

## Spécificités de l'escalade - Le mot de Gianluca

Vous souhaitez mettre votre enfant à l'escalade ou commencer cette discipline vous-même :

Voici quelques généralités pour que vous ayez une idée réaliste de ce à quoi il faut vous attendre.

### Les Valeurs de la discipline

Quel que soit votre âge, niveau, ou façon de pratiquer, il y a des invariants qui caractérisent l'escalade.

- 1) **Le sens du défi.** Dites-vous que si l'on cherchait « le facile », on monterait là-haut avec un ascenseur, en faisant le tour du rocher, etc. Grimper, c'est se poser la question « suis-je capable de monter par ici ? », à des endroits où rien ne garantit le succès.
- 2) **L'émulation.** En escalade, la perception des écarts de niveau est criante : ceux qui dans l'absolu sont juste un peu plus forts que moi, font des choses qui me semblent de prime-abord impossibles. Quand on vit la comparaison des niveaux de performance sous le signe de la jalousie on a le plus grand mal à s'épanouir pleinement dans le milieu des grimpeurs. Au contraire ceux qui savent transformer l'admiration sereine de l'autre en source d'inspiration et de « bonne compétition », y trouveront un réservoir inépuisable de motivation.
- 3) **L'empathie et le sens des responsabilités.** On grimpe souvent en cordée de deux, parfois en groupe. Tant pour une bonne gestion de la sécurité que pour la recherche de performance (qui passe beaucoup par l'imitation des autres), il est très utile de savoir « ressentir » ses partenaires de façon empathique. De plus, il est indispensable de ne pas les laisser tomber, au sens propre comme au figuré !

### Les aptitudes du grimpeur

Le « talent » en escalade au-delà des capacités purement physiques, repose sur les éléments suivants :

- Capacité de contrôler la peur et « de prendre des risques » (métaphorique bien sûr : on grimpe toujours avec les systèmes de sécurité empêchant la blessure).
- Savoir « ressentir » son corps (sens de l'équilibre, de la précision du geste, etc.). C'est ce qu'on appelle « proprioception ».
- Mémoire visuelle, géographique et sens de l'orientation, nécessaires pour se projeter dans un parcours et anticiper ses déplacements.

Il faut s'entraider entre membres d'une cordée, mais l'interaction humaine est plutôt en retrait par rapport à d'autres disciplines car nul besoin de se coordonner en équipe, ni de se confronter à un adversaire en chair et os.

C'est donc un sport qui convient naturellement à des personnes relativement courageuses, ayant une tendance naturelle à l'introspection et à la réflexion. D'autre part, dans certains cas, il peut aider les jeunes à se « canaliser ».