

ON-VA-GRIMPER.COM

PETIT GUIDE DU GRIMPEUR

Toutes mes astuces pour bien débuter et progresser
en escalade ! :)

Sommaire

Mise en garde, mise au point

Quel matériel pour débuter ?

Conseil N°0 : Entoure-toi bien pour bien commencer

Les chaussons

Le baudrier + les accessoires

Conseil N°1 : Choisis tes chausson en fonction de TES pieds

L'assureur

Conseil N°2 : Choisis un assureur autobloquant

Conseil N°3 : N'oublie pas le casque !

Conseil N°4 : Achète ton matériel neuf

La manip au relais

Une bonne séance, ça se passe comment ?

L'échauffement

Articulations

Muscles

Conseil N°5 : Si tu grimpes en falaise, fais de la marche d'approche ton échauffement

Voies de chauffe

Travaille ton niveau max

Conseil N°6 : Ne t'acharne pas

Et pour finir...

Exercices dans du facile

Conseil N°7 : Grimpe en grenouille

Conseil N°8 : Grimpe de profil (ou à l'égyptienne)

Renforcement musculaire

Conseil N°9 : Fais des demi tractions (si les tractions, c'est un peu hardcore pour toi)

Aller-retour dans du 3, jusqu'à ce que mort s'en suive :)

Conseil N°10 : Fais du yoga

Conseil N°11 : N'oublie pas de bien boire !

Glossaire, Lexique... Gloxique ?

Conseil N°12 : Communique avec ton assureur !

Mise en garde, mise au point

Avant de commencer, je vais te donner un pré-conseil. C'est sans doute le plus important.

Conseil N°0 : Entoure-toi bien pour bien commencer

Si tu débutes en escalade, je te recommande de suivre un cours avec un prof qualifié, ou au moins d'être accompagné de grimpeurs confirmés qui savent ce qu'ils font et qui t'aideront, te guideront, et te reprendront si tu fais des erreurs. **L'escalade est un sport dangereux**, et les manips de sécurité, c'est pas à prendre à la légère !

Mes conseils et astuces ne remplaceront jamais l'expertise de quelqu'un de compétent qui est présent, avec toi, qui regarde ce que tu fais et peut t'aider en cas de problème.

Quel matériel pour débiter ?

Si tu grimpes régulièrement, que ce soit en salle ou en falaise, il faut que tu t'équipes un minimum. Voyons les indispensables pour bien commencer...

Les chaussons

Évidemment. Si tu ne dois acheter qu'une seule chose, ce sont des chaussons. Comme les chaussures, ils se font à tes pieds, du coup c'est toujours mieux d'avoir les tiens, à toi. (Et puis, question hygiène, c'est pas plus mal non plus...)

Conseil N°1 : Choisis tes chausson en fonction de TES pieds

Tu seras peut être tenté de prendre les moins cher possibles, ou au contraire ceux que conseille ton grimpeur préféré. Mon conseil, c'est de choisir tes chaussons en fonction de la forme de tes pieds (et de ton ressenti, de ton confort). Personne n'est foutu pareil, est si un modèle convient parfaitement à ton pote, il te fera peut être mal aux pieds (parce que tu as les pieds plus larges, plus plats...)

Et puis il y a le fameux mythe, qui dit que tout bon grimpeur qui se respecte doit choisir ses chaussons au moins 2 à 3 pointures en dessous de sa pointure normale. Hé ben devine quoi : c'est FAUX ! Alors bien sûr, il faut que tu sois bien serré dans tes chaussons (surtout qu'ils vont se détendre avec le temps). Pour que ton chausson soit efficace, il faut que tu puisses appuyer tout ton poids sur la pointe, sans que ça glisse. L'idéal c'est d'être bien serré, à la limite de l'inconfortable, que ton gros orteil soit légèrement compressé par la pointe de ton chausson. Mais pas la peine de vider un tube de vaseline et de souffrir le martyr à chaque fois que tu les mets non plus !

Le baudrier + les accessoires

Quand tu grimpes avec des copains, l'assureur comme le grimpeur doivent avoir leur baudrier (il en faut donc au moins 2 par binôme de grimpe). Le plus pratique, c'est d'en avoir un par personne,

donc je te conseille d'investir dedans rapidement. Si je peux te donner une astuce, c'est d'en choisir un avec des porte matériel rigides, ce sera plus facile à utiliser.



En parlant de porte matériel, tu vas aussi avoir besoin de 2 ou 3 accessoires à accrocher sur ton baudrier. Tu peux les partager avec tes collègues grimpeurs, mais tu risques de te retrouver au relais sans rien pour faire ta manip parce que tu les auras oubliés sur le baudrier de ton assureur... En plus, c'est pas grand-chose, et c'est pas très cher, donc autant investir tout de suite. Dans les basiques qui ne quittent pas ton baudrier, j'ai nommé : **la longe et les mousquetons à vis** !



La longe va te permettre de t'assurer au relais pendant que tu fais ta manip, et tu pourras aussi te vacher à n'importe quel point de ta voie pour te reposer un peu. Le mousqueton à vis est aussi très pratique pour faire ta manip (pour ne pas dire indispensable), et puis ça sert toujours. Déjà il t'en faudra un pour ta longe, et puis en avoir un ou deux sur toi, c'est pas mal.

L'assureur

Je ne te parle pas de ton pote qui tient la corde en bas pendant que tu grimpes (même si lui aussi est très pratique), mais de l'outil qu'il utilise pour t'assurer. Il en existe de plusieurs sortes, de l'antédiluvien « 8 » au grigri, en passant par le réverso...



Assureur en 8



Grigri



Réverso

Conseil N°2 : Choisis un assureur autobloquant

Surtout si tu débutes (et même si tu es un grimpeur confirmé), ça fait une sécurité en plus. Si, pour une raison quelconque, tu es déconcentré et tu lâches par inadvertance le brin d'assurage (le brin de vie), l'assureur va bloquer la corde automatiquement en cas de chute. C'est le cas avec les grigris, par exemple. Personnellement, je trouve le grigri lourd, encombrant et pas franchement super simple d'utilisation (en plus c'est très cher, compte facile dans les 80€). Alors, comme je suis sympa, je t'en propose un autre... Le Smart 2.0 de chez Mammüt ! Il est léger, pratique, autobloquant et il est beaucoup plus abordable (tu peux le trouver à partir de 25€).



En revanche, si tu choisis un réverso ou un « 8 », la corde va continuer à glisser, et ton grimpeur à tomber. Si tu es trop lent ou que tu n'as pas le bon réflexe, ça pourrait gâcher franchement votre sortie grimpe...

Ne me fais pas dire ce que je n'ai pas dit, **c'est pas parce que tu as un assureur autobloquant que tu peux te la couler douce et ne pas faire attention ! (ON NE LÂCHE JAMAIS LE BRIN DE VIE, quoi qu'il arrive!)**

Conseil N°3 : N'oublie pas le casque !

Dans la veine « rester en vie et en bonne santé », le casque est super important. Pour le grimpeur, en cas de chute, mais aussi et surtout pour l'assureur ! Il peut lui tomber une quantité de choses sur le coin de la figure : caillou, mousqueton, dégaine... et n'importe laquelle peut être fatale. Et puis un assureur qui vient de se prendre une bout de rocher sur la tête risque de ne plus être aussi efficace... Alors on ne discute pas, et on met son casque !



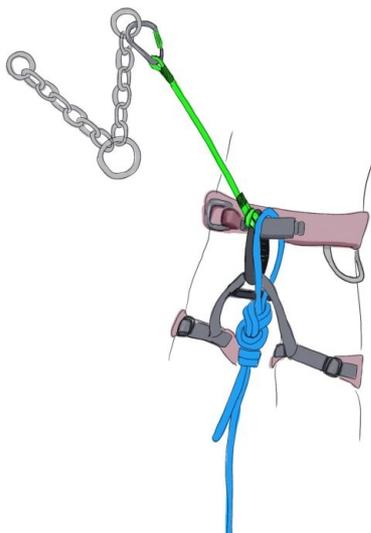
Conseil N°4 : Achète ton matériel neuf

Si tu as l'occasion de récupérer du matériel d'occasion, méfie-toi ! Surtout si tu n'es pas absolument certain de sa provenance ni de son historique. Privilégie toujours le matériel neuf, surtout pour tout ce qui concerne la sécurité (corde, longe, mousquetons, dégaines...), et **surveille régulièrement les signes d'usure**. Si tu as le moindre doute, demande conseil à un professionnel. Du matériel trop vieux ou utilisé peut casser, et te coûter cher.

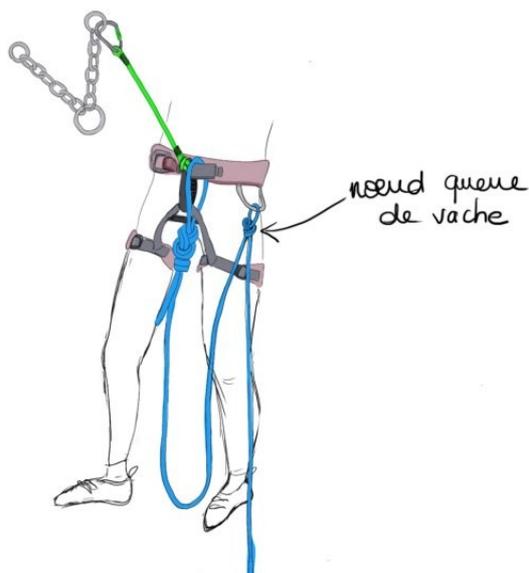
La manip au relais

La fameuse ! Tous les potes que j'ai emmenés grimper me redemandent régulièrement de leur rappeler la manip au relais avant de partir dans leur première voie en tête de la saison. Je te rappelle les grandes étapes (pour te rassurer et vérifier que tu n'as rien oublié). **Bien sûr, si c'est ta première fois, entoure-toi de quelqu'un de compétent et de confiance pour te montrer la manip !**

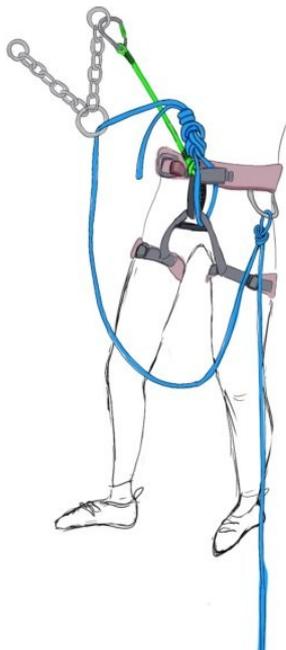
Étape 1 : te vacher à ton relais avec ta longe, verrouiller le mousqueton, et communiquer avec ton assureur pour lui dire que tu es vaché



Étape 2 : Fais un nœud simple (ou queue de vache) à environ 1,5m – 2m de ton nœud de huit, et accroche le à ton baudrier. Comme ça, même si la corde t'échappe des mains pendant la manip, elle ne tombera pas par terre (ce qui pourrait bien être fâcheux, tu en conviendras).



Étape 3 : Défaits complètement ton nœud de huit, puis passe la corde dans le relais. **Passe-la bien dans les deux points du relais**, ou dans un maillon de la chaîne qui les relie (s'il y en a une). Refais ensuite ton nœud de huit sur ton baudrier, exactement comme il était.



Étape 4 : Défaits ton nœud queue de vache, vérifie que tout est OK, puis demande à ton assureur de te prendre sec.

Étape 5 : Une fois que tu es en tension sur ta corde (et plus sur ta longe), que tu as vérifié que tout va bien, préviens ton assureur et devache-toi.

Ça y est, tu peux descendre !

Une bonne séance, ça se passe comment ?

L'échauffement

Loin de moi l'idée de te faire la morale, mais l'échauffement, c'est PRI-MOR-DIAL ! Ne pas t'échauffer, c'est le meilleur moyen de te faire mal. Et ce serait un peu con de te priver de grimpe pendant des semaines, voire des mois, juste parce que tu ne t'es pas échauffé avant une séance, non.. ? Alors on y va ! :)

Articulations

Commence par faire jouer tes articulations pour les lubrifier. Tu peux le faire de haut en bas, pour n'oublier personne : le cou, les épaules, les coudes, les poignets, les doigts (très important en escalade), les hanches, les genoux, les chevilles (très importantes aussi, et très fragiles).

1. LE COU



2. LES ÉPAULES



3. LES COUDES



4. LES POIGNETS



5. LES DOIGTS

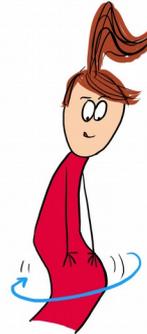
Serre les poings puis étends les doigts, et recommence !



6. LA TAILLE



7. LES GENOUX



8. LES CHEVILLES



Fais une rotation des chevilles, dans un sens, puis l'autre

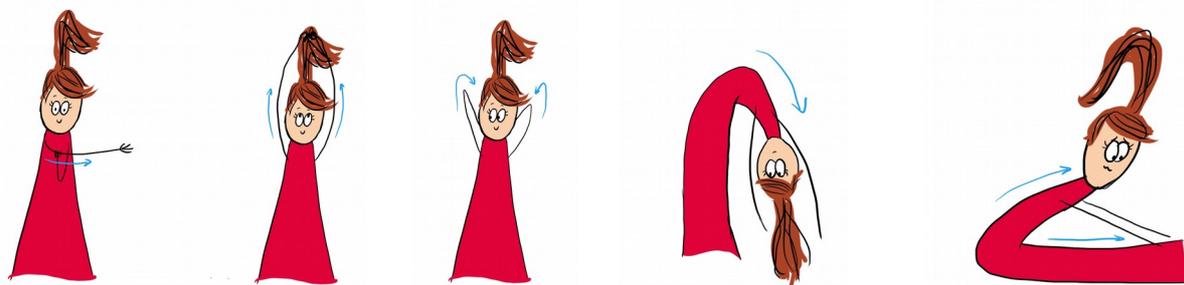
Muscles

Pour éviter le claquage, **chauffe tes muscles** et étire-les avant de grimper. Pour ça, tu peux faire des montées de genoux, des talons-fesses, des jumping-jacks, de la corde à sauter, aller à la salle en courant... C'est toi qui vois, du moment que tu fais grimper la température globale, on est bons ! :)

Conseil N°5 : Si tu grimpes en falaise, fais de la marche d'approche ton échauffement

Si tu optes pour la grimpe en extérieur, tu peux choisir un spot avec une marche d'approche de minimum 15 minutes, comme ça, ça t'échauffe ! Tu peux trouver le temps de marche d'approche sur ton topo. (Et soit dit en passant, si tu hésites à acheter un topo, sache que c'est grâce à ces sous là que les voies sont entretenues. ;))

Passes ensuite aux **étirements**. Là encore, tu as l'embarras du choix. L'essentiel, c'est d'être le plus complet possible, de n'oublier aucune zone. Je te propose une petite série d'étirements (au cas où tu serais en panne d'inspiration) :



Voies de chauffe

ENFIN tu vas pouvoir poser les doigts sur le mur ! Pour terminer ton échauffement, je te conseille vivement de commencer par quelques voies très faciles pour toi. Tu peux aussi faire des traversées (grimper à l'horizontale sur le mur en restant au ras du sol). Comme ça, même pas besoin d'enfiler ton baudrier.

Travaille ton niveau max

Une fois que tu es bien échauffé (que tu es en nage, quoi), c'est le moment de travailler ton niveau max.

Ton niveau max, c'est la cotation maximale que tu es capable d'enchaîner après travail.

À ce moment là de la séance, tu es chaud, mais pas encore crevé, c'est donc le moment idéal pour te donner à fond dans LA voie que tu essaies de rentrer depuis ces 3 dernières séances. (Et puis d'enchaîner avec les petites sœurs après...;))



Conseil N°6 : Ne t'acharne pas

Si vraiment tu n'arrives pas à passer un mouv', passe à autre chose, essaie d'autres voies. Quand tu débutes, rester focalisé sur un 5b pour faire ta croix à tout prix ne sert pas à grand-chose. Ton objectif, c'est de progresser. Et pour cela, le meilleur moyen, c'est de grimper, grimper, et encore grimper. Fais des km de voies différentes, pour en apprendre un maximum. Si tu bloques sur un pallier, tu finiras par avoir le déclic dans une de ces voies, et ça va te débloquent, tu vas recommencer à monter en niveau...jusqu'au prochain pallier ! ;)

Et pour finir...

Quand tu sens que tu n'es plus bon à rien, que tu n'arrives plus à tenir tes prises, ou que tu en as tout simplement marre, tu peux encore passer quelques minutes à te finir pour terminer en beauté ! Tu as plusieurs options pour ça, en fonction de tes envies, de tes besoins du moment, etc...

Exercices dans du facile

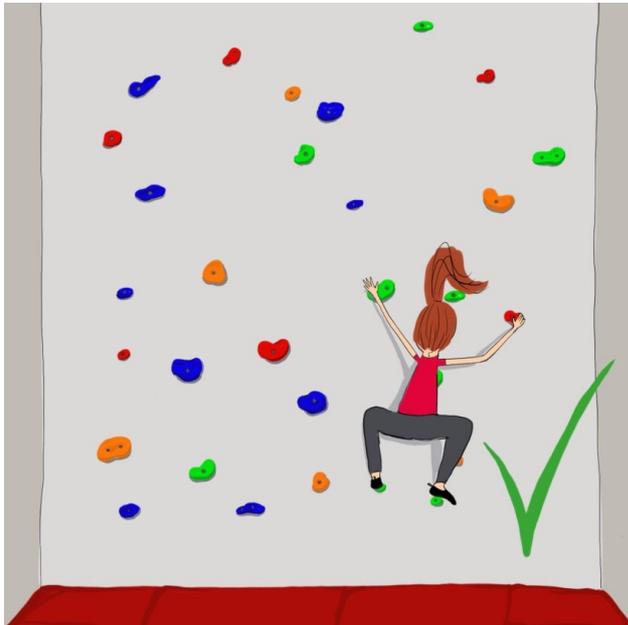
Tu peux en profiter pour travailler un type de mouvement bien précis dans une voie facile. Comme la cotation est bien en dessous de ton niveau max, tu n'as pas besoin de trop forcer, tout est dans la précision. Et puis comme ça, tu t'entraînes à faire ce mouvement dans une situation de fatigue avancée, ça te servira sur les voies plus dures ! ;)

Tu trouveras plein d'exercices sur mon blog (dans la catégorie « [astuces et exercices](#) »), mais je vais te donner 2 petits conseils pour commencer.

Conseil N°7 : Grimpe en grenouille

Ne fais pas l'erreur de tous les grimpeurs débutants : ne crame pas tes bras tout de suite ! Facile à dire... Mais avec cette technique, déjà, tu vas retarder un peu l'apparition des fameuses bouteilles. Essaie d'être toujours en position grenouille quand tu grimpes : **les bras tendus, les jambes pliées**.

En gardant les bras tendus, tu les fatigues moins, tu forces moins dessus que si tu es tout crispé parce que « c'est quand même vachement haut, et si jamais je tombe ?! »



En plus, dans cette position de grenouille, tu vas pouvoir t'éloigner un peu du mur pour regarder loin devant et préparer tes prochains mouvements.

L'exercice que tu peux faire, pour t'entraîner, c'est de monter ta voie en exagérant au maximum cette position. **Monte toujours tes pieds d'abord, puis redresse toi pour monter tes mains.** (Et ne vas pas te déboîter l'épaule pour aller chercher le bon gros bac 60cm au dessus de ta tête, pour ensuite tirer dessus comme un bœuf pour te hisser... Ou alors vas faire des tractions sinon ;)).

Conseil N°8 : Grimpe de profil (ou à l'égyptienne)

Autre petite technique bien connue des grimpeurs, pour te faciliter la vie : grimper à l'égyptienne. En gros, tu vas te mettre de **profil sur le mur**, en **posant la care externe de ton chausson** sur prise de pied. Dans cette position, tu vas voir qu'il te suffit de pousser sur ta jambe pour monter (plutôt que de tout tracter comme un gros bourrin sur tes bras en restant de face).



Bien sûr, cette technique ne s'applique pas tout le temps, mais dans beaucoup de cas, te mettre de profil par rapport au mur va te permettre d'économiser beaucoup d'énergie, surtout dans les bras !

Pour travailler ce mouvement en salle, tu peux choisir un pan de mur, et le monter en prenant toutes prises confondues. Par contre, interdiction de monter d'un centimètre en étant de face. A chaque mouvement, arrange-toi pour être de profil et pousse sur ces cuisses ! ;)

Renforcement musculaire

Dans les salles d'escalade, il y a souvent des installations pour faire du renforcement musculaire. Tu peux y passer quelques minutes en fin de séance pour faire quelques exercices : gainage, pompes, tractions, abdos...

Conseil N°9 : Fais des demi tractions (si les tractions, c'est un peu hardcore pour toi)

Si, comme moi, tu es incapable de faire ne serait-ce qu'une seule traction, tu peux en faire des demi. Pour ça, laisse tomber la partie où tu te hisses à la hauteur de la barre de traction (sers toi d'un mur s'il y en a un à proximité, d'un tabouret, ou d'un bon copain pour t'aider à monter), et redescends simplement sur tes bras en contrôlant ta descente. Plus tu descends doucement, mieux c'est. :) Tu verras, ça chauffe déjà bien.

Aller-retour dans du 3, jusqu'à ce que mort s'en suive :)

Une autre façon de te finir complètement, c'est de choisir une voie bien en dessous de ton niveau max (3 ou 4 cotations en dessous), et de faire des allers-retours dedans jusqu'à ce que tu tombes littéralement d'épuisement.

Grimpe ta voie une première fois, et quand tu arrives en haut, redescends-la en désescalade. (C'est un super exercice, soit dit en passant). Arrivé en bas, ne pose pas le pied par terre et repars tout de suite ! Et fais autant d'allers-retours que tu peux, le plus rapidement possible. Tu vas commencer à donner des coups de pieds dans le mur, à attraper tes prises n'importe comment, peu importe. Continue jusqu'à ce que ça lâche.

Après ça, tu auras bien mérité un petite bière avec les copains ! ;)

Conseil N°10 : Fais du yoga

Ce n'est plus un secret, le yoga et l'escalade font très bon ménage ! Le yoga t'aide à travailler ton équilibre, ta respiration, ta concentration, ta souplesse, ton gainage, ton mental... Autant de points pour le moins utiles en escalade !

Alors si tu veux pratiquer une activité régulière à la maison, gratuitement, pour te détendre ne serait-ce que 10 minutes par jour, augmenter ton bien-être, et en plus voir ta pratique en escalade s'améliorer, fonce ! Je te recommande la chaîne « [Yoga with adrienne](#) » (si tu parles un peu anglais... Sinon au pire, tu peux regarder la vidéo et calquer tes mouvements sur les siens.) Elle a même fait une [vidéo spéciale pour les grimpeurs](#) !

Conseil N°11 : N'oublie pas de bien boire !

Bon, ça, c'est valable tout le temps, tous les jours, et surtout quand tu fais du sport (n'importe lequel) ... Et l'escalade ne déroge pas à la règle ! Pendant ta séance, essaie de **boire souvent, mais en petite quantité** (histoire de pas te retrouver avec une outre sur l'estomac). Et puis après une bonne séance, il y a toujours la petite bière de la victoire (ou du réconfort) à partager avec les copains...;)

Glossaire, Lexique... Gloxique ?

Tu as peut être déjà entendu des phrases pour le moins... déconcertantes, pour un néophyte, au pied des voies... Rassure-toi (ou bien désolée de te décevoir), rien de sexuel là-dedans. Si tu t'interroges encore sur les plus communes, laisse-moi éclairer ta lanterne.

Du mou ! Quand le grimpeur te hurle ça, c'est qu'il essaie probablement de clipper sa dégain (pas forcément dans une position super confort), et qu'il n'y arrive pas parce que la corde est trop tendue. Tout ce que tu as à faire, c'est de lui donner un peu de mou (rallonger sa longueur de corde) pour qu'il puisse clipper, ou avancer...ET VITE !

Prends-moi sec ! Là, c'est tout l'inverse. Le grimpeur a clippé, il en peut plus, il a besoin de se poser. Et pour éviter de redescendre de 3 m, il te demande de ravalier la corde pour la tendre, pour qu'il puisse s'asseoir dans son baudrier.

Avale un peu s'teuplait ! Là, ton grimpeur s'interroge probablement sur ta volonté à le maintenir en vie et en bonne santé. Si tu lui laisses 3 km de corde, certes, il n'est pas entravé dans ses mouvements, mais ce n'est pas ce qu'il y a de plus rassurant... Pour le coup, retendre un peu la corde ne serait pas trop mal. (Il se peut aussi que ton grimpeur soit un peu une lopette et qu'il préfère se faire quasi-tracter sur un passage délicat...;)

J'suis daubé/ J'ai des bouteilles Tu vois cette douleur intense qui s'accompagne d'un gonflement/durcissement de tes avant-bras ? Ben c'est ça, être daubé.

Pof La pof, c'est de la magnésie (la poudre blanche que tu mets sur tes mains pour absorber l'humidité et mieux accrocher).

Conseil N°12 : Communique avec ton assureur !

Alors tout ça c'est bien joli, mais c'est super important de parler à ton assureur quand tu grimpes. Bon, quand tu as besoin de mou pour clipper une dégain, ou que tu te sens sur le point de tomber, ça te vient assez naturellement en général...

Mais je pense au relais. **Quand tu arrives en haut de ta voie, n'oublie pas de dire à ton assureur quand tu es vaché, quand tu as fini ta manip, quand tu te dévaches et quand tu es prêt à repartir.** Il ne te voit pas forcément, et il ne voit peut être pas bien tout ce que tu fais. Du coup pour éviter l'accident, n'oublie pas de le tenir informé de ce qui se passe là haut !