impression d'être aussi habiles de leurs pieds que de leurs mains, lorsqu'il s'agit d'exploiter le moindre soupçon de prise sur la paroi. Bien sûr, la chaussure d'escalade dont l'usage s'est peu à peu généralisé contribue à cette maîtrise.



Plusieurs modèles se partagent le marché. Les chaussures à tige haute compensent la fatigabilité du pied. Elles conviennent au débutant ou au grimpeur confirmé dans les très longues voies. Des tiges plus basses permettent une plus grande souplesse de mouvement. Même chose pour la rigidité de la semelle. Les néophytes apprécient des modèles un peu raides, tandis que les grimpeurs émérites s'équipent de ballerines qui font vraiment office de gants pour les pieds. Lors de l'achat, tenez compte des types de rochers sur lesquels vous évoluerez, parois artificielles, blocs de granit ou voies calcaires. Différentes épaisseurs de gommes adhérentes en caoutchouc déterminent en effet la sensibilité du pied, mais également la vitesse d'abrasion du chausson. N'oubliez pas que, contrairement aux matériaux synthétiques (suédine), les modèles en cuir se distendent légèrement. Or, un chausson doit toujours épouser, le plus parfaitement possible, la forme du pied, quitte à paraître un peu serré au moment de l'enfiler.



Baudrier

Un alpiniste qui dévise en tête est susceptible d'encaisser des forces équivalent à quinze fois le poids de son corps. Pour éviter la casse, il faut évidemment que ces forces s'exercent sur la partie la plus robuste de l'anatomie. Le bassin et les cuisses constituent sans conteste les meilleurs points d'ancrage. Le cuisard, qui soutient l'articulation de la hanche, se trouve ainsi parfaitement indiqué en falaise ou dans les écoles d'escalade. En montagne, en revanche, le port d'un sac à dos risque de faire basculer cul par-dessus tête le grimpeur équipé d'un simple cuisard. C'est pourquoi on opte généralement pour un baudrier complet avec attache au niveau de la poitrine. Ces modèles conviennent également mieux aux petits enfants en raison d'une morphologie particulière du corps avec le haut plus lourd et les jambes plus légères.

Équipement de protection individuel (EPI)

Certaines falaises très fréquentées sont quasiment équipées comme des salles d'escalade. Mais, au-delà d'un certain niveau, les grimpeurs sont souvent tentés de partir à l'aventure dans des voies non tracées et doivent emporter pour cela un matériel spécifique de qualité. Car, évidemment, la moindre défaillance peut entraîner des conséquences tragiques. Les «équipements de protection individuels» (EPI) doivent donc répondre à des normes européennes de sécurité très sévères, ce que traduit le sigle CE gravé ou imprimé sur l'équipement et souvent accompagné d'une série de chiffres qui désignent l'année de fabrication et le numéro du laboratoire chargé de son agrégation.

Les pitons

La résistance d'un piton peut difficilement être établie car elle est indissociable de la nature du rocher dans lequel il se trouve planté. En revanche, il est capital de distinguer le piton en acier doux (couleur galvanisée ou rouge) du piton forgé (couleur noire). Le premier n'a pas subi de traitement thermique et se tord sous la contrainte. On peut le redresser et le réutiliser, mais sa durée de vie demeure assez limitée. Le second, en revanche, dure

beaucoup plus longtemps. Il ne se tord que très difficilement. Mais si cela devait être le cas, évitez d'essayer de le redresser. Il pourrait se rompre.

Le marteau

Tout l'art d'un bon pitonleur consiste à trouver la bonne fissure qui offre un parfait verrouillage. Outil indispensable, le marteau doit être maniable et équilibré. Même sur des voies protégées avec coinkeur, il est recommandé de l'emporter avec soi, ne serait-ce que pour vérifier la solidité d'un relais.

Les coinceurs plus écologiques

Bien sûr, leur pose nécessite un coup d'œil averti capable de repérer la bonne faille, de même qu'il demande un peu de dextérité pour l'enlever après passage. Donc, à condition de réunir ces deux qualités, les coinceurs offrent une excellente alternative au pitonnage, tout en préservant la roche.

Les cordes

Une corde d'alpinisme ne sert pas à remorquer des bateaux. Des paramètres comme la résistance statique sont finalement peu importants. D'ailleurs, depuis l'avènement du polyamide, ces

cordes ne cassent quasiment jamais. On leur demande en revanche d'amortir en souplesse des chocs qui peuvent atteindre plusieurs centaines de kilos. En effet, un grimpeur qui dévisse ne doit pas être stoppé trop brutalement. Une bonne corde d'alpinisme est donc dotée d'une certaine élasticité ($\pm 9\%$ de sa longueur). On distingue différents modèles selon leur longueur (entre 30 et 70 m), selon leur diamètre (entre 8 et 11 mm) et selon le nombre de fuseaux pour le tressage de la gaine qui détermine leur souplesse (de 34 à 48). Pour décrire une corde, on utilise souvent les termes «dynamique» et «statique» en fonction de son élasticité. Les dynamiques, plus souples, valent surtout en alpinisme. Les statiques sont utilisées en spéléologie, lorsqu'on veut éviter un effet «yoyo» à la descente. Mais attention, un dévissage d'à peine un mètre avec une corde statique soumet l'organisme à un choc dont l'intensité dépasse facilement celle d'une chute de plus de dix mètres avec une corde dynamique. Les spécialistes par-



lent aussi de « facteur de chute », c'est-à-dire le rapport entre la hauteur de chute et la longueur de la corde. En conditions normales d'escalade, le facteur de chute le plus élevé est égal à deux. (Hauteur de la chute = maximum deux fois la longueur de la corde.)

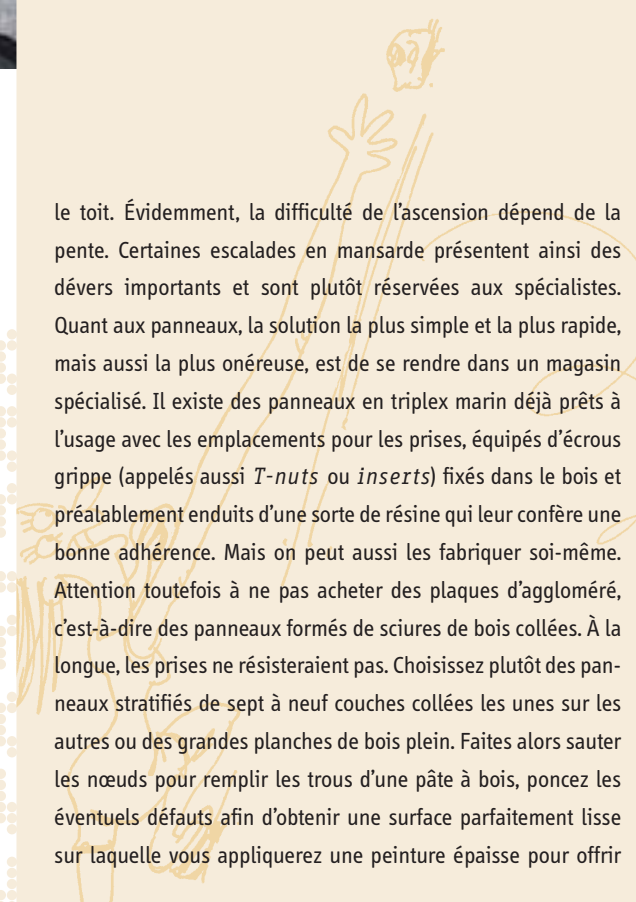
Les murs

La vogue de l'escalade *indoor* se décline à présent par l'installation de petits murs pour s'entraîner chez soi. Cela ne revient pas forcément plus cher que l'achat d'appareils de musculation et, comme pour les trains électriques, on peut compléter son installation au fur et à mesure de ses progrès. Veillez tout de même à respecter certaines règles. Pour tendre vers le risque zéro, il est préférable de s'attaquer à un pan de mur inférieur à trois mètres.



Première étape : estimer la solidité du mur en question. L'idéal consiste donc en une surface solide, du béton par exemple, dans laquelle on peut forer des trous suffisamment profonds pour glisser les différents points d'ancrage dans lesquels viendront se visser les prises. Veillez à bien calculer les diamètres. Il ne peut y avoir aucun jeu entre la prise et le mur. La prise même ne peut pas pivoter. Si c'est le cas, meulez légèrement votre mur et appliquez un vernis, une peinture mate ou une mince couche de plastique liquide à l'arrière de chaque prise pour bien la coller à la paroi. Enfin, si vous sentez une résistance au moment de la fixer, ne forcez pas. Cela pourrait casser l'ancrage ! Arrêtez simplement l'opération, nettoyez le pas de vis et graissez éventuellement les pièces avant de recommencer.

Voilà pour les cas les plus simples. Mais que faire si l'on ne dispose pas de mur en béton ? Il faut alors construire une charpente en bois sur laquelle viendront se fixer les panneaux. Cela n'a rien d'insurmontable, surtout lorsqu'on peut prendre appui sur un pan de mur. Mais il vaut tout de même mieux s'assurer l'avis d'un technicien qualifié. Les greniers aussi offrent souvent des possibilités insoupçonnées. On peut alors fixer ses panneaux sur les poutres et les poutrelles prévues à l'origine pour soutenir

A stylized, light-colored illustration of a person climbing a rock face. The climber is shown from the waist up, with one hand reaching for a handhold. The rock face is depicted with simple lines and a few circular patterns. The background is a solid light beige color.

le toit. Évidemment, la difficulté de l'ascension dépend de la pente. Certaines escalades en mansarde présentent ainsi des dévers importants et sont plutôt réservées aux spécialistes. Quant aux panneaux, la solution la plus simple et la plus rapide, mais aussi la plus onéreuse, est de se rendre dans un magasin spécialisé. Il existe des panneaux en triplex marin déjà prêts à l'usage avec les emplacements pour les prises, équipés d'écrous grappe (appelés aussi *T-nuts* ou *inserts*) fixés dans le bois et préalablement enduits d'une sorte de résine qui leur confère une bonne adhérence. Mais on peut aussi les fabriquer soi-même. Attention toutefois à ne pas acheter des plaques d'aggloméré, c'est-à-dire des panneaux formés de sciures de bois collées. À la longue, les prises ne résisteraient pas. Choisissez plutôt des panneaux stratifiés de sept à neuf couches collées les unes sur les autres ou des grandes planches de bois plein. Faites alors sauter les nœuds pour remplir les trous d'une pâte à bois, poncez les éventuels défauts afin d'obtenir une surface parfaitement lisse sur laquelle vous appliquerez une peinture épaisse pour offrir

une bonne «grippe». Il faut ensuite forer les trous et poser les écrous grippe à distance régulière les uns des autres. À titre d'information, un panneau préfabriqué de trois mètres carrés comporte cinquante-deux trous, espacés les uns des autres d'une vingtaine de centimètres. Cela offre une multitude de possibilités pour imaginer les voies. Voilà, il ne reste plus qu'à acheter les prises en magasin. À moins qu'on ne pousse l'artisanat jusqu'à les fabriquer en mélangeant la résine de polyuréthane et les durcisseurs (ils se vendent en bidons) pour un demi-volume de sable fin. Il faut alors travailler vite. Vous n'avez que dix minutes avant que le mélange ne durcisse.

Reste un petit détail : le sol. Pensez à la sécurité en cas de chute. Ne montez pas plus de trois ou quatre mètres sans assurance et n'oubliez pas de placer des mousses et des vieux matelas au pied de la voie.



escalade

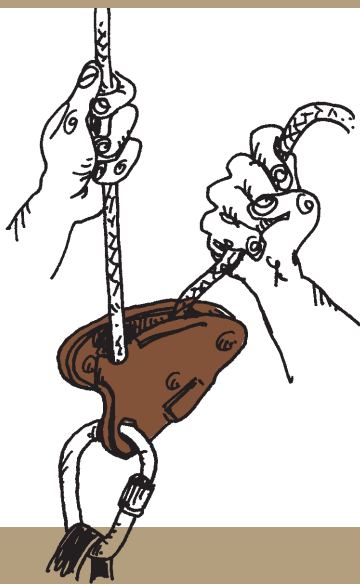
chapitre



*Le
pense-bête*

Le pense-bête

LEXIQUE



Adhérence

Geste de poser simplement le chausson sur la paroi en l'absence de prise.

Allonge

Capacité à attraper des prises éloignées. Les grands grimpeurs disposent évidemment d'une meilleure allonge.

Aplat

Prise horizontale que l'on saisit avec la main à plat.

Après-travail

Consiste à escalader une voie après avoir effectué une ou plusieurs reconnaissances.



Assurage

Technique consistant à assurer la protection du grimpeur en cas de chute, la corde passant par une série de points d'ancrage par l'intermédiaire de dégaines.

Auto-assurage

Technique consistant à assurer sa propre ascension grâce à un autobloquant coulissant sur une corde fixe.

Avaler

Tendre la corde entre le grimpeur et celui qui l'assure. En tirant un peu, cela permet de franchir des passages plus difficiles.

À vue

Consiste à escalader une voie sans avoir eu le moindre renseignement verbal et visuel.

Balancier

Mouvement de la jambe consistant à conserver son équilibre dans le mouvement vers une prise.

Baquet

Prise large et profonde, facile à tenir.

Bidoigt

Prise de main inconfortable dans laquelle on ne peut glisser que deux doigts.

Bloc

Escalade sur des pans relativement courts et intenses réalisée à quelques mètres du sol sans système d'assurance.

Blocage

Consiste à bloquer une main sur une prise, juste le temps nécessaire pour aller saisir une autre prise.

Brouter

Se blesser la main, les doigts ou le poignet sur un relief trop abrasif des parois. On dit aussi « se poncer ».

Cabestan

Nœud d'auto-assurance très utile en falaise.

Colonnette

Forme que l'on rencontre parfois en rocher calcaire ou grès, petite colonne verticale que l'on saisit par pincement.

Continuité

Une voie de continuité demande un effort long et soutenu.



Cordée

Groupe de grimpeurs unis par une corde.



Couenne

Une petite dalle verticale de rocher d'un très haut niveau de difficulté technique en raison

de l'absence de prises.



Crochetage

Mouvement du talon ou de la pointe du pied pour s'accrocher à une prise et conserver son équilibre.

Croisé

Mouvement de traversée consistant à aller chercher une prise latérale en croisant les bras.

Crux (clef)

Passage le plus difficile de la voie.

Dalle

Paroi généralement lisse de faible inclinaison.

Dégaine

Ensemble de deux mousquetons reliés par une sangle.

Dévers

C'est une surface de rocher dont l'inclinaison est au-delà de la verticale et où le centre de gravité du grimpeur sera toujours rejeté de la paroi.

Enchaîner

Escalader une voie sans prendre de repos.

Engagée

Se dit d'une voie comportant peu de points d'ancrages dans les passages difficiles.

Exposée

Même chose qu'engagée mais avec en plus le risque de se faire mal en cas de chute.

Faire des nouilles

Se dit d'une corde qui s'emmêle facilement.

Flash

Réaliser une voie pour la première fois en l'enchaînant, mais en ayant vu au préalable un grimpeur la réaliser ou en ayant fait soi-même une « visite » en rappel.

Gainer

Contracter à la fois les muscles dorsaux et abdominaux afin de bien stabiliser le corps dans les passages difficiles.

Gaz

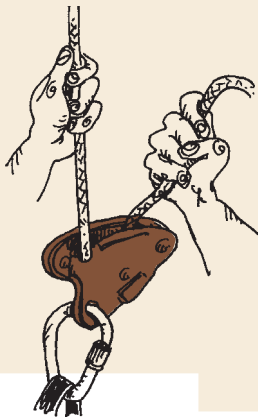
Le vide.

Grenouillage

Position assise sur les talons les genoux écartés contre la paroi. Le grenouillage précède parfois un jeté !

Grigri ou descendeur

Accessoire métallique conçu pour la descente en rappel ou l'assurage.



Inversé

Se dit d'une prise qu'il faudra prendre la paume de main retournée vers le haut (en supination).

Jeté

Mouvement dynamique nécessaire pour attraper une prise éloignée. Certains passages exigent que l'on saute carrément.

Lecture

Etape-clé de l'escalade à vue, la lecture est le repérage et la mémorisation des mouvements depuis le bas de la voie.

Libre

Style d'escalade qui consiste à n'utiliser que les prises naturelles du rocher.

Lover

Enrouler sa corde après utilisation.

Magnésie

Poudre utilisée pour garder les mains sèches et leur éviter de glisser sur la prise. On la transporte dans une petite bourse attachée au baudrier.

Monodoigt

Prise difficile que l'on ne peut saisir qu'avec un seul doigt.

Mou

Donner du mou, c'est laisser du jeu dans l'assurage.

Moulinette

Système de renvoi de corde qui permet de grimper en étant assuré depuis le bas. Système utilisé en salle et en falaise sur les voies d'une largeur.

Ouverture

Etre le premier grimpeur à gravir une voie depuis le bas.

Pan

Le pan est une petite surface artificielle que l'on peut facilement installer chez soi pour s'y exercer.

Pas

Mouvement dans la voie.

Pied-main

On pose le pied et la main sur la même prise.



Plomb

Une grosse chute.

Pof

Mélange de magnésie et de colophane (résine naturelle) utilisé en particulier par les amateurs de bloc. Parfois elle s'applique directement sur le rocher pour améliorer la préhension. Elle « patine » moins le rocher que la magnésie seule.

Rappel

Technique de descente en falaise.

SAE

Structure artificielle d'escalade.

Sec

Expression utilisée pour demander que l'on tende la corde entre le grimpeur et l'assureur.

Solo

Escalade en solitaire et sans assurage ; la moindre erreur est fatale.



Surplomb

Un dévers accentué. Certains passages nécessitent de progresser pratiquement à l'horizontale.

Taquet

Passer tout juste.

Tête (en)

Grimper en tête signifie être le premier de la cordée.

Topo

Petit guide rassemblant toutes les informations nécessaires pour grimper dans un site : cotations, noms, accès, dessin de la falaise, etc.

Toronner

Se dit d'une corde qui se « torsionne » facilement comme le fil d'un téléphone.

Vacher

Se vacher, c'est s'auto-assurer.

Via ferrata

Itinéraire rocheux équipé d'échelles et de câbles, permettant un accès facile à la falaise.

Vol

Chute.



Club alpin belge

Avenue Albert 1^{er} 129

5000 Namur

☎ 081 22 40 84

☎ 081 22 30 63

🌐 www.clubalpin.be

Un grand nombre de membres de l'Union belge de Spéléologie pratiquent l'escalade à titre principal ou accessoire. Plusieurs massifs d'escalade sont entretenus ou gérés par l'UBS.

Secrétariat permanent

Rue Belvaux 93

4030 Liège-Grivegnée

☎ 04 342 61 42

☎ 04 342 11 56

🌐 <http://www.speleo.be/ubs/>

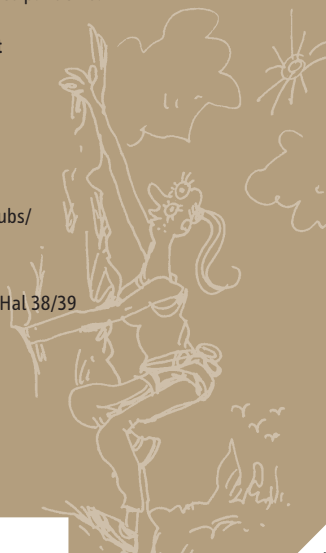
Antenne bruxelloise

Avenue de la Porte de Hal 38/39

1060 Bruxelles

☎ 02 537 88 65

🌐 bruxelles@speleo.be



ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formations d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44

1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📧 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3

1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📧 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

**QUELQUES SITES INTERNET**

Citons aussi pour les internautes, un excellent site trilingue français-néerlandais-anglais, bourré d'infos sur l'escalade en Belgique : www.belclimb.net



Peter Elliott



CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!