

# Problématique du débutant

Le grimpeur débutant entrant dans l'activité (malgré tout ce qu'il a pu voir, lire ou entendre) a souvent une fausse image de l'escalade. Et donc dès le début de la pratique, il risque de se mettre en situation d'échec sans en connaître les raisons. Voici une liste des points à travailler avec lui pour qu'il ne se décourage pas (au risque de s'exclure du groupe) et/ou pour dépasser ses limites grâce à la dynamique du groupe.

## Psychologique / Affectif / Mental

- Il n'a pas confiance aux matériels, à l'assureur ou en soi (peu de risque si les procédures sont respectées, école de vol pour l'assureur/grimpeur).
- Il se crispe quand sa marge de confiance se réduit (moulinette pour travailler le pas)
- Son champ de vision est réduit (ne s'écarte pas de la paroi pour évaluer les pas à faire, trop éloignées à son goût ou le pas semble impossible, tête rigide).
- Le milieu semble impressionnant : hauteur, verticalité, surplomb, chute (accepter la prise de risque, la chute, la possibilité d'un échec même temporaire).
- Peur de la chute ou des déséquilibres (apprendre à dépasser ses peurs : chute, blessure, échec en public).
- Il a des réactions émotionnelles qui limitent voire inhibent son potentiel de progression (faire un travail sur soi pour maîtriser ses émotions).
- Il ne perçoit pas les prises comme telles (il n'a que les références de l'escalier, l'échelle ou l'arbre).
- Il a du mal à se mettre en tension pour se faire mouliner à la descente (doit prendre confiance aux matériels et à l'autre).
- Sa motivation baisse (encourager, conseiller).
- Il a mal à se fixer des objectifs, à gérer les difficultés au cours de la grimpe.

## Gestuelle / Technique

- Il ne connaît pas tous les pas pour se sortir d'un passage difficile (apprendre les différents pas en ouvrant des voies écoles).
- Il a tendance à grimper comme sur une échelle (faire prendre conscience que l'escalade passe par l'apprentissage d'une gestuelle).
- Il utilise toujours les mêmes pas alors qu'il y en a d'autres plus adaptés.
- Il n'est pas précis dans ses mouvements : prises ratées, bruit, trop rapide (gérer la coordination des membres, évaluer les distances, regarder les prises à atteindre).
- Il n'a pas de stratégie, de lecture de voies, d'anticipation et donc il s'épuise vite.
- Il trouve les prises trop éloignées ou désaxées (n'a pas de solution ou n'ose pas).
- Il n'utilise pas les prises d'un façon optimale : réglette verticale, inversé (apprendre les placements, le positionnement du corps).
- Il n'a pas confiance aux prises fuyantes qui sont synonymes de déséquilibre, de glissement ou de chute (accepter l'inconfort mais de courte durée).
- Il n'envisage pas les déplacements horizontaux (apprendre le transfert de poids).
- Il a tendance à monter trop les mains et se retrouve écarté et donc bloqué.

## Physique

- Il utilise des muscles qui n'ont jamais été sollicités (plante des pieds, mouvements extrêmes, déplié accroupi).
- Il utilise trop ses bras au dépend de ses pieds qui sont pourtant plus musclés et qui travaillent généralement en appuis plutôt qu'en traction comme les bras.
- Il a « les bouteilles » ou des courbatures (encourager et expliquer l'intérêt de l'entraînement physique).
- Il grimpe en apnée.
- Il ne connaît pas l'intérêt des Positions de Moindre Effort : PME (bras tendus, tout sur ses pieds, soulager un bras puis l'autre).
- Il n'a pas d'endurance (faire un entraînement physique : Conti, Rési, Force)

## Sécurité

- Il ne cerne pas bien les techniques de sécurité. Il répète les procédures mais ne comprend pas pourquoi il les fait (expliquer le pourquoi du comment).
- Il croit pouvoir arrêter un vol simplement en tenant la corde (justification du frein).
- Il ne tient pas fermement le brin après le frein car il pense avoir le temps de le serrer (expliquer le délai de réaction et les risques de brûlure).
- Il manque de dextérité lors de l'assurage (gère mal le mou de la corde).
- Lors du mousquetonnage il prend trop de corde, ou il met trop de temps.

## LES BLOCAGES OU LACUNES DU DEBUTANT

TECHNIQUE	MENTAL
assurage	confiance dans le matériel
rapidité de mousquetonnage	confiance en lui et en l'autre
coordination	peur du vol
répertoire gestuel	engagement
équilibre/ transferts	stress
utilisation des jambes-pieds/ bras-mains	"vertige"

TACTIQUE	ENERGETIQUE
prise de décision	relâchement
lecture	récupération
anticipation	endurance
position pour mousquetonnage	force spécifique
réorganisation	gainage (dévers)