



L'ICE

FFME n°4

iMag

SKI-ALPINISME
PUY-ST-VINCENT

XAVIER
GACHET

OUVERTURE
EN SAE

ÉDITO



BON PRINTEMPS À TOUS !

Chers licenciés,

Les hivers se suivent et ne se ressemblent pas. Une surabondance de neige en décembre l'année passée, et cette saison, une interminable attente pour voir tomber les premiers flocons... L'or blanc s'est tant fait attendre que plusieurs événements FFME ont été annulés ou reportés. Voilà quelques années que l'hiver semble travailler à contre temps, se jouer de nous en janvier pour mieux jouer les prolongations en mars/avril.

Entre redoux et chutes abondantes, le manteau neigeux est particulièrement instable. Les avalanches, imprévisibles, ont encore coûté cette saison la vie d'un trop grand nombre de skieurs, parmi lesquels des professionnels, des jeunes, des licenciés, des amis...

En cette mi-mars, je tiens alors à vous rappeler que l'hiver n'est pas fini en montagne, ses joies et beauté sont encore à vivre, et ses dangers à éviter à tous prix !

Les clubs de la FFME sont faits pour vous accompagner et vous former à l'occasion de sorties, de stages ou événements qui véhiculent un objectif commun : découvrir et apprendre à connaître la montagne à travers l'initiation et le perfectionnement à nos pratiques sportives.

Profitez des derniers flocons en montagne et des premières douceurs en plaine pour entamer progressivement cette transition annuelle tant appréciée qui nous fait quitter bonnets et doudounes pour retrouver, en tenues plus légères, un rocher déjà chaud sur nos falaises du sud.

L'occasion également de profiter des grands ménages de printemps pour remettre un coup de neuf sur votre SAE. Un dossier sur l'ouverture vous offrira les bases pour prendre en main clés, visseuses, boulons et prises, et commencer à ré-inventer votre terrain de jeu pour la nouvelle saison.

Bon printemps à tous !

Pierre YOU,
Président de la FFME



Mars 2015

Actu



n°4

n°4



ACTU



Doucy Cîmes 2015

Si, historiquement, la Doucy Cîmes était un rassemblement basé sur la découverte et l'initiation loisir aux différentes pratiques hivernales de la montagne, les organisateurs ont également développé, depuis l'année dernière, un versant compétition pour un rendez-vous pluriel et enrichissant. Cette année, l'évènement mêlera la pratique loisir du ski-alpinisme, de la raquette à neige, du ski de randonnée et de l'escalade sur glace pour sportifs confirmés, amateurs ou débutants à une manche de la coupe de France de ski-alpinisme. Réservez votre week-end du 21 et 22 mars et ne manquez pas cette occasion de découvrir l'un des plus beaux secteurs de la Tarentaise.

[Plus d'infos](#)



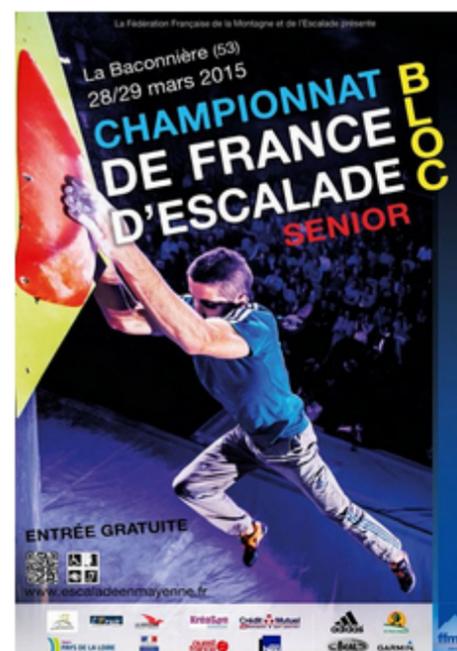
24 MÉDAILLES POUR LES BLEUS

Championnats du monde de ski-alpinisme

Les championnats du monde de ski-alpinisme se sont tenus du 6 au 12 février dernier, à Verbier, dans le Valais Suisse. Les meilleurs Français étaient en lice pour cette compétition qui comptait cinq épreuves. Le camp français décroche 24 médailles au total, dix médailles en senior, dont cinq d'or, treize médailles chez les jeunes, dont cinq d'or également.

A noter la régularité toujours aussi fantastique de Laetitia Roux qui remporte quatre épreuves et décroche l'argent sur la cinquième (la vertical race, remportée par une athlète olympique de ski de fond). Félicitations aux deux équipes : Axelle Mollaret/Laetitia Roux et William Bon Mardion/Xavier Gachet qui remportent respectivement l'or et l'argent sur la course par équipe.

Des excellents résultats qui permettent à la France de décrocher l'argent au classement par nation !



Agenda des compétitions

28 et 29 mars : Championnat de France senior de bloc à La Baconnière

28 et 29 mars : Dernière étape de la coupe du monde de ski-alpinisme 2015 (Prato Nevoso – ITA)

18 et 19 avril : Championnats de France jeunes de bloc à Poses

2 et 3 mai : Championnats de France jeunes de difficulté à Montmartin-sur-Mer

16 et 17 mai : Championnats de France jeunes et senior de vitesse à Voiron

23 et 24 mai : Championnat de France senior de difficulté à Gémozac



LA FFME RÉCOMPENSÉE

Trophée FEMIX

Le lancement de la 2ème édition des 24H du sport féminin a eu lieu le vendredi 23 janvier au Musée de la Fédération Française de Tennis à Roland Garros et s'est accompagné de la remise des Trophées FEMIX'SPORTS.

La soirée a débuté par un accueil des acteurs majeurs de l'organisation du lancement des 24H du sport féminin, Jean Gachassin (président de la FFT), Marie-Françoise Potereau (présidente de FEMIX'SPORTS), Christine Kelly (membre du CSA – présidente de la mission Sport), et Pascale Boistard (secrétaire d'État aux Droits des femmes).

Comme chaque année FEMIX'SPORTS a récompensé les acteurs les plus investis pour développer le sport féminin. La Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade, particulièrement engagée dans le développement du sport féminin, s'est vue décerner le « Prix du Plan de Féminisation ». Sylvie Viens, auteure de ce plan de féminisation ambitieux, s'est vue remettre le trophée.

La remise des Trophées FEMIX'SPORTS a été suivie par une table ronde autour du thème de la "mixité au service de la performance".



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



COMPÉTITION

Puy-Saint-Vincent, une coupe du monde en or...

C'est sur la station de Puy-Saint-Vincent (05) que se déroulait, du 10 au 12 janvier derniers, la première étape de la coupe du monde de ski-alpinisme 2015. Une compétition sur trois jours, (pour trois épreuve ...





Coupe du monde de ski-alpinisme 2015

Première étape à Puy-Saint-Vincent

C'est sur la station de Puy-Saint-Vincent (05) que se déroulait, du 10 au 12 janvier derniers, la première étape de la coupe du monde de ski-alpinisme 2015. Une compétition sur trois jours, (pour trois épreuves) au terme desquels le clan français décroche pas moins de quatorze médailles, dont six d'or !

Le sans-faute de Laetitia Roux

La championne française avait déjà remporté toutes les épreuves internationales 2014, elle commence cette saison en raflant l'or sur les trois courses de l'étape : la course individuelle de samedi, le sprint de dimanche (suite à une incroyable remontée en raison de la perte d'un ski en début de finale) et la verticale race de lundi.

Axelle Mollaret et Valentine Fabre au top

Encore espoir, Axelle Mollaret réalise elle aussi une très belle compétition. Elle remporte toutes les épreuves dans sa catégorie et deux médailles en senior : l'argent sur la course individuelle et le bronze sur la verticale race. En équipe de France depuis l'année dernière, Valentine Fabre décroche, dimanche, une première et prometteuse médaille d'argent sur un sprint international.

La confirmation de Xavier Gachet

En s'offrant le titre de champion de France de verticale race, début janvier, Xavier Gachet assurait qu'il était en forme en ce début de saison. Sa médaille d'argent sur la course individuelle confirme l'excellence du jeune homme.

Le talent de William Bon Mardion

Champion du monde 2013, William Bon Mardion fut, l'année dernière, l'un des meilleurs athlètes du circuit de coupe du monde. Il commence cette nouvelle saison avec un premier podium : le bronze sur la course individuelle.

Des jeunes performants

Les jeunes Français ne sont pas en reste, avec six médailles dont trois d'or sur deux épreuves, ils offrent à la France de prometteuses médailles, de bon augure pour l'avenir !

Retour sur cette compétition, jour après jour...

Samedi, épreuve individuelle

L'épreuve de course individuelle ouvrait cette étape de coupe du monde. On se rappellera d'une très belle course, particulièrement technique, avec des conditions de neige quasi-optimales, compte tenu du contexte météorologique. L'équipe de France décroche sept médailles, dont deux d'or.

Laetitia Roux, bien en forme en ce début de saison, remporte la course le sourire aux lèvres. « C'était une course intense et très agréable à courir, au cœur d'un panorama grandiose. Si mes sensations dans les jambes m'ont bien fait sentir qu'il s'agissait de la première course de la saison, j'ai tout de même pu appréhender cette épreuve avec un certain recul. Bien qu'Axelle soit restée dans mes skis sur les deux premières montées, je savais que j'allais faire la différence dans les premières descentes, et suis restée très sereine tout au long de la course ». Laetitia devance ainsi de deux minutes la jeune Axelle Mollaret, qui décroche l'argent et l'emporte chez les espoirs. La Suissesse Jennifer Fiechter complète ce podium, en franchissant la ligne d'arrivée cinq minutes après Axelle, et vingt petites secondes devant Valentine Fabre, qui termine au pied du podium.

Côté messieurs, la course est remportée par le jeune Allemand Anton Palzer. Espoir 2e année, il décroche l'or dans les deux catégories. Il devance de trois petites secondes notre récent champion de France Xavier Gachet, particulièrement affûté en ce début de saison : « Cela fait quelques temps qu'on me dit que je peux jouer avec les meilleurs. Je n'osais pas trop y croire avant... Aujourd'hui, je me suis senti très à l'aise dans le peloton de tête, juste derrière Anton et Kilian [Jornet], qui ont mené toute la course. Sentant mon premier podium international senior à portée de skis, j'avoue ne pas m'être vraiment bagarré pour la victoire, pour assurer une médaille... On verra sur la prochaine course ! » A noter que l'Espagnol Kilian Jornet, en tête au début de la dernière descente, sera disqualifié pour une erreur d'itinéraire, au profit de William Bon Mardion, qui décroche le bronze, à trente secondes des deux premiers.

Deux médailles de bronze chez les juniors : Sophie Mollard et Simon Bellabouvier réalisent tous deux une belle course et décrochent le bronze.

Dimanche, épreuve de sprint

Dimanche se courrait l'épreuve de sprint, la France décroche cinq médailles dont trois d'or.

Dès les qualifications, Laetitia Roux prend les devants en signant le meilleur temps chez les femmes. Si les demi-finales passent « comme une lettre à la poste », la jeune femme, membre de l'Armée de Champions, commence en revanche très mal sa finale, en perdant un ski dans les premiers mètres de la course. « Je pense que c'est l'impulsion du départ qui m'a fait déchausser, explique la jeune femme. Quand j'ai compris ce qui m'arrivait, mon ski était deux mètres derrière moi. J'ai immédiatement pensé : là, c'est cuit pour le podium ».

Une fois rechaussée, ses concurrentes ont une bonne vingtaine de secondes d'avance, quasiment impossible à rattraper sur ce genre de parcours. « Je suis repartie en pensant presque à économiser pour le lendemain. Mais c'était trop dommage, car depuis les premiers runs, j'avais de super sensations. Le parcours de cette course était vraiment sympa, et me convenait particulièrement, alors je me suis concentrée sur mon ski. J'étais focalisée sur le fait de ne pas faire d'erreurs, et les encouragements des gens m'ont si bien poussée que j'ai remonté les filles au fur et à mesure, jusqu'à m'apercevoir que le podium redevenait jouable ».

C'est juste avant la descente, alors qu'elle était remontée à la deuxième position, que la championne a senti que la gagne était accessible. Laetitia Roux, déterminée, doublera l'Espagnole Claudia Galicia Cotrina dans la descente, pour remporter une nouvelle victoire incroyable. Une dernière descente profitable au clan français, puisque Valentine Fabre, elle aussi, passera devant l'Espagnole pour une très belle médaille d'argent ! Axelle Mollaret, seule finaliste chez les espoirs, décroche une nouvelle médaille d'or dans cette catégorie.

Chez les hommes, Robert Antonioli l'emporte, après une course intense face aux deux Allemands Anton Palzer (qui décroche une nouvelle médaille) et Josef Rottmoser, qui complète ce podium. Didier Blanc, seul finaliste français se classera 5e.

La compétition junior, qui s'est déroulée en amont de l'évènement senior, s'est achevée sur une très belle victoire pour le Français Simon Bellabouvier, déjà médaillé de bronze hier. « Quelle joie, c'est ma première victoire à l'international. Je sentais bien ce parcours particulièrement technique, il me convenait, et je me suis battu jusqu'au bout ! » Chez les femmes, la jeune Adèle Milloz remporte la 3e place.

Lundi, épreuve de Vertical Race

La Vertical Race (690m de dénivelé positif) clôturait, lundi matin, cette première étape de la coupe du monde de ski-alpinisme 2015. Elle s'est achevée sur deux médailles pour les tricolores, dont une d'or (à noter que cette course était réservée à la catégorie senior).

Nouvelle victoire de Laetitia Roux (en 30'26), qui entame bien sa saison en signant un magnifique sans faute, avec trois médailles d'or, en trois jours de compétition. Elle devance sur cette course la Suissesse Victoria Kreuzer d'une vingtaine de secondes. Axelle Mollaret, combative jusqu'au bout de la course, décroche une belle médaille de bronze, en arrivant une minute après Laetitia.

Chez les hommes, la course est remportée par l'Espagnol Kilian Jornet, qui avale ces 690m de dénivelé en 25min et 30 secondes. Cinq petites secondes plus tard, l'incredible jeune Allemand Anton Palzer décroche l'argent. Enfin, le Suisse Werner Marti complète ce podium. A noter que le premier Français n'est autre que Xavier Gachet, champion de France en titre de la discipline et médaillé d'argent sur la course individuelle deux jours plus tôt. Il se classe 6e, à moins de 10 secondes du podium.

Bilan de l'entraîneur national, Patrick Rassat

« Mon sentiment, à chaud après cette dernière course, c'est que les Français se sont bien placés pour ce début de saison en comparaison à certaines autres années. Les médailles sur la course individuelle de Laetitia, Axelle, Xavier et William sont les témoins d'une équipe de France en forme. Si chez les femmes, Laetitia n'a pas retrouvé ses principales concurrentes, Axelle avec ses deux médailles senior, montre en revanche qu'elle est en pleine progression. Chez les hommes, où le niveau est encore plus dense, il est important de constater les progrès de Xavier Gachet. L'année dernière, il jouait dans le top dix. Cette année, il semble bien que nous allons devoir compter sur lui. Ses résultats confirment son début de saison, tant sa victoire sur le championnat de France de Vertical Race la semaine dernière, que son état de forme sur les entraînements. Par ailleurs, je me réjouis du niveau de William Bon Mardion, toujours au top, qui commence lui aussi très bien sa saison. Bref, des résultats prometteurs pour la suite de la saison. »



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

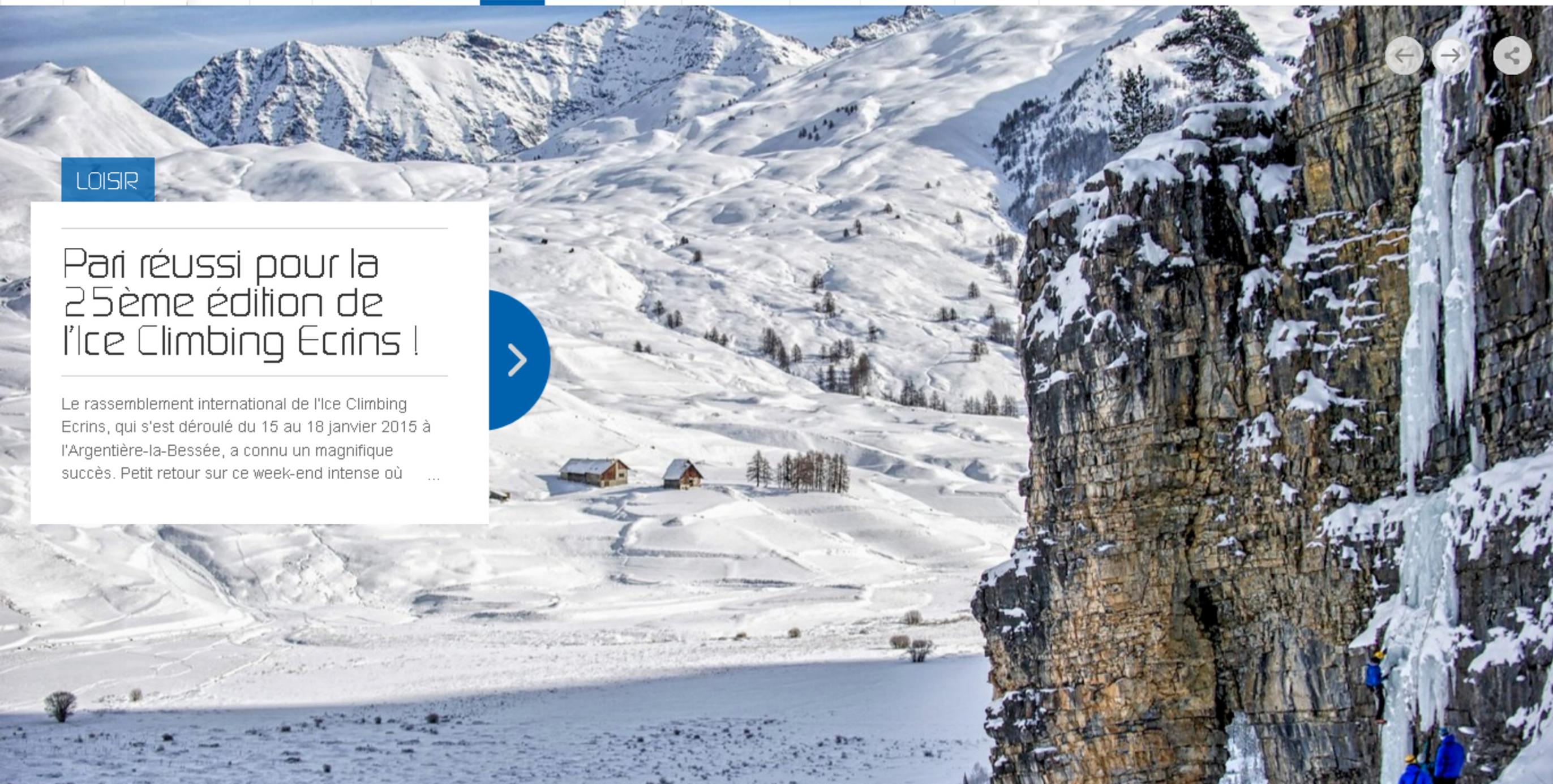
CRÉDITS



LOISIR

Pari réussi pour la 25ème édition de l'Ice Climbing Ecrins !

Le rassemblement international de l'Ice Climbing Ecrins, qui s'est déroulé du 15 au 18 janvier 2015 à l'Argentière-la-Bessée, a connu un magnifique succès. Petit retour sur ce week-end intense où ...





[Une 25e édition réussie !](#)

Ice Climbing Ecrins

Le rassemblement international de l'Ice Climbing Ecrins, qui s'est déroulé du 15 au 18 janvier 2015 à l'Argentière-la-Bessée, a connu un magnifique succès. Petit retour sur ce week-end intense où animations et ateliers d'escalade sur glace, randonnées à skis et en raquettes se sont succédés !

Toujours plus de participants

Pour cette 25e édition de l'Ice Climbing Ecrins, les grimpeurs sont venus de toute la France, entre amis ou via leurs clubs d'escalade, mais aussi du monde entier puisque 17 nationalités étaient présentes : Grecs, Chiliens, Russes, Néo-Zélandais, Italiens, Espagnols, Anglais, Autrichiens, etc. Au total, ils étaient 300, ainsi que 87 personnes en cordées autonomes, et ont comptabilisé 430 inscriptions aux ateliers pendant trois jours !

Ice Climbing Ecrins, un évènement hors-normes

C'est le seul évènement en Europe qui rassemble à la fois les meilleurs grimpeurs du moment autour d'une compétition de dry-tooling, et qui offre à un public de débutants, de plus en plus nombreux, la possibilité de découvrir l'activité en étant encadrés, véhiculés et en empruntant du matériel à moindre coût. La formation et l'échange sont les priorités de l'Ice Climbing Ecrins grâce à l'expérience de 35 guides présents pendant le festival, sans oublier son côté festif avec chaque soir une projection de films, des spectacles et concerts.

L'ICE, côté débutants

Pendant l'Ice Climbing Ecrins on peut découvrir l'univers de la glace en toute sécurité et acquérir des techniques de progressions par le biais de différents types d'ateliers proposés chaque année par les différents partenaires de l'ICE. Cette année, étaient proposés des ateliers de progression en cramponnage, d'initiation à l'escalade en tête et à la pose de relais, de recherche de victimes d'avalanche, de nivologie, de préparation de courses, des démonstrations de résistance de la glace, des randonnées à ski et en raquettes, et même un atelier spécial femmes, encadré par des guides féminines uniquement !

L'ICE, côté pros

C'est surtout l'Open International de dry-tooling doté de nombreux lots et de primes pour les trois premiers, qui a retenu l'attention des meilleurs glaciéristes du moment. La compétition s'est déroulée au « Toit des Chèvres », haut lieu de l'activité dans les Hautes-Alpes, avec un spectacle ébouriffant et sous les flocons, dans une ambiance très hivernale ! Chez les femmes, Stéphanie Maureau, très en forme, monte sur la plus haute marche du podium, suivie de Charlotte Barré et Sylvie Drouillat. Pierre Alexandre Keller remporte la compétition chez les hommes, suivi de près par Yann Gérôme et Jeff Mercier...

Pari réussi

Une fois de plus, la FFME, le club Team Ecrins Hautes-Alpes et la coordinatrice de l'Ice Climbing Ecrins, Cathy Jolibert, peuvent se féliciter d'avoir mis en place un rassemblement d'une telle envergure, réunissant professionnels de la montagne, grimpeurs occasionnels, glaciéristes connus, écrivains, photographes et artistes venus du monde entier.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



DOSSIER

Tout savoir sur l'ouverture en SAE, bonnes pratiques et astuces.

L'ouverture est bien un élément essentiel de notre activité, car elle permet de créer, d'inventer notre terrain de jeu. Pour ce nouveau numéro du FFME iMag, nous avons tenté de la définir, de la ...



UN FABULEUX OUTIL DE PROGRESSION

Ouvrir pour s'entraîner

UNE TECHNOLOGIE DE POINTE.

Ouverture et haut niveau





Créer notre terrain de jeu.

Introduction à l'ouverture

L'ouverture est bien un élément essentiel de notre activité, car elle permet de créer, d'inventer notre terrain de jeu. Pour ce nouveau numéro du FFME iMag, nous avons tenté de la définir, de la comprendre, pour vous en fournir les premières clés, et vous en ouvrir les portes. L'ouverture est accessible au plus grand nombre, et la multiplication des ouvreurs ne fera que multiplier les styles, diversifier nos murs... et enrichir notre activité.

En préambule de ce dossier s'est posée la question de la définition de l'ouverture. Le petit coup d'œil sceptique dans le petit Larousse, histoire de s'assurer que nous ne passerons pas à côté d'une version spéciale grimpeur, laisse néanmoins un sentiment de contentement... Oui, certaines définitions du Larousse amènent en effet à quelques pistes de réflexions intéressantes. Ainsi, pour « Ouvrir », on trouve « *Fait de créer un passage ou le libérer, et le rendre praticable pour permettre la circulation* », ou encore « *Faire fonctionner quelque chose, le mettre en état de marche* », et même « *Créer, fonder un lieu, le faire fonctionner...* » ou enfin « *Donner à quelqu'un l'accès à quelque chose, lui rendre un domaine accessible* ».

Sans mauvais jeux de mots, voilà qui nous ouvre de nombreuses perspectives, relativement proches de notre définition de l'ouverture en escalade.

Si la définition de création d'un itinéraire semble parfaitement adaptée, il convient pourtant, pour les structures artificielles d'escalade (SAE), de développer un peu plus le sujet. Pour cela, Jacky Godoffe, cadre technique et ouvrier international actif depuis 25 ans, semble bien être un des mieux placés pour approfondir la réflexion. Interview.

Quelle serait votre définition de l'ouverture ?

Jacky Godoffe : Contrairement à la majorité des sports qui ont des terrains de jeux fixes, ce n'est pas le cas en escalade, et c'est ce qui fait la richesse de notre sport, à condition que l'ouverture soit suffisamment variée ! Charge à l'ouvreur de créer ce terrain de jeux, de le rendre à chaque fois accessible, attractif, attrayant et multiple ! Bref, sur SAE, c'est l'ouvreur qui définit en quelque sorte le terrain de jeux, c'est unique à notre sport. Il le crée en fonction des moyens dont il dispose (structure déjà en place, volumes, prises, etc.), pour que tous puissent pratiquer l'activité. L'ouverture, c'est l'essence première de l'escalade sur SAE, dans le sens où, sans terrain de jeux, il n'y a pas d'escalade !

Quand avez-vous commencé à ouvrir ?

JG : Début 90, lorsque j'ai mis fin à ma carrière d'athlète de haut niveau, j'ai passé mon professorat de sport, et intégré l'équipe des cadres de la fédération. Comme il n'y avait encore rien en place au niveau national, j'ai suivi un stage très informel d'ouvreur international, et ouvert dans la foulée un championnat de France. Mais ce ne fut pas une bonne expérience. Ce que j'avais ouvert n'a pas vraiment marché : c'était trop dur, trop spécifique... Car je n'avais pas encore compris ce qu'était l'ouverture, je faisais juste une transposition de mes acquis et de mes qualités de grimpeur.

Et depuis, que de chemin parcouru...

JG : Oui, d'ailleurs, au lieu de me décourager, cette mauvaise expérience m'a interpellé : Pourquoi avec mon niveau en escalade, n'avais-je pas réussi ce défi de l'ouverture ?

Il me semblait que le fait d'être un bon grimpeur me donnait logiquement les clés de l'ouverture. Ce fut donc une vraie remise en question. Qu'est-ce qui n'avait pas marché ? Pourquoi ? Comment cela pouvait fonctionner ? De fil en aiguille, j'ai remonté le processus de l'ouverture, et je me suis construit en tant qu'ouvreur, au fil des ans et des expériences... Cela fait presque vingt-cinq ans !

Quel est le secret d'un bon ouvrier ?

JG : S'il y a bien une chose qui est certaine, c'est qu'au-delà de tous les diplômes, ce qui fait un bon ouvrier, c'est la pratique... Ainsi, la première règle à comprendre, c'est que pour ouvrir bien, il faut ouvrir beaucoup, et ce quel que soit le niveau technique auquel on ouvre. Il faut pratiquer et pratiquer encore. Créer, dessiner, inventer, renouveler le terrain de jeux et le mettre à la portée des gens qui vont venir grimper.

Qui peut être ouvrier ?

JG : Le niveau d'escalade ne suffit pas à être un bon ouvrier, et inversement, des personnes qui ne sont pas très fortes peuvent en revanche s'avérer être de très bons ouvriers, tout comme des gens très forts peuvent être de très mauvais ouvriers. L'essentiel est de comprendre comment ça fonctionne, car je suis bien certain que l'ouverture ne peut pas s'improviser. N'importe qui ne peut pas être ouvrier de manière innée. En revanche, quiconque a intégré le processus d'ouverture, et parvient à le mettre en place, peut ouvrir à des échelons différents.

Quel est ce processus d'ouverture ?

JG : Il repose sur trois questions. La première est de savoir « pour qui on ouvre, et qu'est-ce que ce public attend de l'ouverture ? ». Car les grimpeurs sont le premier maillon, que ce soit un club, ou les meilleurs athlètes au monde. L'ouvreur doit adapter son ouverture au public à qui il va proposer son travail. La deuxième question c'est « où on ouvre ? », sur quel support, et avec quels moyens ? Enfin, la troisième, c'est « avec qui ? » car en général on n'ouvre pas tout seul, mais en équipe. Et chaque équipe a une influence sur l'ouverture qui va en découler. Dès qu'on a décliné ces éléments-là, on peut s'y mettre.

Une fois ce processus acquis, on peut parler de bonne ouverture ?

JG : Je pense que rien n'est jamais vraiment acquis... Le fil conducteur, c'est l'expérience. Je me répète, mais pour bien ouvrir, il faut ouvrir, ouvrir et ouvrir encore, et surtout il ne faut pas oublier le feedback ! Mon ouverture est-elle parfaitement adaptée ? C'est rarement le cas, car ce n'est pas une science exacte, mais un processus qui reste humain. A chaque ouverture, on apprend de ses erreurs, on peaufine, on s'améliore. Mais notre terrain de jeux est sans cesse différent, il y a toujours une marge possible d'erreur. Cela fait bientôt 25 ans que j'y travaille, et je ne suis pas infallible. En revanche, je suis passionné, et ça aussi, c'est une des clés de l'ouverture.

Ne ressentez-vous pas une certaine lassitude, à force d'ouvrir ?

JG : Non, bien au contraire, j'ai l'impression que cette passion m'anime de plus en plus. L'escalade sportive ne cesse d'évoluer, tout comme nos supports de travail ! Et puis, j'ai beau ouvrir depuis toutes ces années ans, je sais que je peux encore me tromper. Ainsi, je continue à apprendre, j'essaie d'introduire de nouvelles dimensions dans l'ouverture. Le job de l'ouvreur, c'est bien de faire varier ce terrain de jeux à l'infini pour le rendre des plus intéressants. A une époque, on était fort si on passait tous les mouvements en statique... Aujourd'hui, on invente des doubles jetés, des runs and jumps, etc. Il faut rester à l'écoute, et suivre son feeling.

Peut-on comparer un ouvrier à un artiste ?

JG : Non, je ne pense pas. Si l'ouverture est bien un processus créatif, ce n'est pas travail d'artiste, dans le sens où on ouvre pour quelqu'un, à un endroit, avec un matériel donné. Une ouverture doit être quelque chose d'utile, et l'ouvreur est au service d'une tâche à accomplir. Si le terrain de jeux est beau et attractif c'est un plus, car ça donnera davantage envie aux gens d'y aller, mais avant tout, il faut que ce soit fonctionnel. Faire quelque chose de joli, c'est un peu comme une cerise sur le gâteau, mais ce n'est pas du tout indispensable, l'essentiel c'est une ouverture adaptée !



Un fabuleux outil de progression

Ouvrir pour s'entraîner

Du côté du haut niveau

Les entraîneurs nationaux sont bien conscients de l'intérêt de faire ouvrir des athlètes, même au plus haut niveau, en complément de blocs et voies ouvertes spécifiquement par des ouvreurs. A Voiron, Aix-en-Provence et Fontainebleau, des séances « d'ouverture » sont régulièrement organisées. Ainsi, de manière ludique, les athlètes ouvrent et essaient les créations des autres. Outre le renforcement de la cohésion d'une équipe qui se crée lors de ce type de séance, l'ouverture est un formidable outil de progression. « *D'un point de vue tactique, savoir ouvrir et se mettre dans la peau de l'ouvreur, aide considérablement à la lecture en compétition, affirme Jacky Godoffe. Le grimpeur va mieux comprendre ce que l'ouvreur propose comme style, il va raisonner de la même manière, et trouver plus facilement une méthode ! Cela va également permettre de démystifier l'ouverture, de dédramatiser. Certains athlètes en ont presque peur... Ouvrir les aide à comprendre comment ça marche, et de comprendre beaucoup de choses sur soi-même. Comme ils se sont déjà posés les questions de l'ouverture, dès qu'ils voient quelque chose de dessiné sur un mur, ils ont déjà des éléments de réponse !* »

Du côté des entraîneurs

Il semble évident qu'un moniteur et/ou un entraîneur ne peut pas se contenter des voies qui sont en place sur sa structure (bien souvent pour plusieurs mois sur les petites SAE). S'il n'a pas forcément le temps ni les moyens d'ouvrir des voies et des blocs de manière formelle (en vissant des prises), il peut, et a tout intérêt, à créer sans cesse des voies, avec ou sans scotch. Des voies qu'il ne va pas essayer systématiquement pour vérification, créées qui sont créées en quelques minutes en début de séance, pendant l'échauffement des athlètes par exemple.

La voie ne sera certainement pas parfaite, mais peu importe, l'entraîneur s'améliorera au fil des séances. Il ne faut pas oublier que les voies parfaites sont plutôt rares, même en compétition ! En revanche, par ce biais, il fera régulièrement travailler le « à vue » à son équipe, permettra de développer des qualités de visualisation utiles en escalade et créera une nouvelle voie à essayer. C'est un exercice qui nécessite un peu d'apprentissage et un certain nombre de prises en place. Mais ça vient très vite et c'est en pratiquant qu'on s'améliore !

L'ouverture, à mettre en place au plus tôt

A moindre niveau, il est essentiel de comprendre que l'ouverture fait partie intégrante de la formation d'un grimpeur.

Pour déchiffrer une voie ou un bloc

Ouvrir permet d'être malin dans la lecture d'une voie. Quelqu'un qui a l'habitude d'ouvrir sait déchiffrer une voie. Il se projette dedans avec plus de facilité, et est plus à même de trouver les meilleures solutions, voire les ruses, qui lui permettront d'aller jusqu'au sommet du bloc ou de la voie. Il aura probablement différents scénarios pour certains passages, s'il y a une boucle dans une voie, il cherchera certainement à voir s'il est possible de la shunter, en clair plus de choix s'offrent à lui. Et pour cela, il est impératif de comprendre la mécanique de l'ouverture.

Ouvrir pour apprendre à visualiser, et mémoriser

Savoir se projeter dans les mouvements d'un bloc ou d'une voie est capital en escalade. S'imaginer dans la voie et retenir ce qu'on a prévu avant de se lancer, avoir plusieurs options et se réorganiser dans l'action, ça n'est pas inné, ça se travaille à l'entraînement, chaque fois. L'ouverture aide à progresser dans ces domaines. Il faut savoir qu'en compétition, ou lorsque l'on est dans le rouge pour un essai dans une voie, on innove très peu. Certes, avec la pression, certains se transcendent, mais on n'invente pas, on fait avec plus de conviction et de panache des choses que l'on a déjà travaillées à l'entraînement.

Savoir se projeter et savoir mémoriser un itinéraire font partie des outils qu'un ouvrier utilise, qu'il crée un passage « juste dans sa tête », ou qu'il visse des prises ! L'ouverture oblige également à avoir une vision d'ensemble du parcours. On doit composer avec cette notion, surtout dans une voie mais pas seulement, et donc anticiper des problématiques liées à la durée de l'effort, aux variations d'intensité, au style changeant, à la variation des profils.

Ouvrir pour enrichir son répertoire gestuel

L'ouverture permet d'explorer des mouvements, d'élargir ses représentations, d'enrichir son répertoire gestuel. On peut ainsi découvrir des sensations inédites, dans un certain style que l'on pourra réutiliser plus tard. Ces mouvements viennent enrichir nos compétences. Le bloc est un peu le « laboratoire » du mouvement en escalade, la brièveté de l'effort permet une forte innovation dans la gestuelle.

On observe souvent que les jeunes et/ou les débutants sont très libres, sans préjugés, à l'inverse de certains grimpeurs aguerris, qui sont déjà dans le stéréotype. D'où l'intérêt de commencer tôt et de partager des ouvertures pour s'enrichir !

Rendre le grimpeur actif

« *On se rend compte aujourd'hui, que certains grimpeurs deviennent des robots, dans le sens où ils grimpent ce qu'on leur dit de grimper. Presque aveuglément, sans réflexion. On peut très bien grimper dans des parcours bien identifiés, avec des prises de couleurs par exemple, tout en passant du temps à déchiffrer.*

Si bien qu'on s'éloigne d'une des composantes essentielle de notre activité. Apprendre très tôt à ouvrir et inventer des passages, oblige à se projeter, à chercher des solutions, imaginer des possibilités, cela permet de rendre le grimpeur mentalement plus actif, plus impliqué, précise Damien You, directeur général adjoint, directeur des équipes de France et ouvrier international. Les qualités que permet de développer l'ouverture sont très importantes dans la formation du grimpeur, fondamentales pour un compétiteur, et ne pas en tenir compte est à mon sens une erreur. »

Renforcer la dynamique de groupe

Ouvrir pendant une séance renforce considérablement la dynamique dans un groupe de grimpeurs. Le fait que chacun soit libre d'ouvrir ce qu'il veut, puisse le proposer aux autres, et grimper dans leurs créations permet aux grimpeurs de s'apporter mutuellement, dans la convivialité.

« *Quand on ouvre à plusieurs comme ça, poursuit Damien You, on observe souvent des grimpeurs créatifs, originaux qui imaginent des passages des plus inhabituels, et d'autres qui restent dans des choses très classiques. Cette seconde catégorie a tout intérêt à aller s'essayer dans les passages les plus insolites, pour découvrir de nouvelles facettes de l'escalade, pour aller explorer, tout en sachant que le classique n'est pas péjoratif et est également un terrain de jeux à connaître et à maîtriser.* »

Conseils pratiques

Ainsi, l'ouverture est une magnifique opportunité de progression, qui devrait se travailler à chaque fois dans une séance. Apprendre à ouvrir, savoir trouver ce qui est à disposition donne plus de choix. L'ouverture lève des barrières, repousse des limites.

A l'échauffement

L'échauffement c'est se préparer pour la séance. Tandis que l'on réveille le corps, il est important de commencer à visualiser. Ainsi, si la séance est axée sur la réalisation de blocs, il est possible de demander aux grimpeurs d'en ouvrir quelques-uns, simplement mentalement, sans clé ni scotch, juste avec les prises déjà en place. Des passages qui seront essayés par tous pendant l'échauffement, ou une fois échauffés selon le niveau.

« *L'ouverture de ce type, c'est à mon sens une des bases de l'escalade, explique Damien You. Ça ne coûte rien, ça fait des blocs et des voies en plus, et ça peut se mettre en place facilement, à n'importe quel niveau de pratique ! L'important pour cela est de donner des consignes claires en fonction du niveau et de l'objectif de la séance, sachant que la « beauté » d'un bloc ou d'une voie est très relative.* »

On peut faire ouvrir très tôt, à partir de 10 ans ou pour des débutants pratiquants depuis quelques mois d'escalade... Les consignes ne seront pas les mêmes, mais ce sera toujours profitable.

Les consignes peuvent aller du simple, « *Trouvez des prises de main pour aller de cette prise de départ à cette prise d'arrivée* », pour les niveaux débutants, à des ouvertures à thème « *Faites un bloc avec une compression, un jeté, une voie complexe ou avec des changements de rythme* », etc.

Sur un exercice ludique pendant la séance

Plusieurs jeux d'ouverture existent, ou peuvent être inventés, et mis en place au cœur d'une séance ou d'un stage, comme une alternative à la grimpe habituelle, en ayant des objectifs précis. Par exemple, proposer une petite compétition sous un pan où la consigne serait que chaque grimpeur, d'un niveau sensiblement identique (ou pas forcément d'ailleurs), ouvre un bloc (avec les prises déjà existantes) avec pour consigne d'être le seul à y arriver, mais sans l'essayer. Puis on essaye son bloc et ceux des autres en marquant un point si on réussit son propre bloc, et deux points si on réussit ceux des autres ! On peut également faire des variantes de parcours existants : du bas on change une partie d'une voie connue et on tente l'enchaînement sans essayer au préalable, cela va nécessiter de réfléchir à ce qui est possible du bas (comme pour une observation) et éventuellement à se réorganiser dans la voie (surtout si c'est un autre qui nous indique les prises au dernier moment avant de partir).

Week-end ouverture

Le cran au-dessus en termes d'organisation consiste à faire des « week-ends ouverture », de manière assez régulière (mensuel, tous les deux ou trois mois), avec un groupe d'entraînement ou de grimpeurs motivés. L'occasion de renouveler les voies et les blocs tout en apprenant vraiment, en manipulant le matériel et en restant dans le domaine du ludique et du pratique. Le tout devra bien évidemment être piloté par un ou plusieurs encadrants (entraîneur, ouvreurs, ...) qui s'assureront que les consignes de sécurité sont bien respectées et qui pourront organiser l'ouverture.

« *Je me rappelle de ces week-end d'ouverture, quand j'étais moi-même un athlète. Ils étaient organisés au sein de notre équipe de compétition avec d'autres grimpeurs du comité départemental qui avait la gestion du mur, continue Damien You. Chacun à son niveau inventait des voies, ça nous obligeait à nous creuser la tête, et après, on se faisait une bonne séance en essayant les voies entre nous. On avait besoin de renouveler régulièrement les voies, c'était également une demande des autres utilisateurs. Alors, nous nous sommes pris en main, et on ouvrait nos voies, mais aussi celles destinées aux grimpeurs moins forts. L'entraîneur a impulsé la dynamique et nous a donné les bases au début, et très vite, nous avons eu envie de continuer. Ça fonctionnait très bien, et certains ont fait plus tard des formations d'ouvreur. C'était important, aussi bien pour la vie du club, que dans le cadre de notre progression en escalade, sachant que les moyens des clubs utilisateurs et du comité ne permettaient pas de payer des ouvreurs. Ouvrir, aménager notre terrain de jeux, fait partie intégrante de notre activité, et nous avons tendance, aujourd'hui, à l'oublier.* »



Une technologie de pointe.

Ouverture et haut niveau

L'ouverture de haut niveau est une technologie de pointe, essentielle à l'entraînement des athlètes. Ici, on évite de laisser parler le hasard. Pour entraîner les meilleurs athlètes du monde, il est vital que l'ouverture soit impeccable, et spécifique à ce qui risque d'être demandé aux athlètes sur les différentes échéances internationales.

Sur les différents pôles France de la Fédération, les entraîneurs nationaux veillent à l'ouverture, et font régulièrement appel à des ouvriers particulièrement qualifiés.

« Si j'ouvre, au quotidien, des circuits pour l'entraînement des athlètes que je connais particulièrement bien, confie Marianne Berger, responsable du pôle de Voiron, je n'ai aujourd'hui plus le niveau technique d'ouvrir moi-même des voies types compétitions internationales (de niveau 8b à 8c+). Je fais donc régulièrement travailler une dizaine d'ouvriers pro, qui tournent en fonction du calendrier, et proposent tous des voies vraiment spécifiques. »

La situation est similaire au pôle France de bloc, bien que sur place, les athlètes disposent de l'expertise de Jacky Godoffe et de Rémi Samyn, tous deux ouvriers internationaux à la pointe !

Rencontre avec Rémi Samyn, responsable du pôle France de bloc de Fontainebleau.

Quelle importance revêt l'ouverture, dans l'entraînement ?

Rémi Samyn : Si l'on parle d'entraînement spécifique, je pense que la qualité des entraînements en escalade est liée en grande partie à la qualité de l'ouverture. Nous observons au quotidien que les grimpeurs apprennent beaucoup plus vite quand on les fait grimper dans un passage, qui de lui-même leur fait développer les qualités spécifiques, que de faire un exercice simulé où on oblige à faire ce même mouvement spécifique mais sans le contexte.

Pouvez-vous nous donner un exemple ?

RS : Si l'on veut que l'athlète fasse une lolotte par exemple, le plus rapide et le plus efficace, selon moi, pour faire entrer ce mouvement dans son répertoire gestuel est de le mettre dans une situation (bloc ou voie) où la lolotte est obligatoire pour passer. Nous ne sommes pas en gymnastique, et s'évertuer à faire travailler un mouvement tout seul, n'est à mon sens pas efficace pour que le grimpeur l'apprenne de lui-même. S'il m'arrive d'aiguiller sur un geste de temps en temps, quand je vois que le grimpeur est démuni, je suis certain que le fait de vraiment vivre la situation est le meilleur moyen de la mémoriser. On comprend l'intérêt, car on a vécu le geste. Ainsi, les apprentissages les plus profitables se font en se confrontant à des situations réelles. Des situations qui ont été créées en amont par l'entraîneur.

Un entraîneur doit-il donc savoir ouvrir au niveau de compétence des athlètes qu'il entraîne ?

RS : C'est préférable dans un sens oui. Car un entraîneur qui doit préparer une séance, ou débriefing une compétition sera d'autant plus pertinent dans les retours qu'il fait aux athlètes et dans ses analyses, qu'il aura un bagage en tant qu'ouvreur. Ouvrir au bon niveau pour ses athlètes, ou bien se mettre dans la peau de l'ouvreur pendant une compétition, c'est pour moi très important. Après, s'il a en plus les compétences techniques, il va pouvoir grimper dans les blocs/voies ouverts pour ses athlètes, et mieux comprendre ce que le grimpeur a ressenti. C'est pour cela qu'on voit, de temps en temps, des entraîneurs essayer des blocs ou des voies à la fin des compétitions. C'est le meilleur moyen de se rendre compte réellement des difficultés. Par ailleurs, il faut aussi savoir qu'on se spécialise rapidement, et qu'aujourd'hui, il me serait difficile, du jour au lendemain, d'ouvrir un championnat régional jeunes, car je ne connais pas leur niveau, et encore moins les spécificités des jeunes grimpeurs, leur morphologie, leurs qualités, etc. Pour ouvrir, il faut avant tout bien connaître son public !

Ouvrez-vous régulièrement sur le pôle France de bloc ?

RS : Oui, quotidiennement, pour varier au maximum les situations proposées aux athlètes ! Avec Jacky Godoffe et Nicolas Januel, nous sommes trois ouvriers, et nous passons tous énormément de temps à l'ouverture. Et ponctuellement, quand le budget le permet, nous faisons appel à des ouvriers extérieurs, ce qui permet de varier les styles et les idées proposés, et de donner un peu de fraîcheur. Car même si nous faisons vraiment l'effort d'ouvrir un peu dans tous les styles qu'on peut trouver en compétition, nous avons aussi nos limites dans certains styles précis. Et recourir aux compétences d'ouvriers très très forts dans ces domaines va nous permettre de pousser nos athlètes un peu plus loin dans ce concept.

Chaque ouvreur possède ainsi ses spécificités ?

RS : En effet, chaque ouvreur a des particularités, du fait tout d'abord de ses qualités principales de grimpe. En coupe du monde, le niveau est tellement élevé, qu'il ne faut pas se mentir, quand on n'a pas le niveau, on a du mal à régler les blocs, alors on a tendance à ouvrir dans ce dans quoi on est le meilleur ! C'est aussi une histoire de goût : certains adorent les mouvements de coordinations, d'autres préfèrent quand ça se tortille dans les dalles... En général, on ouvre dans ce qui nous plaît, une question d'inspiration ! C'est aussi pour cela que nous suivons de près les listes d'ouvriers nommés sur les différentes échéances internationales de la saison, car nous connaissons leur style de prédilection, et même si un circuit de compétition se doit d'être varié dans les styles, on retrouve souvent la « pâte de l'ouvreur ». Quand nous en avons la possibilité, nous essayons même de faire ouvrir ces ouvriers là sur le pôle et sur les compétitions sélectives. C'est une super préparation pour les athlètes !



Un cursus spécial haut niveau

Témoignages d'athlètes OUVREURS

Un cursus de formation spécial est en place pour les sportifs de haut niveau afin de les encourager à passer l'ouvreur national, car ce sont des grimpeurs qui possèdent déjà l'expérience du très haut niveau.

« Cette formation est des plus intéressantes, pour la reconversion certes, mais surtout dans le cadre de leur entraînement au quotidien, précise Rémi Samyn. Car à force d'ouvrir, le grimpeur devient plus pertinent au pied du bloc pour en juger de l'intensité. Il affine sa vision pour apprécier la difficulté du bloc ou de la voie, depuis le sol, avec beaucoup de justesse. »

Confidences

Témoignages d'Alban Levier et Jérémy Bonder, fraîchement diplômés ouvriers nationaux par le cursus d'athlète de haut niveau.

Depuis quand ouvrez-vous ?

Jérémy Bonder : Je dirais que j'ouvre depuis mon adolescence, j'ai commencé à ouvrir pour moi, surtout pour mon entraînement personnel. Puis, quelques années plus tard, j'ai eu l'occasion d'ouvrir des petites compétitions chez moi dans le sud-ouest. En 2012, quand je suis arrivé au Pôle France de bloc de Fontainebleau, j'ai eu l'opportunité de passer mon ouvreur national, avec les conseils avisés de Jacky Godoffe. Depuis j'ouvre régulièrement, à l'entraînement, mais aussi sur des compétitions.

Alban Levier : Pour ma part, j'ouvre depuis près de trois ans.

Qu'est-ce qui vous plaît dans l'ouverture ?

JB : Je crois que c'est le partage avec les autres avant tout. Et puis j'aime laisser parler mon imagination avec l'inspiration du moment. L'ouverture pour moi, c'est aussi le plaisir de laisser une trace de son passage. Je trouve que voir des grimpeurs, des compétiteurs, évoluer dans ses blocs, à un côté palpitant, j'aime observer ce qu'ils font, voir s'ils trouvent la méthode à laquelle j'ai pensé, ou en inventent d'autres...

AL : Au final ce qui est génial c'est qu'on fonctionne de la même façon en ouvrant qu'en grimant. C'est à dire qu'on recherche des nouveaux mouvements et des nouvelles solutions pour faire le bloc ou la voie proposée. On peut donc insister sur notre création et notre capacité d'adaptation je trouve.

Qu'est-ce que vous a apporté cette formation d'ouvreur national, ouvrez-vous dans le cadre de vos entraînements ?

AL : On savait évidemment se servir d'une échelle ou d'une visseuse avant la formation. Nous avons eu beaucoup de conseils. Aujourd'hui, le plus intéressant à mon sens, est de réussir à ouvrir un bloc dans un niveau bien précis tout en respectant un style donné.

JB : Côté ouverture, il nous arrive d'ouvrir pendant des stages en équipe de France, principalement dans le cadre d'un exercice demandé par les entraîneurs. Mais j'avoue que cela n'arrive pas souvent au quotidien. Il faut dire que nos entraîneurs Nicolas Januel, Rémi Samyn et Jacky Godoffe nous proposent des situations qui se rapprochent vraiment des compétitions internationales.

Pensez-vous que le fait d'ouvrir soit bénéfique à votre progression ?

JB : Oui, j'en suis convaincu ! Je sens bien que cela enrichit ma gestuelle. Ce qui nous est proposé sur les compétitions est souvent très spécifique, et savoir me mettre dans la peau de l'ouvreur me permet d'avoir du recul, un « œil » extérieur sur l'ouverture, et donc de me permettre de trouver plus facilement la méthode pensée par l'ouvreur !

AL : L'ouverture m'apprend à m'adapter et progresser dans mes points faibles, bien que, bizarrement, on préfère souvent ouvrir dans nos points forts ! Pour moi, c'est sûr qu'ouvrir est une chose à inclure dans une préparation, et elle devrait faire partie intégrante de tout entraînement, surtout au plus haut niveau. Se mettre dans la peau d'un ouvreur, à raison d'une fois par semaine me semble un bon timing, afin de développer nos facultés d'inventions, d'adaptations, etc. C'est à force d'ouvrir qu'on ressentira mieux les ouvertures en compétitions : « Pourquoi la prise est-elle bouchée ? Pourquoi le pied est-il dans l'axe ? Beaucoup de questions seraient plus simples à élucider grâce à l'expérience acquise au sein de la pratique de l'ouverture !



Une ouverture rare et précieuse

L'ouverture au féminin

Les femmes ouvrent bien, mais elles sont largement sous-représentées dans le milieu de l'ouverture. Explications.

« L'intérêt d'avoir des filles dans une équipe d'ouverture, c'est qu'elles comprennent mieux comment fonctionne l'escalade des femmes... Et puis, c'est des gabarits différents, des morphologies spécifiques, et donc une nouvelle richesse dans une équipe d'ouverture. Car pour moi, une équipe d'ouvriers, c'est un gigantesque shaker : on donne, on regarde les autres, on apprend. Les femmes permettent un brassage supplémentaire, un moyen d'apprendre de nouvelles choses. Pour ma part, je ne fais pas de différence entre un homme et une femme qui ouvre. Je me pose juste la question de savoir pourquoi les femmes qui ouvrent à niveau national se comptent sur les doigts d'une main ? » Jacky Godoffe.

Les femmes sont en effet très peu représentées chez les ouvriers.

« Sur le pôle France de Voiron, explique Marianne Berger, je fais appel à une dizaine d'ouvriers, dont une femme. Il s'agit de Florence Pinet, ancienne athlète de l'équipe de France de difficulté, qui a d'ailleurs ouvert le championnat de France senior de difficulté l'année dernière. Elle est capable d'ouvrir pour les meilleurs seniors hommes au niveau national. C'est la seule que je fais travailler ici, car à mon sens, c'est la seule qui a la capacité d'ouvrir des voies entre 8b et 8c, le niveau dont j'ai besoin sur le pôle ! »

Serait-ce donc une question de niveau, si l'on ne trouve pas de femme ouvrière internationale ?

« Il y a quelques années, la Slovène Martina Cufar ouvrait sur des coupes du monde, et puis elle a eu le bonheur d'avoir un enfant... continue Marianne Berger. Et nous ne l'avons pas encore revue. Je pense que c'est un peu la raison du fait de l'absence des femmes à l'ouverture pour le plus haut niveau, il faut maintenir un niveau de pratique et d'expertise extrêmement élevé, sans cacher non plus que les hommes ouvrent très bien pour les femmes. Après, les choses changent, de plus en plus de filles athlètes de haut niveau demandent à passer le diplôme d'ouvrier national, c'est le cas d'Hélène Janicot, qui était curieuse de passer de l'autre côté de la barrière. Si je doute que l'on obtienne un jour la parité, je pense que les filles vont commencer à oser entrer dans les équipes d'ouverture ! »

Témoignages

Nous avons rencontré Florence Pinet et Claire Fieschi (qui ouvre depuis l'année dernière sur la coupe de France de difficulté de Riom). L'occasion de recueillir quelques précieux témoignages de femmes ouvrières !

Quand avez-vous commencé à ouvrir, et pour quelles raisons ?

Florence Pinet : J'ai commencé l'ouverture en 2011. La raison ? Le challenge de la compétition ! Je trouve ça vraiment intéressant d'avoir à m'adapter aux niveaux des grimpeurs et de leur proposer des voies sympas à grimper, et surtout, d'essayer d'analyser ce qui marche et de le mettre en œuvre, sans oublier non plus de régaler les spectateurs ! Et puis je crois qu'après toutes ces années de compétitions, j'avais cette curiosité d'aller voir de l'autre côté de la barrière et je me suis surprise à adorer le challenge lancé et la pression que procure l'ouverture... et les compétiteurs !

Claire Fieschi : J'ai commencé à ouvrir d'abord en bloc, il y a de ça quelques années, puis dans la salle de mon club (RAPPEL), lorsqu'on a eu une nouvelle salle, il y a cinq ans. Tout ça de façon sporadique et bénévole. Puis, lorsque j'ai passé le DE et que j'ai été embauchée sur mon poste actuel, j'ai parallèlement passé le diplôme d'ouvrier. J'ai donc commencé à ouvrir pour aider, dans un engagement bénévole, car je trouve cela très intéressant au niveau de la réflexion sur l'activité escalade. Maintenant que je suis DE, c'est en plus très complémentaire avec mon travail d'entraîneur. Par ailleurs, ça me plaît car c'est un beau moyen d'expression qui s'avère en plus être très formateur, car on a des contraintes qu'il faut respecter (cotations, styles, catégories, etc.).

Que pensez-vous qu'une femme apporte dans une équipe d'ouvriers ?

FP : Le fait d'être une femme en ouverture me semble pour moi important car c'est un sport mixte où la femme, avec ses qualités de grimpe, peut et se doit d'apporter beaucoup aux hommes. Après, on apporte ce qu'on maîtrise et ce qu'on aime. Pour ma part, je préfère ouvrir dans des voies, car mon expérience en compétition s'est essentiellement faite en "difficulté", cela dit, j'adore jouer et le bloc est une discipline dans laquelle on peut se permettre plus d'excentricités !

CF : Elle apporte des gâteaux ! Non, plus sérieusement, les hommes n'ont pas la même escalade. C'est un peu cliché, mais quand même, il faut avouer qu'en règle générale, ils sont plus forts physiquement. Et donc il arrive parfois qu'ils ne se rendent pas bien compte de la difficulté des mouvements qu'ils proposent. En tant que « faible » femme (rires), je teste, et je leur dit ce que je pense. Mais pour l'instant, j'ai ouvert avec des gens qui avaient de l'expérience, donc ces problèmes se sont relativement peu posés. Après, je fais peu de différence entre les hommes et les femmes dans ma vie en générale, tout comme dans mon travail, donc quand j'ouvre, je me considère avant tout comme ouvrière, le fait que je sois une femme n'est pas déterminant.

Avez-vous rencontré des difficultés particulières du fait que vous soyez une femme ?

CF : Absolument pas ! Il faut dire que les grimpeurs ne sont pas tellement machos, du moins pas ceux que je côtoie. Je dirais même qu'en tant que fille, on prête un peu plus attention à moi (sans favoritisme). Peut-être ai-je eu la chance de tomber sur de chouettes ouvriers ?

FP : En ouverture, je n'ai pas particulièrement rencontré des difficultés en tant que femme, il faut juste connaître la charge de travail qui nous attend, et s'y atteler... Elle n'est pas mince sur les compétitions, mais à chacune de commencer à son rythme, en ouvrant tranquillement dans son club.

Savez-vous pourquoi si peu de femmes ouvrent aujourd'hui ?

FP : Je pense que l'ouverture c'est un peu comme du bricolage, et donc, ça plaît plus aux hommes... Sans faire de mauvaises généralités, toutes les femmes n'aiment pas forcément monter sur des échelles et jouer de la visseuse ou de la clé de 12... car c'est aussi ça être ouvrière.

CF : Après nous sommes moins nombreuses que les hommes dans le milieu professionnel de l'escalade, et probablement que nous nous mettons des barrières toutes seules. Pour ma part, je ne pensais pas avoir le niveau, ce sont les dirigeants de mon club (notamment Mme Janicot) qui m'ont d'abord motivée puis soutenue dans cette entreprise. Je les en remercie !

Auriez-vous des solutions à proposer pour en inviter de nouvelles à prendre le chemin de l'ouverture ?

CF : Des visseuses et des clés roses, des nacelles à fleurs ? Non, sans rire, je ne suis pas forcément pour les quotas, mais peut-être qu'il faudrait inciter davantage les organisateurs de compétition à intégrer des femmes dans les équipes d'ouvriers... reste à savoir comment ?

FP : Je n'ai pas non plus spécialement de solutions. C'est l'envie de transmettre et donner qui fait qu'on accroche avec l'ouverture. Je pense également qu'il faut aimer son sport profondément pour y trouver beaucoup de plaisir. Pour ma part, je me régale à créer des mouvements et je prends encore plus de plaisir à voir des grimpeurs les appréhender à leur manière. Si on aime l'escalade pour les sensations qu'elle procure, et la richesse gestuelle qu'elle nous offre, alors, il faut se lancer, ça ne coûte rien d'essayer !



Devenir ouvreur...

Le cursus fédéral

Pour vous former en tant qu'ouvreur, la fédération propose différents échelons de formation.

La formation d'ouvreur de club

Son objectif est de former des cadres de club à l'ouverture sur SAE hors compétition. La formation s'étale sur deux jours, en SAE et en salle de cours. Elle est ouverte à toute personne souhaitant bénéficier d'une initiation à l'ouverture. Ses compétences seront appréciées au sein des clubs et des structures désirant offrir un service de meilleure qualité. Le candidat doit être autonome sur SAE, avoir un niveau de pratique de 5c minimum en voie sur SAE (passeport orange) et maîtriser la remontée sur corde fixe et la descente simple avec un système d'assurage mécanique.

La formation d'Ouvreur niveau 1

Elle correspond à l'ouvreur régional et est proposée à des gens qui veulent intervenir dans l'ouverture de compétitions. La formation d'ouvreur N1 est organisée par la FFME qui peut déléguer aux comités régionaux FFME. Elle se déroule sur cinq jours (35h) avec un formateur officiel, en cours et sur SAE. L'évaluation de la formation d'ouvreur N1 est organisée par l'équipe pédagogique. Elle comporte trois épreuves :

- un QCM portant sur la connaissance des règles fournies par la fédération,
- un contrôle continu (stage pratique) portant sur l'ouverture de voies en difficulté,
- un contrôle continu (stage pratique) portant sur l'ouverture de blocs.

A noter que les deux stages pratiques s'effectuent sur deux compétitions officielles inscrites au calendrier fédéral, dont au moins une de niveau régional, où le stagiaire sera sous le tutorat du chef ouvreur de la compétition et en situation de responsabilité totale ou partielle d'une ouverture. Des VAE sont possibles sous certaines conditions, renseignez-vous !

Niveau technique : pour les hommes, il faut être capable de grimper dans du 7a en voie et 6b en bloc. Pour les femmes : 6c voie et 6b bloc.

La formation d'Ouvreur niveau 2

Elle correspond à l'ouvreur national, le contenu est similaire au niveau 1, mais avec des exigences techniques plus élevées. Pour les hommes, il faut être capable de grimper dans du 8a+ en voie et 7b+ en bloc. Pour les femmes : 7c+ voie et 7a+ bloc.

Les formations de Chef ouvreur niveau 1 et niveau 2

Elles sont spécialisées dans les disciplines du bloc ou de la difficulté. A noter que ces formations de chef ouvreur N1 et N2 se font sur le terrain, en situation de chef ouvreur stagiaire. Il n'y a pas de stage de formation théorique. Le cursus préparant à ce brevet se déroule de la façon suivante :

- un stage pratique de formation sous tutorat d'un chef ouvreur dans la spécialité choisie (bloc),
- un stage pratique d'évaluation en situation de chef ouvreur stagiaire lors d'une compétition officielle de niveau régional dans la spécialité choisie.

L'évaluation, réalisée lors d'une mise en situation de chef ouvreur, est un contrôle continu à l'aide d'une grille d'évaluation portant sur la relation avec le président de jury, la capacité à manager l'équipe, le respect du timing de la compétition, l'adéquation des voies ou du circuit de blocs à la catégorie, et la gestion du matériel. Elle se termine par un entretien d'au moins 30 minutes à l'issue de la compétition.

Vous êtes intéressés ?

Vous trouverez le détail des formations sur le site de la fédération grâce à la liste des [différentes formations fédérales](#).

Pour vous inscrire, renseignez-vous auprès de vos comités régionaux, ou au service formation de la fédération : [contact formation](#).



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

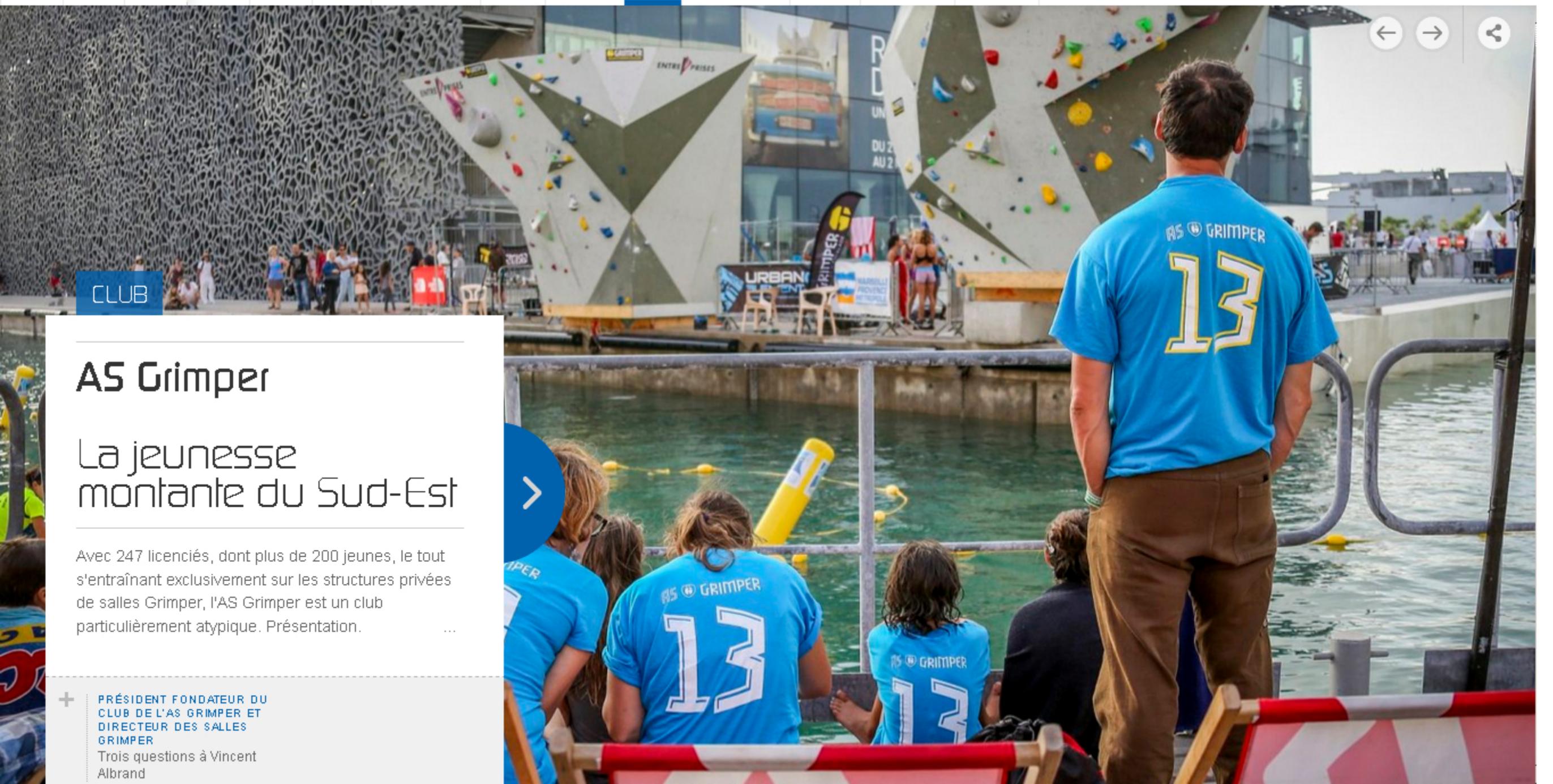
RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



CLUB

AS Grimper

La jeunesse montante du Sud-Est

Avec 247 licenciés, dont plus de 200 jeunes, le tout s'entraînant exclusivement sur les structures privées de salles Grimper, l'AS Grimper est un club particulièrement atypique. Présentation. ...

+ PRÉSIDENT FONDATEUR DU CLUB DE L'AS GRIMPER ET DIRECTEUR DES SALLES GRIMPER

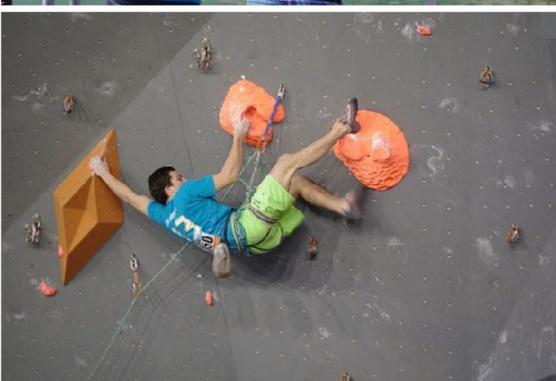
Trois questions à Vincent Albrand



Association Sportive GRIMPER

Infos : <http://as-grimper.org>

Contact : [Adresse email](#)



Le Sud-Est en force

Club AS Grimper

Avec 247 licenciés, dont plus de 200 jeunes, le tout s'entraînant exclusivement sur les structures privées de salles Grimper, l'AS Grimper est un club particulièrement atypique. Présentation.

Une équipe de célébrités

Le Club AS Grimper est né en septembre 2002 du fait de la nécessité de former de jeunes grimpeurs qui venaient naturellement s'entraîner dans les salles Grimper (Marseille/Aix-en-Provence). L'équipe fondatrice comptait ainsi nombre de personnalités du monde de la grimpe, dont Vincent Albrand, directeur des salles Grimper et compétiteur de renom, Christophe Daconceicao, grimpeur visionnaire dans l'équipement de voies très dures (pour certaines réalisées 20 ans après), Laurent Castel, qui s'est investi avec énergie pendant des années dans la gestion du club, Thierry Cerclier, revenu avec succès à la compétition en catégorie vétéran, Jean-Luc Jeunet, grimpeur équipier encore très actif et Cyrille Le Menestrel, de la célèbre famille de grimpeurs éponymes, par ailleurs informaticien s'occupant encore à ce jour du site Internet du club. Cette équipe de choc s'est enrichie au fil des années de nouveaux membres non moins talentueux parmi lesquels, Loïck Didion, quadragénaire taquinant le 8b+, Ludvine Harmand, ex-compétitrice de haut niveau, qui entraînaient les compétiteurs de Marseille jusqu'à l'an dernier, sans oublier Jérôme Pouvreau, champion du monde jouant dans le 9e degré, entraîneur à l'AS Grimper pendant plusieurs années.

Renaître, tel le phénix

« La salle Grimper de Saint Marcel, à Marseille, était un lieu à part. Chaleureuse, toute en bois, avec des blocs techniques sans cesse renouvelés par des génies de l'ouverture. On avait l'impression d'avoir, rien que pour nous, la plus belle salle du monde. C'était un peu notre maison à tous : on y venait pour se détendre, se déstresser du quotidien en s'énergant sur des prises, boire un coup, discuter, oublier tous les soucis de la vie quotidienne. L'ambiance était chaleureuse, conviviale. Là-bas, on était bien, tout simplement », témoigne Sophie Roguiez, présidente actuelle du club.

Et puis un jour d'avril 2011, c'est le drame, personne ne veut y croire : la salle Grimper de Marseille part en fumée ! Il n'en reste rien.

« Nous étions tous en deuil, et certains au chômage. Vincent, Loïck, Christophe et nombre de leurs amis ont dû s'employer à tout reconstruire, la salle et le club. Car s'il restait bien la salle d'Aix, c'était un peu loin pour entraîner les marseillais, poursuit Sophie Roguiez. Pour faire vivre le club, les moniteurs (Christophe Daconceicao, Loïck Didion, Sébastien Batei et Ludvine Harmand) se sont tournés vers les falaises, heureusement nombreuses aux alentours. Les sorties du mercredi après-midi, pour faire grimper la soixantaine de jeunes de 8 à 15 ans sur les falaises de Roquevaire ou de La Ciotat, se sont multipliées. Heureusement, la météo nous a été favorable et nous avons pu organiser plus de 30 sorties au long de cette année inoubliable. Enfin la nouvelle salle est apparue, grande et lumineuse... avec des dévers partout ! Les jeunes adorent. Le club est reparti. »

En décembre 2014, une nouvelle salle Grimper voit le jour à Aix-en-Provence, fermant par la même occasion l'ancienne salle, trop confinée.

Les jeunes prennent la relève

Aujourd'hui, l'équipe a été remodelée. On compte désormais, parmi les moniteurs actuels, le tandem Alexandre Tribout et Allan Momirovic. Ces deux jeunes talentueux, membres des équipes de France jeunes d'escalade et encore actifs sur les compétitions nationales et internationales, ont été formés par le club dès la première heure. Ils entraînent les jeunes pour la relève, tous les mercredi après-midi à Marseille. Ils sont accompagnés par Kenza Slamti, discrète et efficace, elle aussi en équipe de France jeunes, et régulièrement sur la scène internationale. Elle entraîne un groupe d'adolescents le vendredi soir.

Les sœurs réunionnaises Manon et Margaux Hily apportent un peu de soleil et beaucoup de d'énergie aux plus jeunes compétiteurs !

Rémi Allinne, salarié très investi, a repris le flambeau de l'entraînement après Jérôme Pouvreau pour les stages, les sorties et les déplacements en compétition. Il est accompagné par Fred Pascal, Greg Vallerey, J.B. Assier et Axel Avocat Benan, eux aussi moniteurs diplômés.

Enfin, Arno Villenave (lui aussi ancien membre des équipes de France jeunes) et Adrien Venturio sont avec Axel sur la section loisir.

L'AS Grimper regroupe donc une équipe talentueuse et soudée qui permet aux jeunes de progresser quel que soit leur niveau.

Côté bureau

Aujourd'hui, le côté administratif du club est géré en grande partie par des parents de grimpeurs. Ainsi, la trésorerie a été confiée à Christine Slamti (mère de Kenza et Léna), et Pascale Iaggy (mère des deux jumeaux Tom et Léane, des benjamins déjà très forts en bloc). Stéphane Achour (père de Pauline, jeune compétitrice) s'occupe du secrétariat. Enfin, Sophie Roguiez, a repris la présidence dans la continuité du travail de Ludvine Harmand. « Ma vie de famille est construite depuis toujours autour de l'activité escalade. Mon ainé, Tristan, a fait quelques résultats au niveau national, il est dans le 8b+ à 17 ans. Le second, Yoan, préfère transmettre sa passion de l'escalade aux autres jeunes du club et Clovis, minime cette année, s'engage lui aussi dans la voie de la compétition. Mon mari Xavier s'occupe de l'informatique du club et de la famille quand mon activité associative est débordante. Tous ensemble, nous partons au moins deux fois par an pour des trips aux quatre coins du monde, de la voie sportive au traditionnel sur coincoeurs, avec quelques grandes voies à la clé. »

Stages et sorties falaises

Le club, basé sur des salles de bloc, n'en oublie pas moins ses origines. Ainsi, des stages à la journée (pour une douzaine de jeunes) sont proposés lors des vacances scolaires sur les falaises du coin. A l'occasion de ces vacances de février par exemple, ils se sont réunis quatre journées d'affilée, du 23 au 26 février.

Par ailleurs, des stages à la semaine (avec nuitées) sont proposés chaque année pendant les vacances d'été, à Annot en juillet et à Orpierre en août. Enfin, cette année, un stage de perfectionnement de plusieurs jours va être organisé pour les compétiteurs. Il sera encadré par Florence Pinet et Jérôme Pouvreau.

Déplacements en compétition

Le club organise, avec l'aide de parents et moniteurs bénévoles, le déplacement sur les compétitions locales et nationales. « L'année dernière par exemple, explique Sophie Roguiez, le club s'est déplacé au Top des Petits Grimpeurs à Chambéry les 1er et 2 novembre avec douze grimpeurs des catégories benjamins et minimes, ainsi qu'à la coupe de France d'Arnas, les 20 et 21 décembre, avec 22 grimpeurs (catégories benjamin à vétéran) et une dizaine d'accompagnateurs (parents et entraîneurs). Ces deux déplacements furent des moments forts de la vie du club, où les valeurs d'entraide, d'esprit d'équipe et de dépassement de soi ont été mises en avant. »

En local, les Coupes des Minots (5 ou 6 étapes par an) sont appréciées par les plus jeunes, de moustiques (5 ans) à benjamins (12 ans). La première étape a eu lieu le 26 novembre 2014 à la salle Grimper de Marseille, organisée par le club AS Grimper. Les prochaines étapes auront lieu à Aubagne, Auriol, Altissimo (Marseille), La Ciotat, et à la nouvelle salle Grimper d'Aix-en-Provence.

« Ces rencontres amicales permettent aux jeunes de tous les niveaux d'expérimenter les règles d'une compétition, de se confronter aux autres et à eux-mêmes dans une ambiance sympathique. D'autres rencontres sont organisées par les différentes salles d'escalade de la région (Vitrolles, La Ciotat...). Tous nos licenciés en sont informés par e-mail et peuvent ainsi organiser des déplacements groupés », poursuit Sophie Roguiez.

Les projets

- Le club a fait l'acquisition d'un nouveau perforateur afin de former des jeunes motivés à l'équipement en falaise. Il serait ainsi possible de s'investir dans le rééquipement de sites naturels d'escalade proches de nos lieux d'entraînement.
- Les rencontres festives d'Annot, tradition du club depuis sa création, vont être remises au goût du jour.
- La nouvelle salle d'Aix-en-Provence, ouverte fin décembre 2014 par l'équipe de la salle Grimper et en remplacement de l'antique salle, devrait permettre de proposer de nouveaux cours aux jeunes de la région Aixoise.



Président fondateur du club de l'AS Grimper et directeur des salles GRIMPER

Trois questions à Vincent Albrand

Qu'est-ce qui vous a poussé à créer ce club de l'AS grimper ?

C'est un processus qui s'est fait un peu naturellement. Au début des années 2000, nous avions deux salles Grimper, à Aix-en-Provence et à Marseille. Et beaucoup de jeunes venaient y grimper régulièrement et s'entraîner. Au niveau des salles, nous étions pas mal d'anciens compétiteurs. Très rapidement, sous la pression d'une demande grandissante et parce que nous avions cette envie de transmettre, nous avons commencé à donner des cours.

Cependant, nous nous sommes vite rendus compte des limites de donner des cours au sein d'une structure privée. Tarif, emplois, subventions, ... tout est plus simple quand on est une association. C'est pour pouvoir offrir aux jeunes des prestations similaires aux clubs (tarifs par rapport à la SAE et aux enseignements, aides aux déplacements, à l'inscription, aux compétitions, etc.) que nous avons décidé de monter l'AS Grimper. C'est un club essentiellement créé pour les jeunes, toujours dans cette notion de transmission. Ils bénéficient de conditions très avantageuses sur la salle, et sont donc très nombreux (207 sur les 247 licenciés de l'AS Grimper). Certains sont devenus très forts et sont entrés à leur tour dans le dispositif de transmission, Alexandre Tribout, Allan Momirovic et Kenza Slamti en sont de bons exemples !

Ce type de partenariat entre une salle privée et un club d'escalade semble inédit. Comment fonctionnez-vous ?

En effet, beaucoup de gens ont du mal à comprendre... Pourtant, dans le monde du ski par exemple, le concept d'avoir une structure privée/commerciale « associée » à une structure associative est très fréquent. C'est typiquement l'exemple d'une station de ski avec son club des sports. Un fonctionnement qui permet à la station d'offrir un support et des conditions d'accès privilégiées aux jeunes de la vallée.

A l'image d'un club des sports, l'AS Grimper est dédiée aux jeunes. Pour eux, se licencier signifie avoir la licence FFME, un accès permanent à la salle, plusieurs cours par semaine, des aides pour les déplacements et subventions, etc. Le tout pour une adhésion qui correspond quasiment au prix d'un abonnement à la salle à l'année.

En revanche, ces avantages leurs sont réservés : les adultes licenciés au club n'en bénéficient pas. En général, ce sont surtout des grimpeurs qui souhaitent une licence pour faire de la compétition, ou pour avoir une assurance, car nous ne voulons pas tout mélanger. Nous avons créé ce club avant tout pour aider les jeunes. D'ailleurs, si j'en suis président fondateur, je me suis vite retiré du bureau. Aujourd'hui ce sont surtout des parents de grimpeurs qui gèrent le côté administratif du club.

Les activités sont séparées pour que tout soit vraiment clair. Le club reverse une petite partie de l'adhésion à la salle pour louer des créneaux.

Les salles Grimper organisent néanmoins pas mal d'évènements avec le club ?

Nous pouvons nous aider les uns les autres... Quand l'AS Grimper organise une petite compétition d'escalade, elle peut le faire dans une salle Grimper. Et quand une salle Grimper organise un contest, comme c'est le cas tous les derniers vendredi du mois, nous bénéficions souvent de l'aide de membres du club.

Pour l'organisation de l'évènement de Deep Water Soloing au MUCEM de Marseille par exemple, beaucoup de membres du club nous ont aidé bénévolement pour l'organisation (montage, jugement, etc.). C'est donc aussi grâce à eux que cet évènement qui s'inscrivait dans l'évènement des « Urban Elements » fut un succès. Et ce, en dépit des petites surprises d'organisation liées à une première édition (un mur difficile à trouver, des ouvertures sur échelles « flottantes », des complexités de jugement). Sur trois jours, nous avons accueilli plus de 350 personnes sur notre mur. Avec une centaine d'inscrits sur la journée de contest, et près de 250 inscrits pour la seule journée de dimanche. L'évènement s'étale sur quatre ans, il nous reste donc trois éditions ! La prochaine se déroulera du 11 au 13 septembre, sur un mur qui montera cette fois-ci à 15m au-dessus de l'eau.

Plus d'infos : <http://www.urban-elements-series.com/>



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



RENCONTRES

Rencontres

Découvrez le DEJEPS mention « Escalade »

En septembre 2013 à Voiron, la première session de formation du Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DEJEPS) mention « Escalade » était lancée, par la FFME. Explications ...

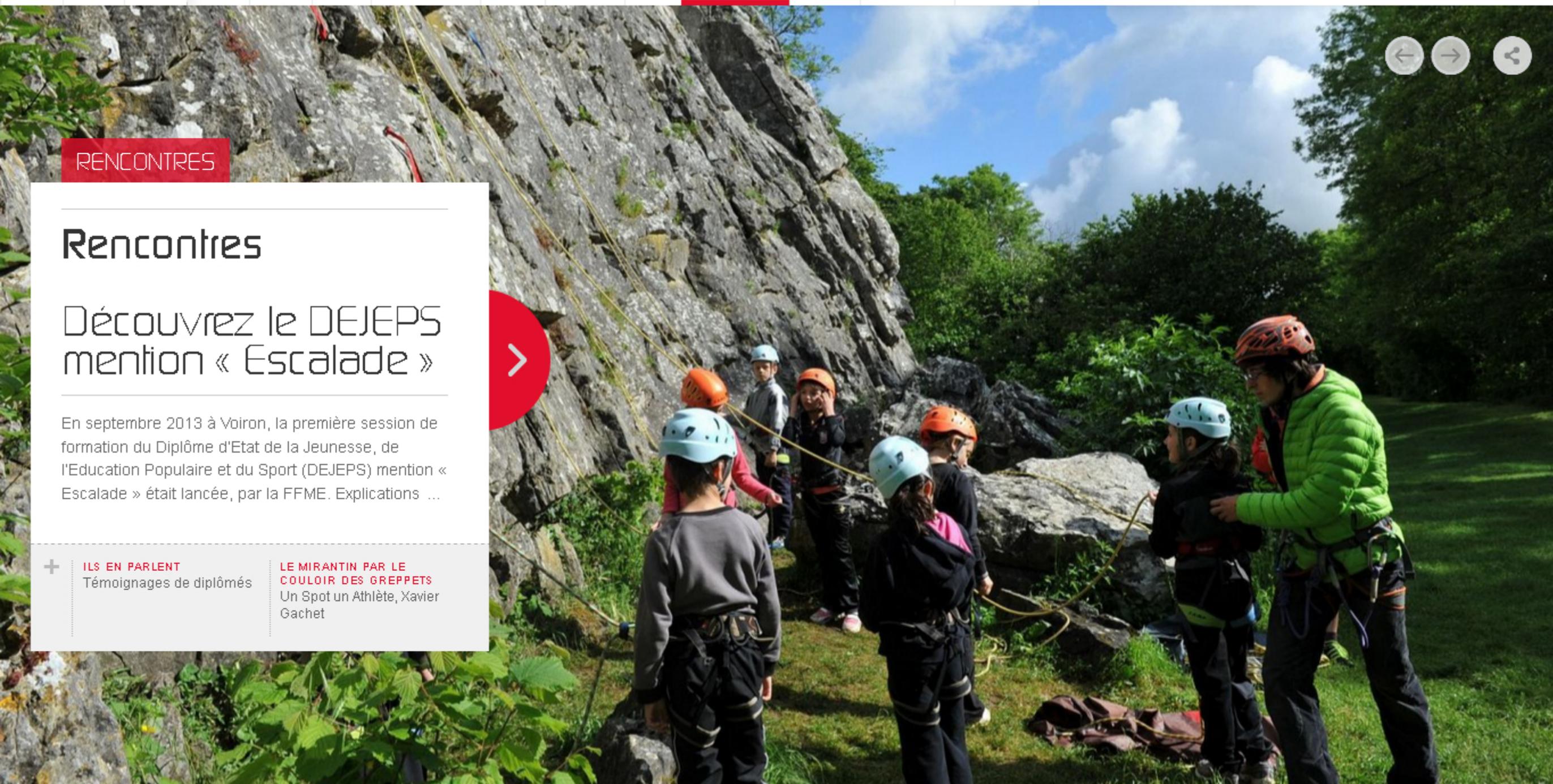


ILS EN PARLENT

Témoignages de diplômés

LE MIRANTIN PAR LE COULOIR DES GREPPETS

Un Spot un Athlète, Xavier
Gachet



Renseignements

Contact FFME : Emmanuel SCICLUNA
 Téléphone : 01 40 18 76 61
 Courriel : formation-pro@ffme.fr
 Plus d'infos : [Site Internet](#)



Prochaines formations

La fédération propose deux formations DEJEPS mention « Escalade » pour la saison 2014/2015.
 La première a débuté en septembre 2014 à Voiron (38) et la seconde commencera le 7 avril 2015 sur la région parisienne.

La FFME forme des professionnels de l'escalade

Le DEJEPS mention « Escalade »

En septembre 2013 à Voiron, la première session de formation du Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DEJEPS) mention « Escalade » était lancée, par la FFME. Explications.

Le DEJEPS mention « Escalade » est un diplôme professionnel remplaçant l'ancien Brevet d'Etat d'Educateur Sportif, et formant des professionnels parmi les plus polyvalents sur le marché de l'escalade, opérationnels dès leur recrutement dans tous les champs d'activités des clubs et de la fédération.

Rencontre avec Cédric Cruaud, cadre technique fédéral, coordinateur du DEJEPS à Voiron et Sandrine Van Landeghem, cadre technique fédérale, coordinatrice du DEJEPS à Paris.

Depuis quand le DEJEPS a-t-il remplacé le BEES ? Qui a initié ce changement ?

Sandrine Van Landeghem : L'ensemble des Brevets d'Etat d'Educateur Sportif a été progressivement réformé par le ministère à partir de 2006. Pour l'escalade, le décret a été publié le 29 décembre 2011.

Cédric Cruaud : L'un des objectifs de cette réforme était d'avoir une « approche-métier » afin de répondre aux besoins des emplois sur le terrain. La fédération a été particulièrement active sur ce dossier, avec comme objectif de permettre aux jeunes grimpeurs de devenir des professionnels de l'escalade.

Deux DEJEPS ont été créés pour remplacer l'ancien BEES, quels sont-ils et quelles sont leurs différences ?

CC : D'un côté, nous avons le DEJEPS mention « Escalade » spécialisé sur l'enseignement, l'entraînement et le développement de structure, et d'un autre côté, le DEJEPS mention « Escalade en milieux naturels » très généraliste.

SVL : Le DEJEPS mention « Escalade » est celui que la FFME a choisi de former, car il forme des professionnels particulièrement polyvalents, focalisés sur la progression et la conduite motrice en escalade (il va du baby escalade au sport de haut niveau), et sur le développement et la gestion de structures. Le DE « milieux naturels » est principalement centré sur l'accompagnement en grandes voies.

Pourquoi la FFME s'est-elle axée sur le DEJEPS ?

CC : C'est un diplôme de niveau 3 (équivalent à un bac +2). La FFME s'est positionnée sur ce créneau pour répondre aux besoins de la grande majorité des employeurs de ce domaine (clubs, salles spécialisées, collectivités territoriales).

SVL : Formés par la FFME, qui est la fédération délégataire de l'activité, nos diplômés du DEJEPS mention « Escalade » véhiculent les dernières connaissances et compétences de l'activité. Bref, ils ont un haut niveau d'expertise dans l'activité escalade.

Quels enseignements suivent les stagiaires ? Sur combien d'heures de formation au total ?

CC : La formation est très complète. Elle se déroule en deux parties. Une première partie est centrée sur le cœur de métier : l'escalade. Cette partie couvre toutes les facettes de l'activité, depuis la sécurité en initiation, jusqu'à l'entraînement dans toutes les disciplines de l'escalade, sur SAE comme sur SNE (bloc ou dans la limite de la première longueur), pour tous les niveaux et tous les publics. La seconde partie regroupe des compétences de gestion, management, communication, élaboration et suivi de projet.

SVL : Cela représente à peu près 1200h, dont une moitié s'effectue en centre de formation avec des intervenants spécialisés (formateurs spécialisés, entraîneurs nationaux, cadres de la FFME) et une autre en entreprise, au sein d'une structure associative ou privée.

Pour quels types d'emplois ces professionnels sont-ils formés ?

CC : Ces professionnels sont particulièrement formés pour travailler dans les clubs, CD et CR de la FFME, ainsi que dans les salles privées ou collectivités territoriales qui recherchent des professionnels capables d'encadrer et de développer l'activité ainsi que la structure. Ce qui n'empêche pas certains jeunes diplômés ambitieux de monter leur propre boîte.

SVL : Ce qu'il faut retenir, c'est que ces DEJEPS mention « Escalade » sont très polyvalents. Ils peuvent encadrer, entraîner, gérer et développer une structure, endosser les rôles de moniteur, entraîneur à tous les niveaux et tous les âges. Et en même temps, être gérant ou chef de projet. Les mention « Escalade » ont un niveau de formation bien supérieur aux diplômes fédéraux, c'est un diplôme professionnel.

Combien de détenteurs du DEJEPS mention « Escalade » ont déjà été formés par la FFME ?

CC : Vingt-six personnes ont été formées sur les deux premières sessions de Voiron. De plus en plus de stagiaires organisent leur formation sur deux voire trois ans, notamment ceux qui ont déjà un emploi dans ou hors du milieu de l'escalade.

Quels types d'emploi occupent-ils aujourd'hui ?

SVL : Nous avons remarqué que l'insertion professionnelle en fin de formation est excellente, la majorité des stagiaires terminent la formation avec un contrat en poche (CDI ou CDD). Par ailleurs, l'emploi est très varié. Si une majorité des diplômés est embauchée en structures fédérales (Club, CD et CR), et en salles privées (Le Mur de Lyon, Block Out, ...), certains sont recrutés à l'étranger, d'autres créent leur propre entreprise, avec l'exemple de la salle privée de Benoît Lacroix à la Rochelle, ou encore de l'agence Globe Climber (cf. témoignage à la page suivante).

Où peut-on se former ?

CC : A Voiron, dans les locaux de Tremplin Sport Formation et du Pôle France.

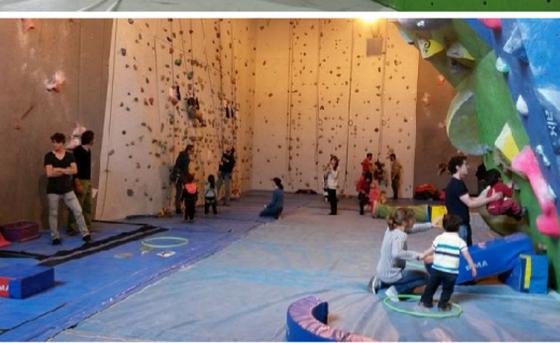
SVL : Ou à Fontainebleau, à Karma et au Centre National des Sports de la Défense, ainsi qu'avec le Creps Sud-Est (Aix en Provence/Boulogne) qui travaille en partenariat avec la FFME.

Quel en est le coût, et les différentes modalités de subventions ?

SVL : A Voiron comme à Paris il faut compter 8400 € pour la formation complète de 630 heures en centre, hors charges d'hébergement et de restauration.

CC : Mais il existe de nombreuses possibilités d'allègement, ainsi que diverses aides financières disponibles. Pour les salariés, par exemple, adressez-vous à votre employeur qui vous orientera sur une source de financement (CIF, période de professionnalisation ou contrat de professionnalisation). Pour les demandeurs d'emplois, orientez-vous vers Pôle Emploi, le Conseil Régional et/ou Départemental. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas non plus à prendre contact avec le service formation de la fédération.

SVL : Ce dispositif offre aussi une possibilité peu utilisée par nos structures fédérales, à savoir former ses futurs professionnels. Il est aujourd'hui possible de préparer un jeune grimpeur pour entrer en formation DEJEPS et lui proposer un contrat en alternance ou un emploi d'avenir. Ceci permettra au jeune de bénéficier d'une prise en charge de sa formation et pour l'employeur cela permet d'avoir un professionnel qui connaît bien la structure et qui est impliqué sur le territoire.



Ils en parlent

Témoignages de diplômés

Des profils différents, des débouchés particuliers, en club, en comités FFME, dans l'Education Nationale et en structures privées. Témoignages des premiers DEJEPS Perf, formés à Voiron et Paris.

Rencontre

Fabien Viguié, professeur d'EPS et titulaire du DEJEPS.

Pourquoi vous êtes-vous tourné vers cette formation de DE escalade ?

Je me suis tourné vers cette formation afin de compléter ma formation de professeur EPS et de valider un certain nombre de compétences acquises lors de l'enseignement de l'escalade dans les cours d'EPS, et dans le cadre de l'UNSS. La création d'un club d'escalade a été un élément déclencheur dans cette démarche. Ce diplôme m'a également permis d'être reconnu comme « spécialiste » de l'activité escalade dans le milieu de l'EPS.

Quels en ont été selon vous les points forts ?

Le gros point fort de ce diplôme est sans aucun doute son orientation didactique et pédagogique. C'est-à-dire qu'il est majoritairement tourné vers les apprentissages et les contenus d'enseignement plutôt que vers le type d'activité à encadrer. Cela m'a permis d'approfondir mes compétences relatives autour des différents types et différents niveaux de pratique de l'escalade sportive. La mise en perspective de nos connaissances et compétences au travers de dossiers nous oblige également à avoir une réflexion personnelle, approfondie et particulièrement enrichissante sur des sujets tels que la conception et la conduite de projet de développement de structures.

Quel emploi occupez-vous aujourd'hui ? En quoi le DE vous a-t-il permis d'y accéder ?

Je m'occupe aujourd'hui d'une option escalade au Lycée Ferdinand Buisson à Voiron. J'ai postulé à ce poste en avril 2014. Le diplôme d'Etat d'escalade était clairement recommandé pour obtenir ce poste. Je m'occupe également de la formation continue escalade pour les professeurs d'EPS dans l'Académie de Grenoble. En parallèle de mes activités professionnelles, je suis vice-président du CAF Fontaine où je supervise l'ensemble des activités jeunes du club (de la baby escalade au groupe compétition).

Conseilleriez-vous cette formation ? Pour qui ? Pourquoi ?

Je conseillerais cette formation à tous les grimpeurs désireux d'enseigner, entraîner et former à l'escalade. Je conseillerais surtout à ces grimpeurs de se poser la question de ce qu'ils veulent faire dans cette activité : si leur envie se situe dans la transmission de compétences, la faculté de faire progresser dans l'activité (du débutant au compétiteur), il me semble que ce diplôme est fait pour eux.

Entretien

Guillaume Godart, diplômé sur la première session du DEJEPS à Voiron et embauché au Comité Régional Haute-Normandie FFME, en tant que « Technicien escalade ».

Quelles furent vos motivations à vous engager dans ce cursus ?

J'ai fait mes premiers pas en escalade en 2003, en Andalousie, alors que j'étais étudiant ERASMUS. J'ai été initié sur les superbes sites alentours, puis au Portugal, au Maroc. Mordu par le virus, j'ai grimpé partout en Europe avant de rentrer en Normandie, où j'ai découvert que l'escalade était encore possible, grâce aux SAE ... Je me suis vite investi dans l'activité, passant quelques brevets fédéraux, encadrant, participant aux sorties. Je me suis renseigné sur les possibles cursus et n'en ai trouvé qu'un seul satisfaisant à mon goût, le BEES. Pendant trois ans, je me suis préparé, j'avais ma liste de voies toute prête quand vint la refonte des diplômes, avec la disparition de la formation BE ... Le DEJEPS, scindé en trois volets semblait moins facile d'approche. J'étais au début partant pour le volet « Espace naturel » mais quelques conseils avisés m'ont poussé à m'orienter vers ce que l'on surnomme à mauvais escient le « DE moulinette ». Je n'ai aucun regret aujourd'hui.

Quels en furent les contenus les plus intéressants pour vous ?

Tous les contenus de cette formation me semblent avoir leur place. Me concernant, trois choses m'ont paru essentielles. La première vient des contenus délivrés lors des UC entraînement en difficulté, bloc et vitesse. J'ai pris pleinement conscience de la complémentarité des trois disciplines et y ai véritablement découvert la vitesse. La deuxième vient d'une meilleure connaissance et perception de la fédération, son histoire, ses missions, son rôle dans le développement d'une activité qui nous rassemble, nous grimpeurs. Aujourd'hui je sais à qui m'adresser au sein de la FFME pour telle ou telle requête, c'est précieux ! Et le troisième point est commun à toutes les formations : tisser des liens avec les collègues de promotion, c'est le début du réseau.

Le DEJEPS vous a-t-il servi pour décrocher votre job ?

J'ai été engagé comme salarié au Comité Régional Haute-Normandie FFME aux côtés de Sylvain Rauch en août 2014, soit à peine un mois après obtention du diplôme, qui s'avère être parfaitement en adéquation avec la nature des missions du poste du CR. En effet, le volet canyon ou l'espace naturel ne me sont aujourd'hui pas utiles en Normandie, l'essentiel de mon activité se déroulant en SAE ou SNE d'une longueur de corde.

Quels sont les plus de cette formation ?

Outre les contenus, il faut savoir que cette formation est modulable : un entretien de positionnement à l'entrée en formation permet de personnaliser le cursus, de l'alléger en fonction des compétences déjà acquises ou maîtrisées. C'est concrètement ce qui m'a permis de la suivre. En effet, j'ai bénéficié de pas mal d'allègements, ce qui m'a permis d'assumer financièrement le coût de la formation, sans mettre ma vie de famille de côté. Alors oui, je ne peux que la recommander à tout passionné d'escalade, ayant le désir de vivre de, pour et au travers de l'escalade, de s'engager dans la démarche de formation DE. La discipline est encore jeune (et le restera), il y a beaucoup à faire encore pour son développement et les cadres professionnels au sein des clubs, CD, CR et FFME en sont, au même titre que les bénévoles, les pierres angulaires.

Interview

Jean-François Baud, ex-salarié d'Apple, formé sur la première session du DEJEPS mention « Escalade » à Paris, et qui vient de monter une agence de voyages spécialisée en escalade.

Pouvez-vous expliquer en quoi la formation DEJEPS vous a permis de monter cette agence ?

Avec mon associé Jérôme Chaput, ce projet d'agence de voyage spécialisée en escalade nous trotte dans la tête depuis un moment. Le concept de [Globe Climber](#) étant d'organiser des séjours dans les spots les plus sympas d'Europe, pour des grimpeurs qui souhaitent partir sereinement, avec des copains ou de la famille qui ne pratique pas forcément l'escalade. Le DEJEPS m'a permis avant tout d'avoir une expertise sur les parties de sécurité et d'encadrement. Sans oublier qu'aujourd'hui, je suis plus légitime aux yeux des acteurs qui nous accompagnent dans le projet.

Comment qualifieriez-vous cette formation ? La conseilleriez-vous ?

C'est une formation enrichissante à la fois théorique et de terrain. Personnellement ce qui m'a le plus apporté, dans le cadre de mon projet professionnel, est le côté terrain et les exercices pratiques en situation réelle d'encadrement, de gestion de la sécurité, etc. Nous étions sur les falaises de Saulges, en Mayenne, à gérer une douzaine d'enfants pour les faire grimper et leur apprendre la sécurité en 1h30. C'est la meilleure école ! Au niveau entraînement la formation avec Nicolas Januel, entraîneur national de l'équipe de bloc, était vraiment très intéressante ! Pour moi c'est la plus-value de la formation ! Je la conseille à tous ceux qui aspirent à devenir professionnels et cadres dans le monde de l'escalade.

Autres témoignages

Michel Plesse, animateur Escalade, salarié au CD22 FFME

« C'est une formation qui correspond parfaitement au profil de mon poste. Toutes les UC vues en cours me servent. Les points forts ont été les échanges très riches avec les autres stagiaires, ainsi que le travail sur le projet (UC1 et UC2), qui m'a permis d'approfondir et de bien préparer mes projets personnels : construction d'une SAE type régionale et création d'une section sportive scolaire en collaboration avec un lycée. Projets aujourd'hui aboutis. Bref, c'est une formation complète et adaptée aux salariés ou indépendants de l'escalade. Je la conseille déjà à de jeunes passionnés par la discipline. Vue l'engouement pour l'escalade, le développement des SAE et des falaises sur notre région, la main d'œuvre va bientôt manquer ! C'est un souhait cher au comité départemental de recruter de nouveaux salariés pour continuer l'essor déjà réalisé. »

Claire Fieschi, formée à Voiron et employée au club RAPPEL

« Après un Master professionnel spécialisé dans le développement des territoires ruraux et un an et demi de recherche d'emploi, j'ai décidé de me réorienter. Pratiquant l'escalade depuis toute petite, investie bénévolement dans ce milieu depuis des années, et ayant pas mal de connaissances travaillant dans ce domaine, j'ai décidé de sauter le pas l'année dernière, pour ajouter une corde à mon arc. C'est une bonne formation à l'initiation et au perfectionnement en escalade, avec des mises en situation devant des groupes assez fréquentes. Un petit regret : à mon goût, il n'y pas eu suffisamment de situations en site naturel. Cela dit, cette formation m'a apporté ce qu'il fallait, et j'ai pu être embauchée par le club RAPPEL (Puy-de-Dôme), d'abord sur un CDD (28h) de 6 mois, qui correspondait à ma période de stage, et depuis, en CDI, à plein temps. »



Le Mirantin par le couloir des Greppets

Un Spot un Athlète, Xavier Gachet

Personnage discret par excellence, Xavier Gachet n'arrive pourtant plus à cacher son talent sur les skis. Sacré champion de France de Vertical Race en tout début de saison, il est pour l'instant le seul français à être monté sur tous les podiums de la coupe du monde 2015 pour la course individuelle. Vice-champion du monde par équipe aux côtés de William Bon Mardion, le talent de l'Arêchois s'est indéniablement révélé cette année. Quoi de plus naturel que de lui laisser page blanche pour nous décrire son spot fétiche, en plein cœur de son Beaufortain natal, clin d'œil au lendemain de la 30e édition de la Pierra Menta.

Le Mirantin

Né au pied de cette montagne, il semblait bien naturel à Xavier Gachet de présenter l'ascension du Mirantin par le couloir des Greppets. Il s'agit par ailleurs d'une montée typique de la Pierra Menta, et sans aucun doute du secteur que notre champion connaît le mieux dans le Beaufortain, pour l'avoir parcouru, été comme hiver, de jour comme de nuit...

Sa Pierra Menta natale, toujours dans l'esprit

« Naturellement, lorsque je skie sur cette montagne, je me projette inmanquablement à la deuxième semaine de mars, en m'imaginant en pleine course, sur la future Pierra Menta qui nous attend.

Hélas, c'est un moment précieux qui se fait de plus en plus rare, car une fois que les compétitions débutent, je n'ai plus vraiment l'occasion d'y monter, m'entraînant essentiellement à la frontale.

De plus, cette année, en raison du manque d'enneigement du début de saison, mes excursions en hors-piste se comptent à peine sur les doigts d'une main. Il faut reconnaître que je m'entraîne plus souvent en été sur ce secteur. En profitant pour courir, à différentes intensités, le parcours du KV du Mirantin, la célèbre course concoctée par Thierry Bochet, et sur laquelle tous les randonneurs Arêchois se retrouvent au mois d'août. »

Mirantin par le couloir des Greppets

Le départ se fait du Planay. Suivez le fond de vallée le long du ruisseau du Mirantin jusqu'à une rupture de pente. Là, levez le nez sur votre gauche, vous apercevrez le couloir des Greppets, souvent emprunté pour la course de la Pierra Menta.

A ce stade, il est impératif de déchausser et de se préparer à un long portage. Positionnez les skis sur le sac, et chaussez vos crampons (indispensables dans la plupart des cas !).

Ce couloir fait 300m de dénivelé et, à sa sortie, vous aurez le choix de continuer sur le même flanc de montagne en direction de la Grande Journée et de Vache Rouge, ou bien de poursuivre l'itinéraire que je vous propose, et de traverser de l'autre côté du ruisseau du Mirantin, en direction du sommet. S'en suit alors une montée en conversions sur 500m environ, en passant par "Le Chalet d'en bas" et le "Chalet du Lac". Une centaine de mètres au-dessus de ce dernier, il vous faudra prendre la face à votre gauche, en ski au début, puis à pied, pour emprunter l'arête sommitale.

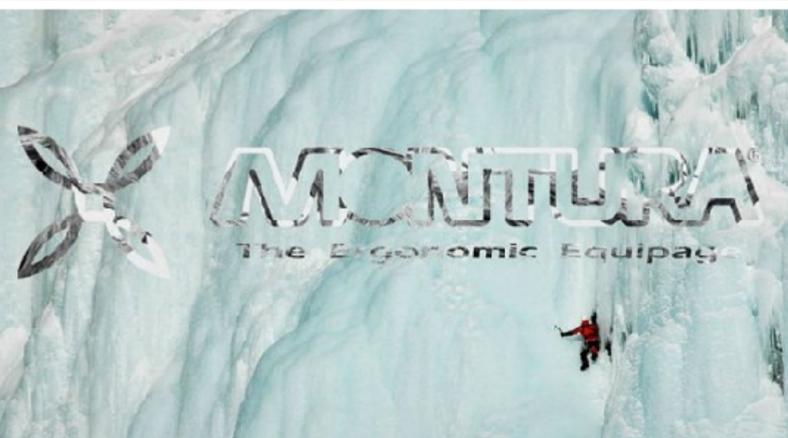
Avant de rechausser, je vous invite à profiter du paysage, il est unique ! La descente se fera au choix, en direction du parking du Planay, où votre voiture vous attend !

Pour la petite anecdote

« Un 8 novembre, après une grosse chute de neige suivie d'un redoux, nous avons réalisé, mon frère et moi, trois fois le sommet dans la même journée, afin de pouvoir redescendre de chaque côté du Mirantin sur 30 cm de neige fraîche... un régal ! »

Conseils de Nicolas Bonnet, cadre fédéral

« Avant de sortir en milieu hors-piste, n'oubliez pas de consulter le Bulletin du Risque d'Avalanche : BRA local. Il faut aussi se renseigner si la sortie a été faite récemment et si, depuis, les conditions ont changé : fort vent, chute de neige, hausse des températures. N'hésitez pas à consulter les professionnels locaux : guides de haute montagne, pisteurs-secouristes, ou rapprochez-vous du club FFME local. Bien sûr, vérifiez votre matériel de sécurité et entraînez-vous avec votre DVA. »



En quête de nouveaux chemins

Montura

Exploration, aventure, voyage

L'Homme est depuis toujours un explorateur, un explorateur de ses limites et un explorateur du monde qui l'entoure, toujours en quête de nouveaux horizons, de nouveaux modes de vie, de nouveaux contacts avec son environnement et avec la nature.

L'équipementier Montura s'inscrit au cœur des paysages préservés et en perpétuelles évolutions, soucieux de rétablir le contact avec la terre et son rythme essentiel, même lorsqu'il s'agit de concevoir des vêtements. Des vêtements ainsi adaptés à une vie active, extérieure et riche en aventures, une vie qui suit ces chemins inexplorés qui exercent sur nous une attraction irrésistible, et nous dévoilent où ils mènent...

C'est dans cette dimension que Montura prend sa source, son inspiration. Ses produits ont été conçus pour ces explorateurs, ceux dont l'objectif se situe au cœur et dans le respect de la nature, et qui se donnent les moyens de le réaliser.

Une technologie de pointe

Société novatrice, spécialisée dans l'ergonomie et la technicité de ses vêtements via une connaissance des matériaux et de la coupe exceptionnelle, Montura est en quête de perfection. Que ce soit une couture, une poche, une matière, chaque détail est une partie essentielle d'un tout qui se veut fonctionnel et conçu pour un confort maximal, ce qui explique l'investissement de la marque sur le terrain, dans des projets d'athlètes d'exception, passionnés de montagne : grimpeurs, alpinistes, trailers et ski-alpinistes, à l'image de Laetitia Roux, et de l'équipe de France de ski-alpinisme au complet.

Tous considérés comme les compagnons de voyage de la marque italienne, qui les accompagne dans chaque aventure. C'est à travers leurs yeux et leurs exploits que Montura explore les terres inconnues, et repousse ses limites.

Rester connecté

« Si l'on est pas capable de reconnaître et de s'adapter sans cesse aux nouveautés, aux nouvelles limites d'exploration, de voyage, d'exploit, on se laisse très vite distancer », assure la marque, qui sait rester au plus proche des meilleurs athlètes au monde, à l'image du prodige Tchèque Adam Ondra et de sa dernière réalisation : « Change », la voie la plus difficile au monde (9b+), ouverte et réalisée par le jeune grimpeur dans la grotte Flatanger, en Norvège.

C'est pour cette raison que Montura se sent capable de reconnaître les besoins dans les aspirations des hommes et des femmes pour qui la montagne est un mode de vie. Ses produits sont conçus pour vous accompagner dans les montagnes, vous soutenir sur une paroi rocheuse, et dans chaque expérience, chaque effort.

Un partenaire de choix pour l'équipe de France

« Montura est très engagé dans cette passion pour la montagne, et d'autant plus pour les sports qui laissent place à l'aventure. Ainsi, l'alpinisme, le ski-alpinisme sont des activités particulièrement inspirantes pour notre marque, confirme Marco Xausa, contact en Italie pour le partenariat avec la FFME. Cela dit, arpenter la montagne n'est pas suffisant : Montura s'engage surtout quand « l'esprit de la passion pour la montagne » se fait sentir. C'est ainsi que cette marque italienne a choisi de devenir, en premier lieu, partenaire de la Pierra Menta (course française), il y a déjà cinq ans, en dépit du nombre de courses de même type qui se déroulent en Italie.

La marque a en effet été séduite avant tout par l'esprit, la convivialité, le partage et l'engagement que véhiculent cette course de passion. A l'arrivée, d'ailleurs, les représentants de la marque ne présentent pas leur catalogue ou leurs produits...

« Nos magasins sont fait pour ça, assure Marco Xausa, sur la Pierra Menta, nous apportons un soutien humain, et nous présentons nos projets de solidarité, c'est ce qui compte le plus ! »

L'histoire du partenariat avec l'équipe de France est un peu similaire. Elle commence avec Laetitia Roux, athlète sponsorisée par la marque à titre personnel, puis s'est étendue à l'équipe de France au complet.

« Cette équipe de France possède un fort esprit de groupe, dégage une atmosphère très saine tout en restant au plus haut niveau d'excellence. Nous avons de très bons contacts humains avec les athlètes, et c'est aussi pour cela que la marque s'est engagée avec l'équipe de France. Un engagement qui se joue généralement sur le long terme, car la marque ne s'engage jamais à la légère », conclut Marco Xausa.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



AU TOP

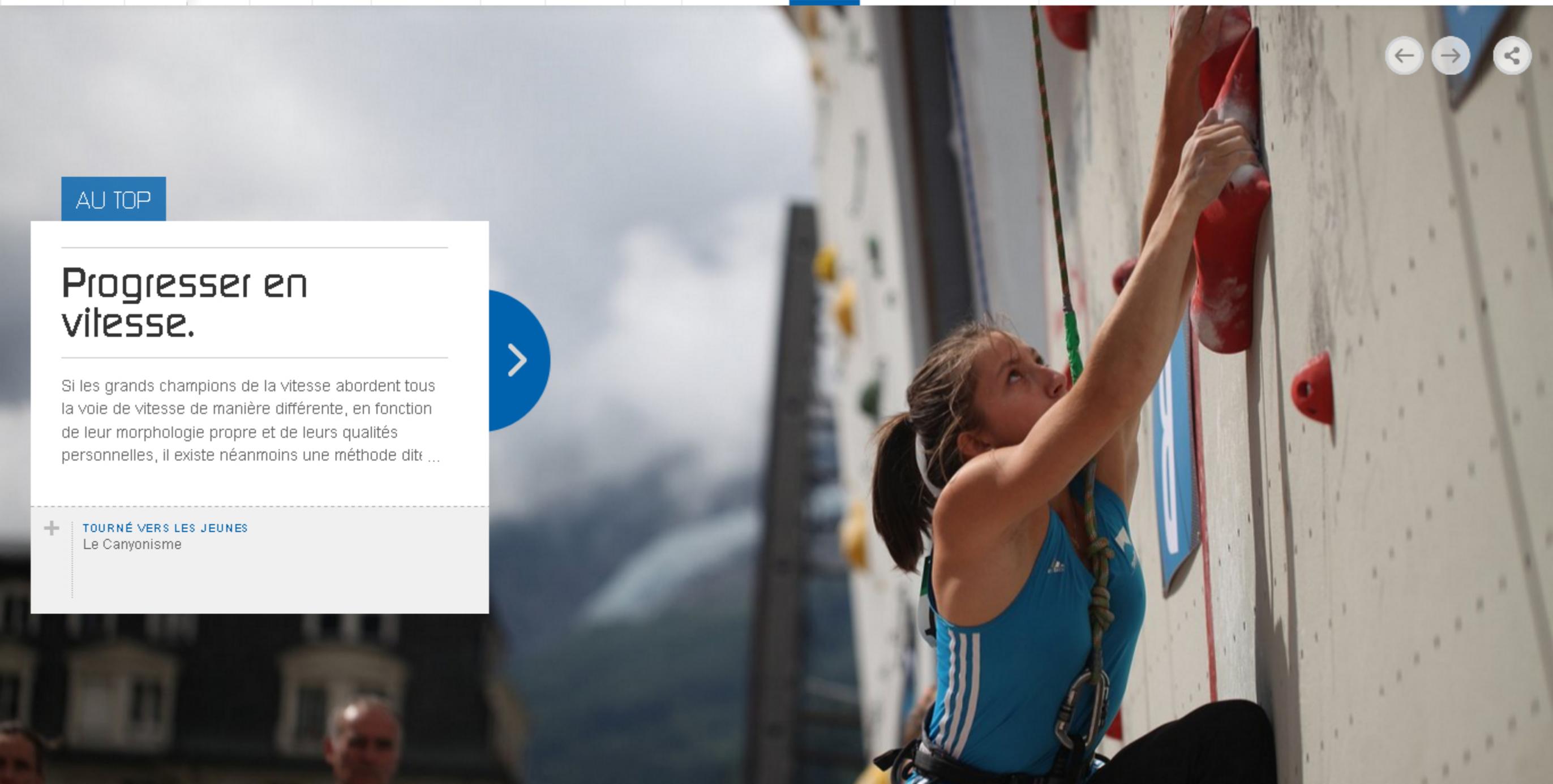
Progresser en vitesse.

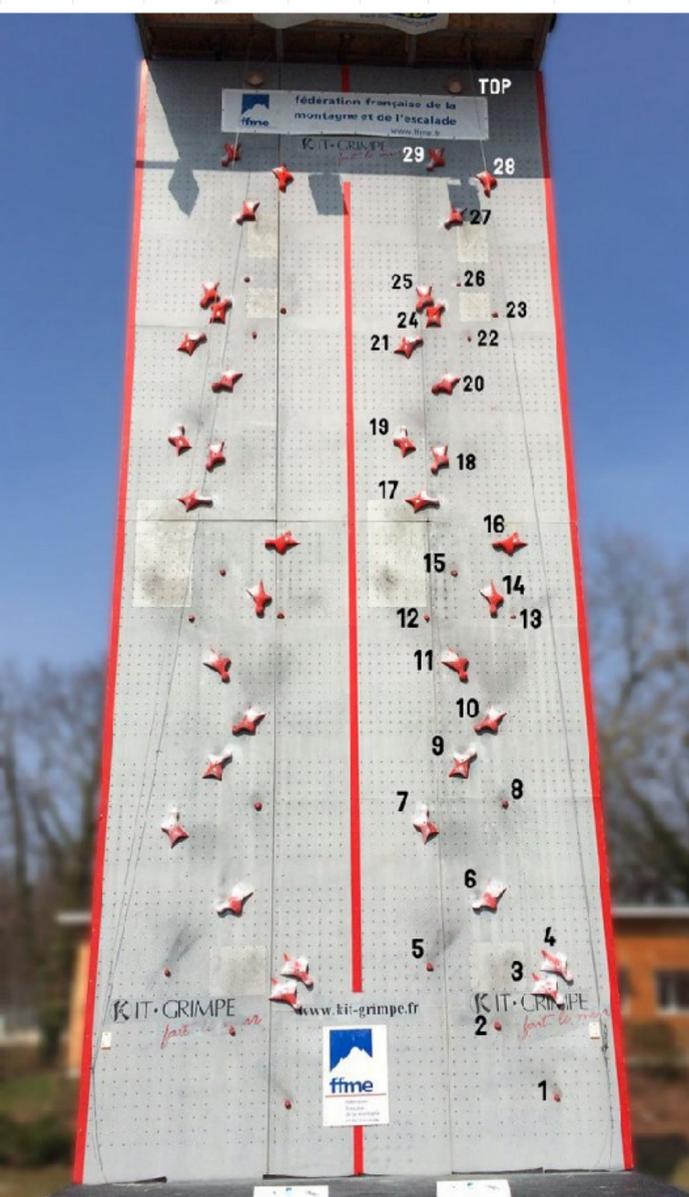
Si les grands champions de la vitesse abordent tous la voie de vitesse de manière différente, en fonction de leur morphologie propre et de leurs qualités personnelles, il existe néanmoins une méthode dite ...



TOURNÉ VERS LES JEUNES

Le Canyonisme





Apprivoisez LA méthode !

Progresser en vitesse

Si les grands champions de la vitesse abordent tous la voie de vitesse de manière différente, en fonction de leur morphologie propre et de leurs qualités personnelles, il existe néanmoins une méthode dite « de base ». C'est-à-dire qui convient au plus grand nombre de gabarits.

« Il s'agit de la méthode la plus facile à apprendre pour débiter. Elle permet de dégrossir et de s'appropriier la voie, et de commencer à aller très vite. A chacun ensuite de l'adapter en fonction de son ressenti, explique Sylvain Chapelle, entraîneur national. Il s'agit de la méthode mise en place par Anouck Jaubert (médaillée sur plusieurs étapes de coupe du monde l'année dernière), ou encore de Quentin Nambot (champion d'Europe junior). Tous deux y ont apporté quelques modifications pour qu'elle leur convienne mieux, mais ce fut leur base de travail. »

C'est cette méthode que nous vous proposons de vous expliquer, décortiquée, mouvement par mouvement, avec des prises numérotées de 1 à 29 (cf. photo).

Une voie que vous pourrez apprendre, ou faire apprendre, dans son intégralité dans un premier temps (si vous avez un mur avec la voie officielle à disposition), pour bien vous imprégner de sa globalité, puis section par section, pour travailler les mouvements spécifiquement.

« Il est important de faire varier la taille des sections, pour ne pas passer toujours à côté des mêmes mouvements de liaisons, au risque de perdre le rythme quand on se remet à travailler la voie en entier, ou de ne plus remettre les sections dans l'ordre », poursuit Sylvain Chapelle.

A noter que d'autres méthodes existent, tout à fait différentes, pour des morphologies atypiques. C'est le cas pour Bassa Mawem (médaillé en coupe du monde l'année dernière), qui est très grand, et possède certaines qualités physiques qui lui permettent d'aborder la voie différemment pour être plus rapide.

Première étape : un bon échauffement

Avant de commencer à travailler la voie, un bon échauffement s'impose.

Trouvez un passage assez facile de 5-6 prises de mains sur un pan comme vous pourriez le faire en bloc. Et essayer de le répéter de plus en plus vite, sans vous préoccuper des pieds dans un premier temps.

Puis une fois que vous sentez que vous avez progressé, imposez-vous des pieds. Le but est d'arriver en haut de la section le plus vite possible, en posant les pieds sur les prises sélectionnées.

Puis pour finir, essayez de devenir de plus en plus fluide dans vos mouvements, qu'il n'y ait pas de temps d'arrêt, pour que vous soyez tout le temps dans un mouvement ascendant.

La méthode

Mise en place

Se positionner main gauche sur prise **3** et main droite sur prise **4**, pied droit sur prise **1** et pied gauche au sol. Fléchir la jambe au sol, et mettre en tension sur les bras.

Phase d'attente

Rester bien stable sur ses appuis et attendre le signal de départ.

Mise en action

Pousser sur la jambe au sol puis tirer sur les bras, et enfin pousser sur le pied sur la prise. Poser le pied gauche sur la prise **2** et les deux mains simultanément sur la prise **6**, main gauche sur la pince et main droite sur le bac.

Rester les bras tendus pour prendre le plus de vitesse horizontale possible, pied gauche sur la prise **5**, pousser sur le pied droit.

Le virage

Prendre la pince ou la boule de la prise **7** main gauche, puis pied main à droite sur la prise **6**. La poussée se fait vers la verticale, mais surtout pas vers la droite.

Accélération 1

Saisir la prise **9**, les deux mains en même temps, et poser le pied gauche à plat. Prendre la prise **10** main droite et poser le pied droit sur la prise **8** simultanément pour être le plus efficace possible. Penser à prendre un maximum de vitesse en vue du jeté, et mettre beaucoup de fréquence surtout en pied sur la prochaine section. Prendre la prise **11** main droite et poser pied droit sur la prise **9**. Pied main droit sur la prise **10**, et attraper le bac de la prise **14** bac main droite.

Le jump

La poussée doit se faire le plus verticalement possible, arriver à deux mains sur la prise **17** en pince et pied droit sur la prise **15**. Puis attraper le bac **18** main droite et la pince de la prise **19** main gauche puis pied gauche en adhérence au niveau de la jointure de plaque horizontale.

Accélération 2

Monter pied droit sur la prise **17**, puis croiser pied gauche en le posant sur le bac **18** en même temps que la main droite saisit la prise **20**. Attention, sur cette phase, il n'y a pas de pied à plat. Puis prendre main gauche la pince ou la boule de la prise **21**, et monter le pied droit très haut pour un pied-main sur la boule de la prise **20**. Jeter à nouveau pour aller chercher la prise de pied **22** en main droite et le bac de la prise **25** main gauche. Remonter le pied gauche sur la boule de la prise **21** et le droit sur la prise de pied droit sur la **22**, quasi simultanément.

Les trois dernières

Développer sur les deux pieds et les deux mains pour attraper la prise **27**, main droite le bac et main gauche la pince, puis monter pied gauche sur la prise **26**. Envoyer simultanément la main droite sur le bac **28** et la main gauche sur la pince **29**.

Le Final

Monter pied droit à plat et pied gauche sur la prise **27** pour aller toucher le pad main gauche !



Tourné vers les jeunes

Le Canyonisme

Présentation de deux initiatives axées vers la jeunesse.

Canyonisme et Education Nationale

Au printemps 2014 une expérience autour de la pratique du canyonisme a été réalisée dans le Jura. L'objectif étant de concrétiser un partenariat entre une fédération pratiquant le canyonisme (FFME) et l'Éducation Nationale pour montrer l'accessibilité d'une activité dite « à risque » par des enfants de collège (pré-ado).

L'apport de notre fédération a permis une pratique sécurisée par la mise à disposition de cadres brevetés (moniteur-Instructeur Canyon) ainsi que de matériel spécifique (combinaisons néoprènes, cordes, harnais, etc.). Une dizaine d'enfants, accompagnés par un professeur d'EPS, un professeur de Sciences et Vie de la Terre et deux mamans accompagnatrices (afin d'aider aux tâches quotidiennes des repas et du transport notamment) ont découvert les joies du canyonisme, dans le cadre d'un projet pédagogique autour de la pluridisciplinarité (sport/faune et flore du Jura, géologie locale, etc.), validé par le conseil d'administration de l'établissement.

« Nous ressortons tous enchantés par ce séjour de trois jours, affirme Thierry RUIZ, responsable du groupe de projet national canyon, où nous avons pu profiter des compétences techniques des bénévoles fédéraux pour le canyonisme, mais aussi d'échanges conviviaux avec la communauté scolaire du Collège de St Leu (région parisienne), enfants et adultes. Ce type de partenariat doit être encouragé pour permettre la découverte du canyonisme. »

Equipe jeunes de canyonisme en Bretagne

Le projet de créer une équipe jeunes de canyonisme en Bretagne germe depuis deux ans au comité régional Bretagne.

« L'idée était de miser sur la jeunesse et de créer une sorte de pépinière afin de favoriser le développement de la pratique du canyonisme au niveau de notre région, explique Laurent Boero, Instructeur canyon et responsable de la commission canyon du CR FFME de Bretagne. Nous souhaitons proposer à des jeunes un cursus de formation pluriannuel leur permettant d'acquérir un niveau technique et une expérience indispensable à la pratique du canyon de façon autonome. »

L'objectif à terme, étant que ces jeunes puissent réinvestir l'expérience acquise dans leur club afin de développer l'activité. Pour cela, un plan de formation planifié sur 4 ans a été élaboré par le CR FFME de Bretagne. A l'issue de ces quatre années, les jeunes qui auront suivi l'intégralité du cursus pourront justifier des compétences suivantes :

- Un niveau passeport « vert » canyon
- Un niveau passeport « vert » randonnée (cartographie et orientation)
- Une liste d'au moins 20 courses
- La possession du PSC1 (diplôme de secourisme)

« Dans notre esprit, ces niveaux de compétence leur permettront, s'ils le souhaitent, de s'inscrire à un stage « initiateur canyon » de la FFME et ainsi promouvoir la pratique de l'activité », poursuit Laurent Boero.

Pour cette première année, trois actions ont été mises en place dans le cadre de l'équipe jeunes. Deux journées de regroupements, axées sur l'acquisition de techniques de corde, ont eu lieu, en avril sur Mur de Bretagne (22) et en juin sur le site de la Roche aux Oiseaux (Paimpol 22), et enfin, en juillet dernier, les sept jeunes, participant à cette aventure, ont pris la direction de l'Espagne (massif du Mont perdu en Aragon) accompagnés par trois cadres FFME. Le groupe était composé de trois garçons et de quatre filles âgés entre 14 et 18 ans.

« Ces jeunes, issus des quatre départements bretons, ont montré un niveau de motivation qui leur a permis de progresser de façon significative durant cette semaine : les cinq jeunes qui découvraient l'activité ont validé le niveau passeport jaune. Deux autres jeunes, ayant déjà une expérience significative en descente de canyons ont validé le passeport orange, dernière marche avant le niveau d'autonomie, détaille Laurent Boero. Au-delà de la validation des passeports, ces jeunes reviennent avec un réel esprit de groupe et avec des souvenirs plein la tête. »

L'année qui se profile se présentera sur la même dynamique. Deux journées d'entraînement aux techniques sur cordes sont d'ores et déjà programmées. Pour autant, deux nouveautés seront proposées :

- Une journée d'initiation aux techniques de progression en eau vive dans une base d'eau vive.
- Le PSC1 (attestation de premier secours).

Quant au stage du mois de juillet, l'Espagne restera probablement la destination idéale pour une semaine de formation articulée autour du référentiel des passeports canyon « orange » et « vert ».

« Mais au-delà de l'acquisition de techniques dédiées, nous souhaitons par l'activité canyon promouvoir et développer des valeurs humaines, tels que le respect de soi et des autres ainsi qu'un esprit de solidarité... Une dynamique est lancée. A nous, les adultes, maintenant de l'entretenir ! »

REC

1080p
GPS POSITION
1787m

Life. Camera. Action.

Action Cam HD 1080p avec GPS intégré

Action Cam VIRB™ Elite

Et s'il existait une caméra haute définition plus performante que n'importe quelle autre caméra ?
 Une caméra permettant de filmer plus longtemps, plus intelligemment ? Avec un GPS intégré et un écran pour visualiser toutes vos photos/vidéos pendant et après l'action ?
 VIRB Elite, bien plus qu'une caméra...

GARMIN.

www.garmin.com/virb

© 2014 Garmin France | Immatriculé Le Capitole | 35 avenue des Champs Piémont | 02012 Nanterre Cedex | RCS Nanterre 349 086 354. *Montée, Cautisme, Action.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



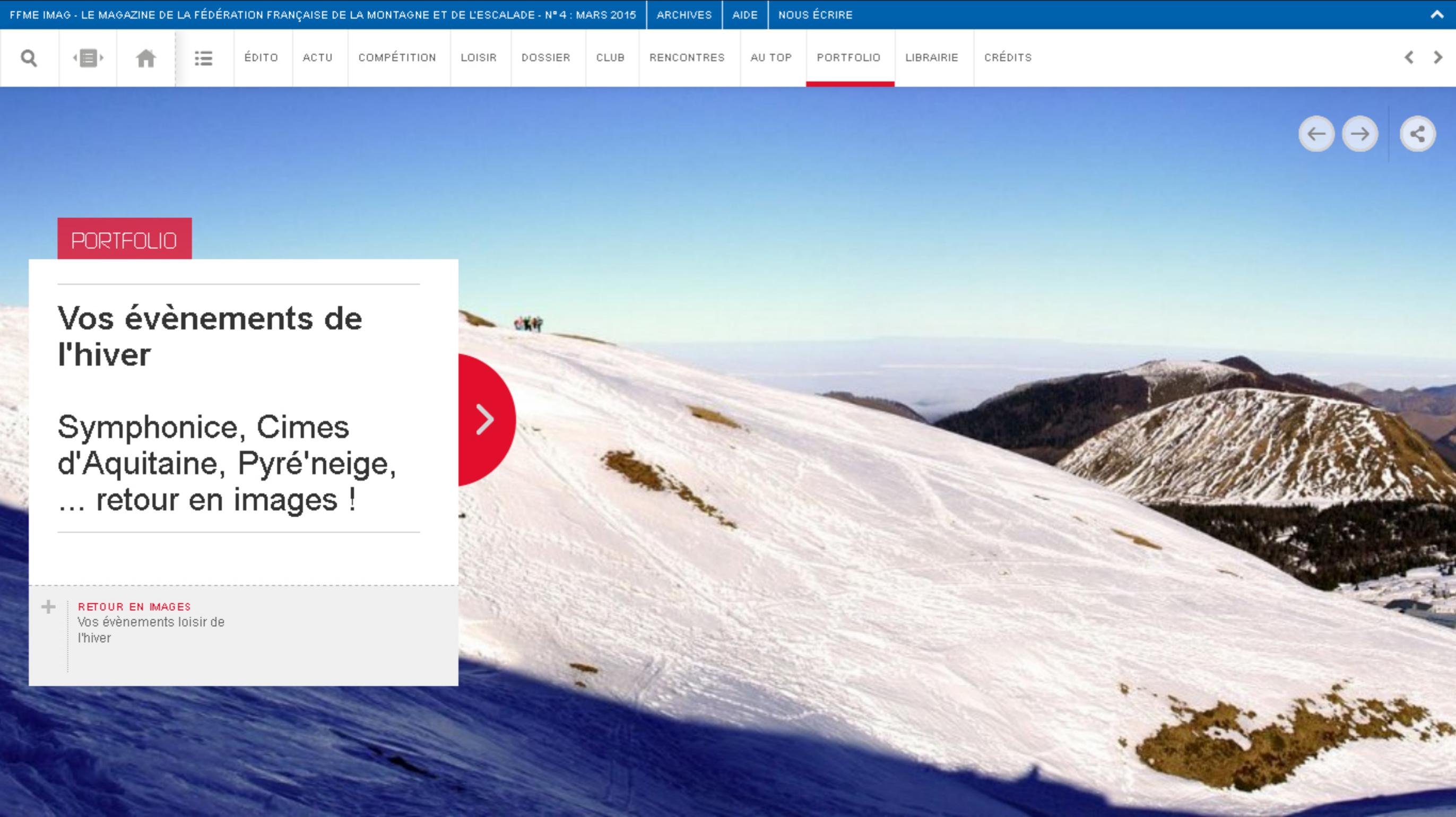
PORTFOLIO

Vos évènements de l'hiver

Symphonice, Cimes d'Aquitaine, Pyrénéige, ... retour en images !

[RETOUR EN IMAGES](#)

Vos évènements loisir de l'hiver

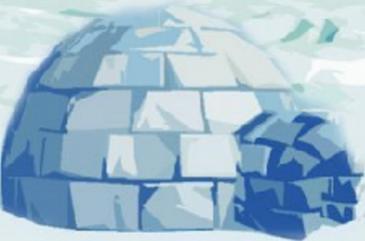




La Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade et le Comité Départemental Haute-Garonne présentent

Pyré'neige

Le 15 février 2015
au Mourtis



Parcours découverte et sportif en Raquette à neige
Ateliers Sécurité - Utilisation DVA
 Passages Techniques
 Construction d'igloos
 Orientation - GPS
 Ski-Alpinisme

Ouvert de 8h à 17h à tous

Accueil au Tuc de L'Étang

CARTE maxi 10€ PASS

www.crdmp-ffme.fr



Infos et réservations : 05 62 27 07 66 - cd31@crmp-ffme.fr

Retour en images

Vos événements loisir de l'hiver

ICE, Pyré'neige, Symphonice, Les Cimes d'Aquitaine, Mont d'or y Cimes, Cantal y Cimes ... Les événements loisirs ont ponctué notre hiver de rencontres riches en apprentissage et en convivialité, sur les montagnes de France. Si tous gardent leurs spécificités, ils possèdent néanmoins un objectif commun : « associer la découverte de l'espace naturel et l'initiation aux pratiques sportives qui dépendent de la FFME ». Tour d'horizon.

Pyré'neige

La 6ème édition de Pyré'neige s'est tenue au Mourtis, le 15 février dernier. Pour la première fois depuis la création de l'évènement, le soleil n'était pas au rendez-vous, ce qui n'a pas découragé les quelques 60 participants, les 36 bénévoles, ni le PGHM de Bagnères-de-Luchon. Le rassemblement fut l'occasion d'effectuer des randonnées sportives ou loisir en ski-alpinisme et raquettes à neige, et de participer à différents ateliers (sécurité/prévention, construction d'igloo, orientation/lecture de carte, GPS/recherche de balises, passages techniques, recherche de DVA, découverte du ski-alpinisme). Enfin, un maître-chien du PGHM a effectué une démonstration de recherche de victimes d'avalanche devant une cinquantaine de personnes, particulièrement attentives. Un tirage au sort et un pot de l'amitié ont permis de clôturer cette journée dans la convivialité.

Symphonice

L'évènement glace du comité régional Rhône-Alpes de la FFME s'est déroulé les 10 et 11 janvier, sur la station de l'Alpe d'Huez. Une soixantaine de participants se sont retrouvés, dès samedi matin, pour participer aux différents ateliers (mixte/dry, brochage, parcours montagne). Une soirée conviviale avec tartiflette et projections, réchauffa les convives, avant la journée de dimanche aux conditions hivernales et tempétueuses. Les participants ont donc pu refaire les ateliers qu'ils souhaitaient, et un nouvel exercice de DVA pour repartir plein de nouvelles connaissances.

Les Cimes d'Aquitaine « Hivernales »

Pour la 5ème année consécutive, le comité régional Aquitaine FFME organisait les Cimes Hivernales, les 10 et 11 janvier derniers à La Pierre Saint-Martin. Deux journées orientées vers la découverte du milieu montagnard et l'initiation aux activités hivernales de la fédération (raquette à neige, ski de randonnée et alpinisme). Plus d'une centaines de participants, encadrés pour une trentaine de bénévoles et des cadres fédéraux et différents partenaires, ont ainsi eu accès aux activités de montagne proposées. A savoir, des ateliers à dominante sécuritaire et environnementale (DVA, corps mort, orientation, fond de sac, milieu montagnard) ainsi que des sorties de différents niveaux dans un cadre sécurisé, tout cela sous une météo des plus clémentes le samedi.

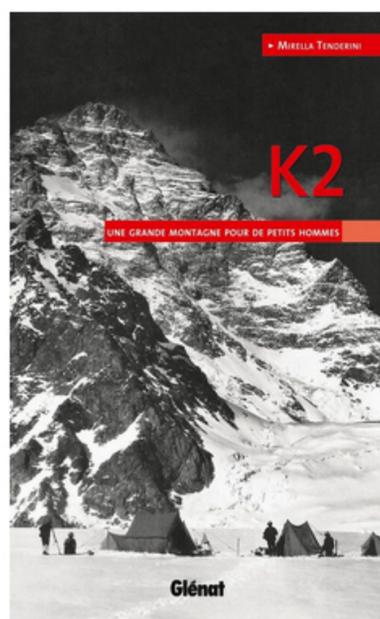
Une soirée conviviale a permis à tous de récupérer des forces pour la sortie du lendemain, où le temps fut beaucoup moins hospitalier. Des solutions de remplacement ont été trouvées et des ateliers du type « se repérer et se déplacer sans visibilité » organisés.

Un week-end marqué par la convivialité, le partage et la découverte des pratiques de montagne pour l'ensemble des participants.

Le rendez-vous est donné aux Cimes d'Aquitaine version estivale, les 27 et 28 juin 2015.

LIBRAIRIE

Notre avis sur...



K2, une grande montagne pour de petits hommes

K2, ou Chogori, ou encore Qogori Feng, 8611 mètres au-dessus de la mer, deuxième sommet du globe, quatrième des quatorze 8000 mètres à être « conquis ». La montagne des italiens. En Himalaya dans l'après-guerre la compétition entre les nations atteint son paroxysme en matière d'alpinisme.

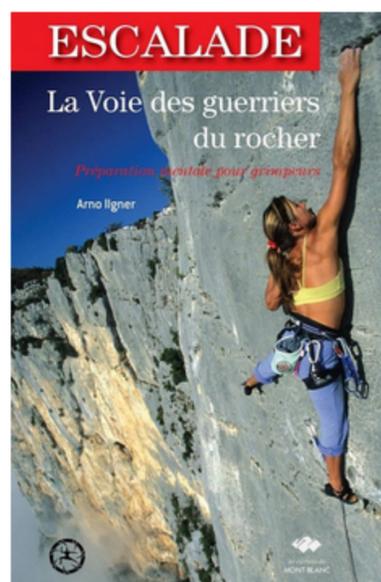
Bien que « [...] les alpinistes ont beau soutenir qu'il ne s'agit pas d'un sport, mais d'une activité différente, plus noble [...] » il faut un sommet. A tout prix. Mirella Tenderini, plante le décor : aperçu historico-géographique de la découverte de ces immenses joyaux minéraux qui ont cristallisé toute l'attention et les envies des exportateurs et alpinistes, premières tentatives, structuration de la compétition, partage des « cibles », échecs, succès.

En dix-sept chapitres on saisit les dynamiques particulières qui ont porté une poignée d'hommes entraînés, déterminés, tendus vers un but commun, à se livrer à des « coups bas » pour lier à jamais leur nom à un sommet.

Si la France a eu son Annapurna entaché des querelles bien connues, l'Italie a eu son « cas K2 ». Pas glorieux tout ça. Reste que si Compagnoni e Lacedelli ont « conquis » le deuxième sommet du globe, Walter Bonatti, le jeune de l'équipe de 1954, qui se battra pendant un demi-siècle pour défendre sa dignité, est devenu un grand monsieur de la Montagne... à qui donc la gloire ? Oui, le K2, une grande montagne pour de petits hommes....

K2. Une grande montagne pour de petits hommes

De Mirella Tenderini
Editions Glénat
232 pages
19,99 €



La voie des guerriers du rocher

La plupart des ouvrages consacrés à l'escalade négligent la préparation mentale, alors qu'il s'agit d'un aspect aussi important que la force, la souplesse ou la technique. Pour mettre au point son approche inédite, Arno Ilgner s'est inspiré de principes clés de la riche littérature « guerrière » et de la psychologie du sport, qu'il a combinés à sa grande expérience de l'escalade.

C'est ce savant mélange qui est à l'origine de La Voie des guerriers du rocher, un programme complet qui explique comment mobiliser l'ensemble de ses ressources mentales pendant une ascension difficile. Étape par étape, on comprend comment analyser sa motivation, recueillir des informations, évaluer des risques, se concentrer et passer de la phase de préparation à la phase d'action.

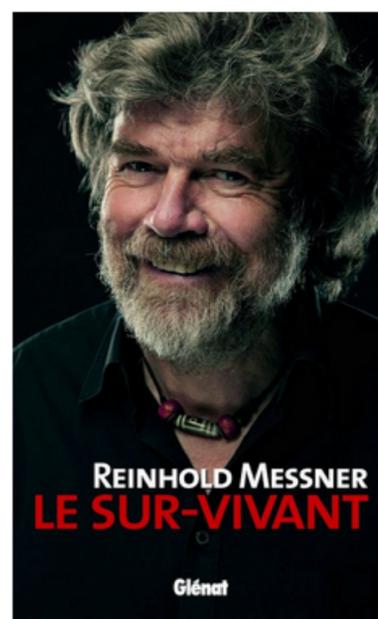
Selon l'auteur, la peur est le résultat d'un déficit d'attention. En maîtrisant mieux cette attention, il est possible de déterminer l'origine de cette peur, de la dominer et de s'en libérer pour adopter une « intention inflexible » et réaliser des performances extraordinaires.

Ce manuel, traduit en 6 langues, est considéré comme l'un des meilleurs programmes d'entraînement mental pour l'escalade.

La voie des guerriers du rocher

Editions du Mont Blanc
240 pages
19,90 €

Pour gagner ce livre, envoyez votre nom et adresse postale à cette [email](#), en précisant le titre du livre, **avant le 11 avril**. Un tirage au sort déterminera le gagnant.



Reinhold Messner, le sur-vivant

Si dans le monde de l'alpinisme, les légendes vivantes sont rares, Reinhold Messner est un survivant et même un « plus que vivant », qui refuse comme il l'a toujours fait le confort et la sécurité du monde moderne pour une vie aux confins de l'extrême. Alpiniste légendaire, agriculteur engagé, politicien combatif, fondateur d'un musée des montagnes et père de quatre enfants, Reinhold Messner devenu septuagénaire revient sur une existence particulièrement mouvementée.

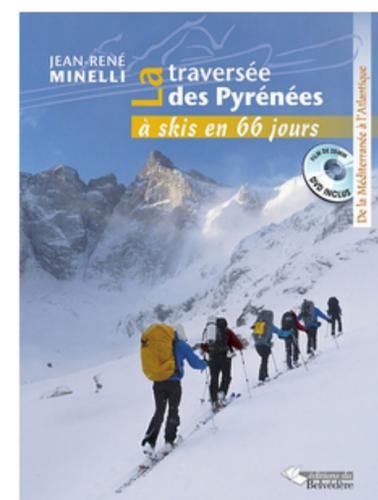
Dans ce livre hautement personnel, il retrace sa destinée hors du commun, depuis son enfance dans le Tyrol du Sud au milieu d'une famille de neuf enfants à ses voyages aux quatre coins du monde en passant par ses expéditions les plus périlleuses. Il y raconte la soif de découverte et de sensations fortes, la joie mais aussi la peur, la maladie, la mort de son frère, le deuil et la culpabilité.

Un récit saisissant, porteur d'une véritable philosophie de la liberté et de l'aventure.

Reinhold Messner, le sur-vivant

Editions Glénat
384 pages
19,99 €
À paraître le 1^{er} avril 2015

Pour gagner ce livre, envoyez votre nom et adresse postale à cette [email](#), en précisant le titre du livre, **avant le 11 avril**. Un tirage au sort déterminera le gagnant.



La traversée des Pyrénées en 66 jours

Jean René Minelli et ses compagnons nous offrent clés en mains une jolie parenthèse....

Dans la droite ligne de sa traversée des Alpes, cette itinérance de 66 jours à travers ces montagnes magiques nous guide pas à pas et nous offre le sel du raid à skis. Cette ballade au long cours hors du temps est faite de découverte, de rencontres, de complicité, de tranquillité. Pas d'exploit, pas de chrono juste une volonté, la joie d'être en montagne, sur cette frontière au sens propre et figuré. Nombreux parmi nous rêvent de devenir « traverseur », eux le sont !

Suivez le guide des Alpes, suivez les traces ou un conseil, faites les vôtres, c'est ce à quoi cet ouvrage nous invite.

Ce livre dense, très dense, décrit précisément cette traversée massif par massif, l'aventure à deux pas de chez vous.. Chaque secteur est un beau raid à lui seul.

Une nouveauté, un petit film sobre tout en retenu qui en plus du livre donne envie d'aller charger son sac... et de partir pour longtemps sur les skis de la Méditerranée aux vagues de l'Atlantique.

La traversée des Pyrénées en 66 jours

De Jean René Minelli
Editions du Belvédère
199 pages
28 €

Pour gagner ce livre, envoyez votre nom et adresse postale à cette [email](#), en précisant le titre du livre, **avant le 11 avril**. Un tirage au sort déterminera le gagnant.



live without limits

terrex

with the lightweight down insulation of the terrex climaheat downblaze jacket and the extraordinary grip of the terrex Fast R Mid GTX® due to Continental rubber compound. It's not just about the summit. It's about your way up and down.

adidas.com/outdoor

climaheat





ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



CRÉDITS



n°4 - Mars 2015

Le magazine de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

Editeur

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

8-10 Quai de la Marne

75019 Paris

Tél. : 01 40 18 75 50

Fax : 01 40 18 75 59

www.ffme.fr**Président fondateur**

Pierre YOU

Directrice de la publication

Marie-Anne MIDY

Rédactrice en chef

Auriana BEAUTE

Participation

Alain RENAUD, Marco MINOGGIO, Pierre YOU.

Couverture**Crédits photos**

Rémi FABREGUE, Claude MANSIOT, Club VayresTical, Comités départementaux FFME Aquitaine et Haute-Garonne, Comité Régional FFME Rhône Alpes, FEMIX'SPORTS, FFME, Montura, TheCircuitClimbing.org.

Conception E-MagULTRAMEDIA (www.agence-ultramedia.com)

Ultramedia 2015 © Tous droits réservés sur l'E-Mag

Creation et développement E-MagREZO ZERO (www.rezo-zero.com)

L'ICE

OUVERT
EN SAEOUVERT
EN SAEE
g
n°4E
g
n°4