



L'escalade sportive

Pour le sport, pour la vie

DLTA

Developpement
a long terme de l'athlete



Table des matières

Préface	2
Quelle est la portée de ce document ?	3
Objectifs clés du Développement à long terme de l'athlète (DLTA)	4
10 facteurs agissant sur le DLTA	5
Les huit stades du DLTA de l'escalade sportive	9
Les trois volets de l'escalade sportive : récréatif, intermédiaire, avancé	10
Catégories de compétition	11
Matrice de développement de l'athlète	12
STADE 1 : ENFANT ACTIF Âge : Garçons et filles de 0 - 6 ans	13
STADE 2 : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge : Garçons 6 - 9 Filles 6 - 8 ans	15
STADE 3 : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge : Garçons 9 - 12 Filles 8 - 11 ans	18
STADE 4 : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER — Apprendre à compétitionner Âge : Garçons 12 - 15 Filles 11 - 14 ans	21
STADE 5 : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION - S'entraîner pour le format Âge : Garçons 15 -18+ Filles 13/14 - 18+ ans	25
STADE 6 : APPRENDRE À GAGNER — performance soutenue Âge : Garçons 18+ Filles 16+ ans	29
STADE 7 : GAGNER POUR VIVRE — confiant et constant Âge adulte	32
STADE 8 : ACTIF À VIE Aucune Age	35
Intégration	37
Climbing Escalade Canada, notre organisme dirigeant	38
Remerciements	39
Glossaire	40

Préface

Ceci est un document-cadre à l'intention de la communauté de l'escalade sportive : entraîneurs, officiels, opérateurs de centres et administrateurs; il a été créé pour guider l'élaboration de programmes de développement pour tous les athlètes, dans un contexte tant récréatif que compétitif. Les recommandations qu'il contient sont le fruit d'une collaboration initiée par Climbing Escalade Canada (CEC) réunissant des experts canadiens en escalade sportive. CEC reconnaît que la communauté de l'escalade sportive et le système sportif en général doivent être uniformisés pour fournir à nos athlètes des conditions d'égalité leur permettant d'obtenir les meilleurs résultats, qu'il s'agisse d'événements locaux ou internationaux. Cette initiative est un gigantesque pas en avant pour l'escalade sportive au Canada.



Faire de l'escalade sportive, c'est résoudre des casse-têtes physiques et intellectuels dont la solution repose en grande partie sur l'apprentissage moteur et l'accumulation d'un répertoire de mouvements corporels. Lors d'une compétition d'escalade, la complexité de la gestuelle croît à mesure qu'on avance sur la paroi et que la nécessité de trouver de plus en plus rapidement une solution augmente progressivement le stress sur le corps et sur l'esprit. L'endurance mentale a une grande influence sur la capacité de l'athlète à résoudre les problèmes. Puisqu'il s'agit d'un système de cotation, la cote d'un grimpeur est déterminée selon l'emplacement sur la paroi où il tombe. Dans la discipline de premier de cordée, les épreuves de qualification ne durent que quelques minutes et consistent en des essais sur deux voies distinctes, après quoi on passe aux épreuves de demi-finale et de finale où l'essai s'effectue en temps

limité sur une seule voie. En escalade de bloc, le grimpeur devra résoudre jusqu'à 5 problèmes : voies plus courtes, exécution de 12 mouvements ou moins pour se qualifier, avec la possibilité de tenter plusieurs essais aux épreuves de demi-finales et de finale, mais toujours en temps limité. En escalade de vitesse, pour se qualifier aux épreuves de demi-finale et de finale, l'athlète parcourra des voies standard de 10 ou 15 mètres sur lesquelles il se sera exercé au préalable. Les records en vitesse se situent actuellement sous la barre des 6 secondes. Pour réussir dans un sport aussi exigeant, il est essentiel de suivre un bon programme de développement à long terme, car même si une escalade de compétition peut s'exécuter en quelques secondes, elle est l'aboutissement de plusieurs années d'entraînement rigoureux. Le présent document-cadre de DLTA en escalade sportive vient guider la longue ascension qu'est le développement de l'athlète.

L'escalade de compétition est un sport organisé relativement jeune au Canada. Ce document-cadre sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) veut appuyer les organisations communautaires et les organismes établis en leur fournissant un outil conçu pour donner de solides fondements à leurs programmes de développement de l'athlète. Il vient aussi assurer l'uniformité du sport à l'échelle nationale. Ultimement, le grimpeur est l'unique responsable de sa performance, mais c'est tout de même la communauté d'escalade sportive qui établit les conditions sous lesquelles il doit performer. Tel que nous l'envisageons, le DLTA est une façon de mieux préparer nos athlètes à tous les formats de compétition.

Quelle est la portée de ce document ?

Ce document jette les bases du développement des adeptes de l'escalade en salle, volets récréatif et de compétition. Il couvre les disciplines de l'escalade de bloc, de vitesse et de difficulté (moulinette ou premier de cordée, selon les catégories) et répond aux besoins actuels de l'escalade en salle au Canada. Il pourrait bien sûr porter aussi sur d'autres disciplines comme l'escalade en plein air, l'escalade traditionnelle, le bloc en plein air et l'escalade de glace, mais la formulation des bases du DLTA en ce qui les concerne exigerait un examen et une analyse plus poussée. De plus, il y a le développement d'une documentation de DLTA pour l'escalade adaptée ainsi que son intégration au Canada. Ces domaines seront traités plus tard, à mesure que l'escalade sportive poursuit son essor au pays.

Pour appuyer la vision de l'escalade sportive aux Olympiques de 2020 et au-delà, les opérateurs de centres d'escalade, les entraîneurs et les autres leaders peuvent établir de solides bases de développement du sport au Canada en appliquant les concepts fondamentaux du DLTA présentés ici. Le DLTA de l'escalade sportive est une approche par paliers en 8 étapes qui s'échelonnent de la naissance et petite enfance jusqu'aux stades de haute performance et de participation à vie. Même si la plupart des grimpeurs d'âge adulte pratiquent actuellement l'escalade comme sport de loisir, une nouvelle génération d'adeptes y voit de plus grandes possibilités. Le septième stade du DLTA « S'entraîner à gagner » s'adresse à ces athlètes élités seniors devenus des professionnels de l'escalade sportive. En adoptant le présent modèle de développement par paliers (ou stades), nous pourrions mettre en place un système cohérent d'entraînement, de compétition et d'autres programmes permettant d'accroître le nombre de participants au sport et d'améliorer sa qualité. Le DLTA sert aussi d'étape intermédiaire vers d'autres opportunités intéressantes au Canada et à l'étranger.

L'escalade sportive compte désormais des séries de Coupe du monde ainsi que des Championnats du monde. Elle a aussi été ajoutée aux épreuves des Jeux mondiaux, des Jeux mondiaux universitaires (Universiades), et des Jeux mondiaux de plage. Avec son ajout aux cinq sports des Jeux olympiques de Tokyo de 2020, elle a franchi une étape importante qui pourrait aussi mener à son inclusion aux Jeux panaméricains. L'International Federation of Sport Climbing (IFSC) et la communauté de l'escalade sportive de compétition sont très enthousiastes devant ces nouveaux développements et travaillent avec diligence pour s'assurer que les compétitions d'escalade se conforment aux normes olympiques.

La Société du sport c'est pour la vie (Au Canada le sport c'est pour la vie) est l'architecte du DLTA au Canada et a contribué plusieurs des ressources retrouvées ici. Ses publications L'aptitude mentale dans le développement à long terme du participant/athlète et Parcours de développement à long terme du participant autochtone 1.1 ont été intégrées au DLTA de l'escalade sportive. Bien que ce dernier document porte spécifiquement sur les besoins des athlètes autochtones, on y trouve également des renseignements importants pouvant s'adresser à tous les passionnés du sport. Les ressources de la Société du sport c'est pour la vie, dont les modèles de sport du DLPT/A pour tous les autres sports au Canada, sont disponibles sur le site Internet sportpourlavie.ca.



Objectifs clés du Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Climbing Escalade Canada a développé ce document-cadre pour :

- 1)** fournir aux clubs et aux entraîneurs un modèle de développement des compétences physiques, techniques, tactiques, psychologiques et de mode de vie adapté à chaque stade de développement.
- 2)** que les structures compétitives nationales, provinciales et locales concordent avec le DLTA et présentent un calendrier et des formats de compétition appropriés tout au long de la carrière des athlètes.
- 3)** permettre aux adeptes plus compétents et plus athlétiques d'atteindre les plus hauts sommets de performance et pour assurer aux grimpeurs la possibilité de poursuivre leur pratique de l'escalade jusqu'à ce qu'ils aient atteint leur plein potentiel et continuent d'y prendre plaisir tout au long de la vie.
- 4)** appuyer les entraîneurs et les administrateurs dans leur rôle principal de créateurs d'expériences sportives qui permettent à chaque jeune participant de se réaliser pleinement et de poursuivre un mode de vie actif. Ce document fournit aussi des lignes directrices à l'intention des parents de jeunes grimpeurs.
- 5)** que l'escalade sportive ne soit pas considérée comme étant un sport à spécialisation hâtive, mais plutôt comme un sport kinesthésique à spécialisation tardive et à participation précoce. Ceci s'applique tout particulièrement aux disciplines : escalade de bloc, de premier de cordée (aussi appelée « difficulté ») et de vitesse. (Voir les 10 facteurs agissant sur le DLTA.)
- 6)** que les grimpeurs puissent éviter les compétitions qui ne correspondent pas à leur âge et à leur stade de développement et que les organisateurs d'événements repensent le format de leurs compétitions afin que celles-ci soient adaptées aux stades de développement des athlètes. La plupart des compétitions récréatives actuelles ne comportent pas d'épreuves conçues spécifiquement pour les enfants, ce qui fait que les jeunes athlètes n'obtiennent pas le succès désiré et s'exposent à des risques de blessures.
- 7)** éviter d'imposer aux enfants et aux adolescents des méthodes d'entraînement conçues pour les adultes.
- 8)** que les athlètes, les entraîneurs et les parents connaissent les habiletés motrices fondamentales (HMF), reconnaissent l'importance du savoir-faire physique (SFP) aux premiers stades de développement et soient en mesure de remédier aux lacunes de SFP au cours des stades qui suivent.
- 9)** que les athlètes, les entraîneurs et les parents connaissent les 10 facteurs agissant sur le DLTA, à savoir : le savoir-faire physique; la spécialisation; l'âge de développement; la capacité d'entraînement; le développement intellectuel affectif et moral affectif; l'atteinte de l'excellence prend du temps; la périodisation; la compétition; l'harmonisation et l'intégration du système; et l'amélioration continue — « Kaizen ». (Voir les 10 facteurs agissant sur le DLTA.)
- 10)** motiver les entraîneurs d'élite à travailler avec de plus jeunes athlètes afin de leur fournir des bases plus solides pour progresser aux stades suivants.
- 11)** créer des occasions d'intégrer les para-athlètes dans notre sport et favoriser chez eux un intérêt soutenu pour l'escalade sportive tout au long de la vie.

10 facteurs agissant sur le DLTA de l'escalade sportive

L'atteinte de l'excellence prend du temps : la maîtrise d'un sport peut prendre de 7000 à 10000 heures de pratique échelonnées sur une période de sept ans ou plus. Accélérer ce processus risque de causer des blessures, du surmenage ou la perte d'intérêt pour le sport.

Selon le DLTA, le jeu libre à l'école ajoute des milliers d'heures à l'entraînement d'un athlète. Les parents devraient donc inscrire leurs enfants à divers programmes sportifs chaque saison et leur permettre d'essayer plusieurs sports, positions et événements. Ils devraient aussi porter attention aux préférences de leurs enfants, mais éviter leur spécialisation hâtive dans un sport donné. L'escalade sportive est une activité très sociale qui permet de développer ses compétences de façon



organique. En permettant aux grimpeurs d'apprendre et de faire des essais à leur rythme personnel et en structurant les programmes selon leurs capacités, nous pouvons favoriser une connaissance et une appréciation profondes de l'escalade.

Savoir-faire physique : essentiel à notre santé, le savoir-faire physique comporte les compétences motrices, la confiance, et la motivation menant à l'activité physique. Elle débute avec la maîtrise des habiletés motrices fondamentales comme l'agilité, l'équilibre et la coordination (les ABC). En ce qui a trait au développement des ABC, l'escalade sportive ressemble aux autres sports acrobatiques comme la gymnastique. Toutefois, pour parfaire leur savoir-faire physique et devenir des athlètes bien équilibrés, les enfants doivent participer à une variété d'activités et de sports pendant les années critiques de leur développement.

Spécialisation : La spécialisation, c'est choisir de se concentrer à plein temps sur un seul sport, une position ou encore un rôle particulier au sein d'un sport. L'escalade sportive est un sport à introduction hâtive et à spécialisation tardive. La plupart des grimpeurs d'élite ont commencé vers

l'âge de 10 ans. Puisque les séquences de mouvements et la gestuelle d'escalade peuvent être très complexes, un grimpeur émergent peut bénéficier de l'expérience accumulée par la pratique de diverses séquences et variations. Bien qu'il soit avantageux d'amorcer l'apprentissage de l'escalade à un jeune âge, la spécialisation hâtive (focalisation sur un élément en particulier) peut entraîner des blessures ou du surmenage, ne garantit pas la réussite, et peut même y porter entrave.

On recommande que les athlètes se spécialisent au stade S'entraîner à la compétition, ce qui correspond à la division Juvénile A — 14 à 16 ans, âge auquel ils peuvent également participer aux circuits adultes. On leur recommande de continuer à participer à plusieurs activités jusque vers la fin de leur passage dans la division Juvénile A, c'est-à-dire jusqu'à l'âge d'environ 16 ans. Ceci signifie qu'ils ne doivent pas se concentrer sur une seule discipline, mais plutôt pratiquer le plus d'aspects possibles du sport, dont notamment les trois disciplines de compétition (bloc, difficulté et vitesse) ainsi que l'escalade en plein air, si possible. Cet objectif peut être réalisé au moyen d'un programme d'entraînement bien équilibré qui respecte l'âge et le stade de développement de chaque participant. On peut aussi réussir en escalade en commençant plus tard, mais il faut alors être patient et se concentrer sur le développement progressif de la force manuelle afin de ne pas imposer trop rapidement de stress au système musculosquelettique.

Âge de développement : On ne doit pas se fier à l'âge chronologique d'un athlète (en mois, et en années) pour déterminer s'il est prêt à entreprendre un type ou une intensité particulière d'entraînement ou de compétition. À la puberté, il peut y avoir un écart de jusqu'à 4 ans entre les âges de développement de deux athlètes du même âge chronologique. L'âge de développement est fonction de la croissance et dépend de certains événements phares tels que le déclenchement du pic de croissance rapide (PCR), lequel est le meilleur point de référence pour déterminer les besoins de l'athlète quant à son entraînement, son niveau de compétition et sa capacité de récupération.

En escalade sportive, la force musculaire et la puissance qui se développent après la puberté ont autant d'importance que les habiletés motrices fondamentales (ABC) rapidement acquises au cours des stades de développement précédents. La capacité d'exécution des mouvements dépend beaucoup de la force des mains et des doigts de l'athlète. On doit donc tenir compte de tout aspect pouvant causer un stress aux mains, surtout durant les périodes de poussée de croissance rapide et jusqu'à ce que les cartilages de croissance soient complètement soudés. Par la suite, on pourra entamer les régimes d'entraînement pour les mains. L'escalade sportive est aussi complexe en ce que les équipements changent, ce qui a une incidence sur l'avantage ou le désavantage que pourrait procurer la taille de l'athlète; ceci s'applique à toutes les disciplines, tous les problèmes de bloc, tous les parcours ainsi qu'à l'escalade de vitesse.



Les catégories de compétition actuelles suivent l'âge chronologique des athlètes et non leur âge de développement. Pour compenser, ceux qui établissent les parcours se fient aux moyennes et aux normes pour créer des conditions d'égalité de concurrence plus équilibrées du point de vue physique. Les organismes provinciaux de sport (OPS) et notre organisme national de sport (ONS) Climbing Escalade Canada étudient actuellement comment le développement mental et affectif des jeunes athlètes pourrait aider à déterminer leur état de préparation à la compétition. Ceci pourrait mener à l'exclusion des athlètes Juvéniles C — 11-12 ans des championnats nationaux. CEC réévalue également le programme de compétition pour déterminer s'il convient à l'âge de développement des participants. Les entraîneurs, les athlètes et les parents doivent être conscients qu'à certains stades du DLTA (notamment au cours du passage dans la catégorie Juvénile B), les résultats de compétition ne sont pas les meilleurs indicateurs de l'aptitude, des progrès réalisés ou du potentiel d'un athlète, car au niveau Junior, ce dernier peut compétitionner aux côtés de participants de différents âges de développement.

Périodes critiques et capacité d'entraînement — les 5 S : Les 5 S (en anglais : stamina, strength, speed, skill et suppleness) sont l'endurance, la force, la vitesse, la compétence et la souplesse (flexibilité).

L'endurance : La période idéale pour accroître la capacité d'endurance se situe au début du pic de croissance rapide (PCR), qui s'échelonne de 10 à 11 ans chez les filles et de 12 à 13 ans chez les garçons. En escalade sportive, il faut de l'endurance lorsqu'on doit s'efforcer d'accroître le niveau de difficulté de la gestuelle, augmenter le nombre de mouvements et diminuer le temps de repos entre les mouvements.

La force : En ce qui a trait à la force, la fenêtre d'entraînement idéale est aussi liée au pic de croissance rapide (PCR) qui se manifeste à la poussée de croissance. Le moment le plus opportun pour les filles a lieu après le PCR et avant l'apparition des premières règles, alors que pour les garçons, il se situe

entre 12 et 18 mois après le PCR. Pour favoriser le développement optimal de l'athlète, on doit repérer son PCR et lui fournir un entraînement approprié à son niveau de développement. En escalade, la force physique générale coïncide avec celle des autres sports sur le plan du développement, mais en ce qui a trait à la force des mains, il importe de tenir compte de la poussée de croissance de l'athlète et de la maturité de son cartilage de conjugaison. Une fois la poussée de croissance terminée et le cartilage de conjugaison soudé - (généralement vers l'âge de 16 ans) - on peut augmenter le poids et débiter un entraînement spécifique des mains. Imposer aux mains un stress excessif avant la fin de la poussée de croissance peut causer des blessures irréversibles, mener à des problèmes de santé chroniques et même mettre fin à la carrière d'un athlète.

La vitesse : Il y a deux périodes optimales pour l'entraînement en vitesse. La première (déchargement rapide de force ou rapidité) est importante pour les activités à faible intensité de courte durée (jusqu'à 5 secondes) et a lieu vers l'âge de 6 à 8 ans chez les filles et de 7 à 9 ans chez les garçons. Elle correspond aux tactiques de vitesse comme les « dynos » (jetés ou sauts dynamiques), exécutées à partir de différents positionnements des mains et des pieds selon la taille des prises, les distances et la direction. La deuxième période optimale pour améliorer la vitesse favorise le développement d'efforts anaérobiques à haute intensité de 5 à 20 secondes et a lieu après le PCR, donc vers l'âge de 11 à 13 ans (filles) et de 13 à 16 ans (garçons). Ceci est très pertinent pour l'entraînement en escalade de vitesse.

Les compétences en escalade se développent de façon continue, mais c'est entre l'âge de 8 et 11 ans (filles) et de 9 et 12 ans (garçons) que les jeunes athlètes atteignent le stade idéal pour acquérir rapidement de nouvelles habiletés. Au cours de cette période, les entraîneurs pourraient avoir tendance à concentrer leurs efforts sur la force plutôt que sur l'acquisition de compétences, mais en offrant aux athlètes plusieurs occasions de pratiquer d'autres habiletés, même celles qui ne sont pas requises en compétition, ils permettent aux jeunes athlètes d'élargir leur répertoire de mouvements et d'être mieux préparés pour les prochaines compétitions. Un exemple de cette pratique serait d'encourager l'apprentissage de l'escalade en premier de cordée (difficulté) avant que l'athlète ait atteint l'âge de la division Juvénile B.

La flexibilité : La période optimale pour développer la souplesse (flexibilité) se situe entre 6 et 10 ans. À cet âge, les entraîneurs doivent consacrer plus de temps aux exercices de souplesse. Ils aideront ensuite les athlètes à la maintenir.

Le développement mental, cognitif et affectif : Dans plusieurs sports, les entraîneurs tendent à privilégier l'aspect physique plutôt que l'aspect psychologique. En escalade, la condition mentale a une incidence importante sur la performance, car elle est en corrélation directe avec les capacités et les limites du grimpeur. Mentalement, les grimpeurs doivent vivre dans le moment présent, gérer le stress, démontrer de la résilience et s'adapter aux aléas. Du côté cognitif, la concentration, le format, l'analyse, la lecture de voie et les tactiques liées au format de l'événement ou à la formation dépendent de la créativité et du sens d'exploration de l'athlète. Affectivement, la régulation émotionnelle résultant des réussites et des échecs ainsi que la capacité de continuer à gérer cet aspect au fil du temps requièrent un certain niveau de discernement et de maturité. Le développement optimal de l'athlète doit comporter l'apprentissage et la formation de ces capacités en fonction de son état de préparation.

La périodisation est la création de plans annuels et pluriannuels adaptés à l'âge et au stade de DLTA de l'athlète et qui favorisent les meilleures conditions d'entraînement, de compétition, de repos et de récupération. La périodisation du plan d'entraînement comporte un suivi de la croissance, de l'âge de développement et de la performance de l'athlète ainsi que des modalités permettant de modifier les pratiques données visant le développement de ces compétences.

Le choix des compétitions est l'un des aspects à considérer, notamment le choix de compétitions «déterminantes» qui portent une attention particulière à la performance, par opposition aux compétitions de développement qui n'exigent pas une performance de pointe. Pour certains jeunes athlètes, les championnats provinciaux sont l'événement principal de l'année, alors que les athlètes professionnels visent plutôt les championnats du monde ou autres événements de niveau mondial. Les compétitions internationales ne concordent pas actuellement avec nos cycles régionaux, provinciaux et nationaux, et après le Championnat national d'escalade, il y a une période creuse de 3 à 4 semaines pendant lesquelles les athlètes pouvant se qualifier n'ont accès à aucun concours. CEC doit travailler avec l'IFSC afin que le calendrier des compétitions nationales soit géré de façon à mieux préparer nos athlètes de niveau mondial.

Harmonisation et intégration du système : Pour offrir à nos athlètes les meilleurs résultats, tous les programmes communautaires, les clubs sportifs et les écoles doivent agir de concert. CEC, les organismes provinciaux d'escalade sportive et les clubs sportifs doivent travailler à partir d'un plan commun. Les propriétaires et opérateurs de centres d'escalade doivent le publiciser auprès du grand public et offrir des programmes et services adaptés aux stades de



développement des grimpeurs de tous âges, récréatifs ou de compétition. Pour baliser le système, tous les partenaires doivent bien comprendre leur rôle et s'en acquitter suivant la vision globale et le plan national.

La compétition : Aux premiers stades du DLTA (Enfant actif, S'amuser grâce au sport), on doit circonscrire la compétition, et, lorsqu'on en fait usage, il faut s'assurer qu'elle prenne la forme d'événements amusants axés sur une bonne exécution des habiletés. À l'étape Apprendre à s'entraîner, les épreuves doivent favoriser la compréhension des règlements et tactiques de base tout en mettant à l'épreuve les compétences de l'athlète dans un environnement divertissant. Les formats de compétition pour adultes devraient débiter au stade S'entraîner à s'entraîner.

Dans notre système actuel, on impose encore les compétitions pour adultes aux jeunes participants. Lorsque les organismes sportifs provinciaux tiendront et sanctionneront plus d'événements et que le modèle de DLTA d'escalade sportive sera intégré au système, les formats de compétition s'amélioreront pour tous les participants.

L'amélioration continue « Kaizen » : Le DLTA concrétise le concept japonais du « Kaizen », ou amélioration continue. Chaque événement peut nous en apprendre, et c'est grâce à cet apprentissage que nos systèmes évoluent et s'améliorent. En qualité de sport intrinsèquement social, l'escalade est propice aux nouvelles rencontres et à l'essai de nouvelles techniques et favorise l'apprentissage tout au long de la vie. Pour intégrer pleinement le concept du Kaizen, la communauté de l'escalade sportive doit partager son savoir tant à l'intérieur du sport qu'avec la communauté sportive dans son ensemble. Tout un éventail de possibilités et de croissance s'offre à nous lorsque nous nous ouvrons à l'exploration de nouveaux modes d'interaction et d'apprentissage.



Les huit stades du DLTA de l'escalade sportive

Le DLTA est un modèle de développement à paliers qui décrit le cheminement parcouru par l'athlète lors de son développement. Certains des termes utilisés par l'organisme Sport for Life ont été modifiés dans le modèle de l'escalade sportive.

- 1. Enfant actif :** De la naissance à l'âge de 6 ans
- 2. S'amuser grâce au sport :** de 6 à 8 ans (Filles) ou 9 ans (Garçons)
- 3. Apprendre à s'entraîner :** de 9 à 11 ans (Filles) ou 12 ans (Garçons)

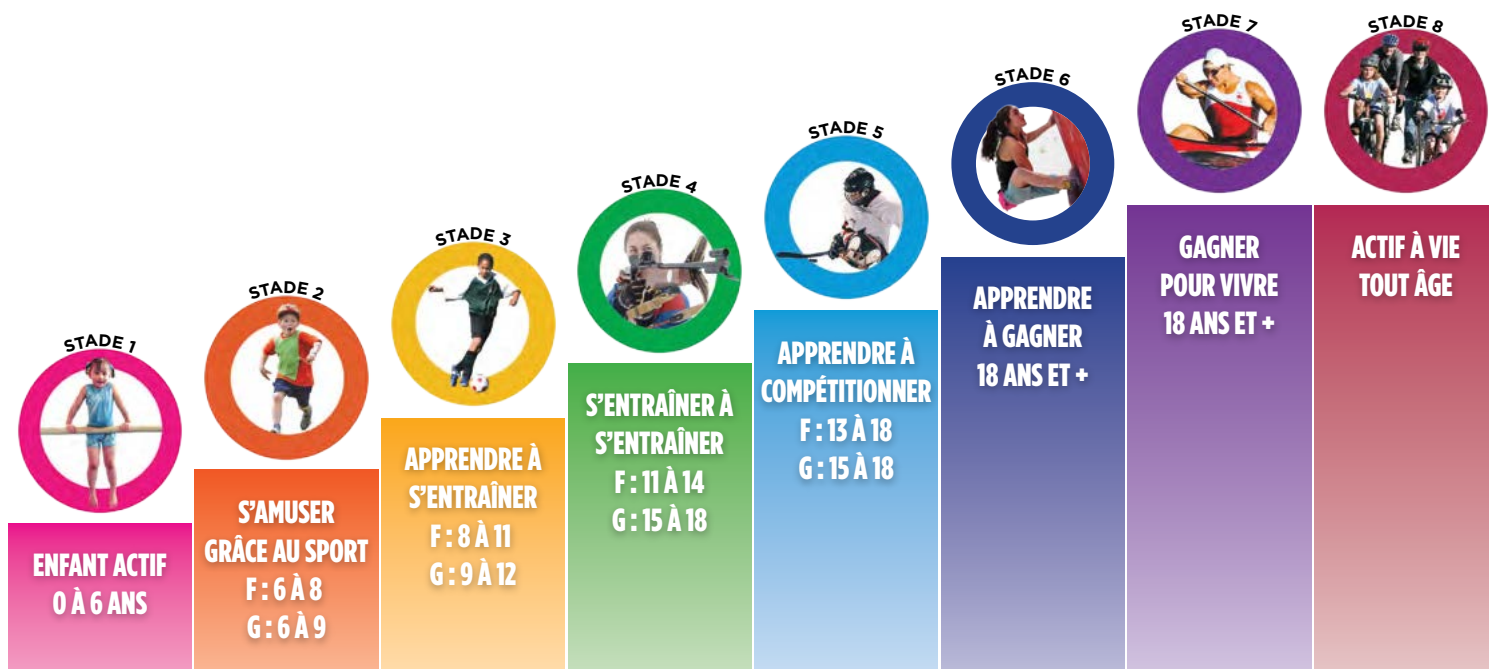
Les stades 1, 2 et 3, s'échelonnant de la naissance à l'avènement de la poussée de croissance qui a lieu à la puberté, mettent l'accent sur le développement du savoir-faire physique afin que les enfants acquièrent les habiletés motrices de base leur permettant de réussir en sport et d'être actifs à vie. Le savoir-faire physique jette aussi les bases qui permettront à ceux qui le choisissent de s'entraîner à un haut niveau dans un sport donné après la puberté.

- 4. S'entraîner à s'entraîner :** de 11 à 15 ans (Filles) ou 12 à 16 ans (Garçons)
- 5. Apprendre à compétitionner :** de 15 à 17 ans (Filles) ou 16 à 18 ans (Garçons)
- 6. S'entraîner à la compétition : (Escalade sportive : Apprendre à gagner) :** 16 ans et plus
- 7. S'entraîner à gagner (Escalade sportive : Gagner pour vivre) :** 18 ans et plus

Les stades 4, 5, 6 et 7 offrent un entraînement et des compétitions aux athlètes désirant se spécialiser dans un sport, maximiser leur développement physique, psychologique et affectif, et travailler pour atteindre les plus hauts niveaux de compétition.

- 8. Actif à vie :** Tout âge après la poussée de croissance.

Au stade 8, il s'agit de continuer à être actif à vie en participant de façon permanente aux sports de compétition ou récréatifs ou en s'adonnant à l'activité physique. Après la puberté, les athlètes peuvent délaissé la voie de l'excellence pour passer au stade Actif à vie, ou faire de l'escalade leur sport de loisir.



Trois volets d'escalade sportive : récréatif, intermédiaire, avancé

Les 3 volets de l'escalade de bloc, en premier de cordée et de vitesse sont : récréatif, intermédiaire et avancé. Ils se distinguent par le nombre de jours d'entraînement, l'intensité/la durée/la fréquence des séances d'entraînement et les attentes du programme. En parallèle aux résultats attendus quant au développement des habiletés techniques et motrices, ces volets concordent avec les niveaux de vitesse, d'exécution à vue et de flash atteints par l'athlète. L'entraînement psychologique et tactique s'applique aussi à tous les niveaux du sport, même si on y accorde beaucoup plus d'importance au niveau des grimpeurs avancés ou élités. Bien que le modèle de DLTA ne suggère ni le nombre d'heures ni le degré d'intensité d'entraînement pour les sportifs d'occasion par opposition aux athlètes avancés ou élités, on s'attend à ce que le programme suivi par les participants occasionnels comporte moins d'heures/semaine, soit moins intense et n'accorde que peu d'importance aux épreuves de compétition. Un sportif d'occasion pourrait ne jamais participer aux compétitions officielles ou pourrait participer uniquement aux épreuves de niveau local. De plus, il deviendra plus difficile de se qualifier pour les compétitions provinciales et nationales vu la popularité croissante du sport au Canada. Pour plus d'information, voyez le Tableau des catégories de compétition à la page 11 ainsi que la Matrice de développement de l'athlète à la page 12. Cette dernière résume les stades de DLTA de l'escalade sportive.



Catégories de compétition

L'escalade sportive est divisée en 3 disciplines, à savoir : le bloc, l'escalade en premier de cordée et la vitesse. Dans le contexte des compétitions, la discipline premier de cordée est appelée difficulté, mais elle est née de la moulinette, qui n'est pas admise aux compétitions de niveau mondial. Les catégories Junior font une distinction entre les concurrents de sexe masculin et féminin dans chaque catégorie, et actuellement, après la catégorie Juvénile D, les concurrents demeurent dans la même catégorie pendant 2 ans. Les catégories actuelles en escalade sportive sont les suivantes :

CATÉGORIE	ÂGES	STADE DE DLTA	LOCAL À RÉCRÉATIF	PROVINCIAL À INTERMÉDIAIRE	NATIONAL À AVANCÉ	MONDIAL À ÉLITE
JUVÉNIL D	9-10	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	MOULINETTE, BLOC VITESSE (ADAPTÉE)	MOULINETTE, BLOC, VITESSE (ADAPTÉE)	AUCUNE COMPÉTITION	AUCUNE COMPÉTITION
JUVÉNIL C	11-12	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER ET S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	MOULINETTE, BLOC VITESSE (ADAPTÉE)	MOULINETTE, BLOC VITESSE (ADAPTÉE)	MOULINETTE, BLOC VITESSE (POURRAIT ÊTRE REMPLACÉ PAR UN ÉVÈNEMENT RÉGIONAL)	PAR LE PASSÉ A PARTICIPÉ AUX ÉPREUVES PANAMÉRICAINES, MAIS NE DEVRAIT PAS ÊTRE INCLUS À L'AVENIR
JUVÉNIL B	13-14	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	TOUTE ÉPREUVE DANS UNE DISCIPLINE DONNÉE ET LES CHAMPIONNATS CONTINENTAUX ET MONDIAUX JUNIOR COMBINÉS
JUVÉNIL A	15-16	APPRENDRE À COMPÉTITIONNER	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	TOUTE ÉPREUVE DANS UNE DISCIPLINE DONNÉE + COMBINÉE AUX NIVEAUX CONTINENTAL ET MONDIAL AINSI QUE LES CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIOR, LES COUPES DU MONDE ET LES DISCIPLINES COMBINÉES PREMIER DE CORDÉE, VITESSE ET BLOC AUX JEUX OLYMPIQUES
JUNIOR	17-18	APPRENDRE À GAGNER	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	TOUTE ÉPREUVE DANS UNE DISCIPLINE DONNÉE ET COMBINÉE AUX NIVEAUX CONTINENTAL ET MONDIAL AINSI QUE LES CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIOR, LES COUPES DU MONDE ET LES DISCIPLINES COMBINÉES PREMIER DE CORDÉE, VITESSE ET BLOC AUX JEUX OLYMPIQUES
ÉLITE	16 PLUS	APPRENDRE À GAGNER, GAGNER POUR VIVRE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE	TOUTE ÉPREUVE DANS UNE DISCIPLINE DONNÉE ET COMBINÉE AU NIVEAU CONTINENTAL ET MONDIAL AINSI QUE LES CHAMPIONNATS DU MONDE, LES COUPES DU MONDE ET LES JEUX MONDIAUX ET LES DISCIPLINES COMBINÉES PREMIER DE CORDÉE, VITESSE ET BLOC AUX JEUX OLYMPIQUES
	ANY AGE	ACTIF À VIE	MOULINETTE, PREMIER DE CORDÉE, BLOC, VITESSE (RÉCRÉATIF)	ÉPREUVES NON SANCTIONNÉES	ÉPREUVES NON SANCTIONNÉES	AUCUNE

Matrice du développement de l'athlète



STADE	ÂGE ET CARACTÉRISTIQUES	PHYSIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	TACTIQUE	SOCIO-AFFECTIF
STADE 1 	ENFANT ACTIF 0 À 6 ANS	AGILITÉ, ÉQUILIBRE, COORDINATION, VITESSE	INITIATION AUX PRINCIPES DE BASE DE L'ESCALADE	EXPLORATION DE DÉFIS	CONTINUER À S'AMUSER	LA FAMILLE JOUE UN RÔLE CLÉ
STADE 2 	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT FILLES 6 À 8 GARÇONS 6 À 9	MOTRICITÉ, FLEXIBILITÉ	PRINCIPES DE BASE DE LA LECTURE DE VOIE	RENFORCEMENT POSITIF ET ENCOURAGEMENT, CONCEPT CLÉ : SURMONTER LES OBSTACLES	RÈGLES SIMPLES, ÉTHIQUE DU SPORT ET FORMATS DE COMPÉTITION	DÉFINIR CE QU'EST UN BON COÉQUIPIER
STADE 3 	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER FILLES 8 À 11 GARÇONS 9 À 12	MUSCULATION À L'AIDE DU POIDS CORPOREL	RAFFINEMENT DES HABILITÉS D'ESCALADE ET ENSEIGNEMENT DES COMPÉTENCES D'ENTRAÎNEMENT	PERSÉVÉRANCE, CONFIANCE, PRÉPARATION MENTALE	DÉFINIR LES PRINCIPES DE BASE DE LA COMPÉTITION, ENTRAÎNEMENT PAR SIMULATION D'ÉPREUVES DE COMPÉTITION	DÉFINIR CE QU'EST UN BON COÉQUIPIER
STADE 4 	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER FILLES 8 À 11 GARÇONS 12 À 15	ENDURANCE MUSCULAIRE, INITIATION À LA GYMNASTIQUE, FORCE DU HAUT DU CORPS, STABILITÉ DU TRONC	APPROCHE PERSONNALISÉE EN FONCTION DES FORCES/FAIBLESSES DE L'ATHLÈTE, MOULINETTE ET ESCALADE DE VITESSE	ÉTABLIR DES BUTS/OBJECTIFS, VISUALISATION, RELAXATION, PATIENCE ET CONTRÔLE DE SOI, CONCENTRATION	DIVERSES TACTIQUES DE COMPÉTITION, RYTHME, REPOS ET RÉCUPÉRATION	CONCEPTS DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DE LA CONNAISSANCE DE SOI
STADE 5 	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION FILLES 13 À 18 GARÇONS 15 À 18	FORCE DES AVANT-BRAS ET DES DOIGTS, OPTIMISATION DE L'AFFÛTAGE, MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT POUR L'ANNÉE	COMPÉTENCE EN COMPÉTITION ET À HAUTE INTENSITÉ	RESPONSABILITÉ PERSONNELLE ET PRISE DE DÉCISIONS, PRÉPARATION À LA COMPÉTITION, CONTRÔLE DE L'ANXIÉTÉ	PRÉPARATION STRATÉGIQUE SELON L'ÉVÈNEMENT, STRATÉGIES PASSIVES PAR OPPOSITION AUX STRATÉGIES AGRESSIVES, CAPACITÉ D'ADAPTATION À DIVERSES SITUATIONS	IDENTIFICATION DES INFLUENCES EXTERNES, OUTILS DE GESTION DE CHANGEMENT RÉSULTANT DE L'ÉVOLUTION DES RELATIONS INTERPERSONNELLES
STADE 6 	APPRENDRE À GAGNER 18 ANS ET +	FORCE, PUISSANCE	DÉVELOPPER LA CAPACITÉ D'IMPROVISER AVEC SES HABILITÉS	PRISE DE DÉCISION AUTONOME, ÉVALUATION DES CONSEILS REÇUS, STRATÉGIES D'ADAPTATION, FAVORISER LE DÉSIR DE GAGNER	STRATÉGIES DE COMPÉTITION EFFICACES, ADAPTATION DES STRATÉGIES AUX SITUATIONS	GESTION DE LA CARRIÈRE/ATHLÉTISME, TRANSITION D'ATHLÈTE DE COMPÉTITION À ENTRAÎNEUR, OFFICIEL DE SPORT OU GRIMPEUR RÉCRÉATIF
STADE 7 	APPRENDRE À GAGNER, GAGNER POUR VIVRE 18 ANS ET +	CONSTANCE DE LA PERFORMANCE, ACUITÉ VISUELLE	TECHNIQUES D'ESCALADE À VUE SELON LE PARCOURS : DIÈDRE, ARRÊTE, PHYSIQUE, STABILISATION DU MOUVEMENT, ÉLAN	CONFIANCE EN SA PERFORMANCE	STRATÉGIES SELON LE FORMAT DES ÉVÈNEMENTS EN UTILISANT DES PROCESSUS ÉTABLIS	BIEN QUE CE SPORT SOIT INDIVIDUEL, IL IMPORTE DE S'ENTRAÎNER AVEC D'AUTRES
STADE 8 	ACTIF À VIE TOUT ÂGE	DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES APPROPRIÉES À L'ÂGE ET À L'ÉTAPE DE VIE	DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES SELON L'ÂGE ET LE NIVEAU D'ADRESSE	ASPECTS DE L'ESCALADE QUI AIDENT À SURMONTER LES OBSTACLES	SELON LES OBJECTIFS PERSONNELS ET LE NIVEAU D'ENGAGEMENT DANS LE SPORT	ENGAGEMENT DANS LES LOISIRS, FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ DE GRIMPEURS

Stade 1 : Enfant actif

Âge :

0-6 Ans

Description :

- La croissance des nourrissons et des jeunes enfants s'effectue rapidement et leurs capacités mentales, physiques et gestuelles se développent très vite lorsqu'on leur procure un environnement riche et l'occasion d'explorer ;
- L'exploration sécuritaire et amusante de risques et de limites favorise la croissance et le développement.

Activités suggérées :

- Unstructured physical activity, this is active play for at least 60 minutes every day for toddlers and preschoolers. Toddlers and pre-schoolers should not be sedentary for more than 60 minutes at a time except while sleeping
- Instruction to promote safety when climbing
- Activity regardless of the weather
- Fundamental movement skills in all four movement environments: land, water, air, snow and ice. Fun, logical progressions with enough repetition so children can develop skills
- Participation in activity and later, sport programs that focus on improving movement skills such as running, jumping, twisting, kicking, throwing, and catching. These motor skills are the building blocks for more complex movement in sport and climbing
- Multiple opportunities for success, to help children feel competent and comfortable participating in a variety of fun and challenging sports and activities
- Games that are non-competitive and focus on participation
- Activities that are gender-neutral and inclusive
- Instructor to class ratios appropriate for age of participants
- Introduction to relaxation techniques for further enjoyment

À cette étape, les objectifs sont de bonifier les habiletés motrices fondamentales de l'enfant et de lui donner le sentiment que le jeu et l'activité physique sont amusants, intéressants et essentiels à sa vie quotidienne. Développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse (« les ABC »). Donner à tout jeune enfant la base des compétences en motricité et en gestion de risques qui pourra plus tard lui être utile en escalade sportive. Les mouvements d'escalade constituent un schème fondamental de mouvement, mais doivent s'allier à d'autres mouvements de base pour que se développe le savoir-faire physique dans son ensemble.



Un programme de qualité pour apprendre à grimper doit comporter :

- Des éléments favorisant la confiance en soi et l'estime de soi;
- Plusieurs activités physiques favorisant la formation d'os et de muscles forts, la souplesse, la bonne posture, le bon équilibre, la réduction de stress et un bon sommeil;
- Une programmation qui aide les enfants à apprendre à bouger avec aisance et à prendre plaisir à l'activité physique;
- Des instructeurs formés et enthousiastes ayant l'expertise requise pour travailler avec les enfants à ce stade de développement;
- Des programmes bien équilibrés en termes de répétition et de progression d'une classe à l'autre, avec rétroaction sur l'état des progrès personnels au milieu et à la fin des séances. Éviter de comparer les participants les uns aux autres;
- Un suivi des habiletés spécifiques d'une séance à l'autre;
- Le développement des compétences clés suivantes : bon équilibre sur les 4 points d'appui de la paroi; capacité de tirer/bouger sur 3 points d'appui sur la paroi, respect des consignes par imitation/après démonstration/après consignes verbalisées, capacité de lâcher prise/de sauter/de tomber, regarder ses pieds, contrôle des mouvements fixes (statiques);
- Un degré de difficulté adapté à chaque grimpeur et un rapport activité-repos privilégiant l'activité pendant la classe;
- La possibilité d'échanger ou de louer les équipements, pour que tous les enfants aient accès à l'équipement adéquat, car au cours de cette période de croissance rapide, les enfants doivent vite changer d'équipement.

Santé et sécurité :

Bien qu'à ce stade il s'agit simplement d'une introduction au sport, il est important de tout de suite prendre en compte les considérations médicales. Les instructeurs et dirigeants sportifs doivent être en mesure d'identifier divers types de traumatismes et de blessures; ils doivent savoir comment gérer les traumatismes et quand il est de mise d'obtenir des soins médicaux et des traitements.



- Traumatismes musculosquelettiques : Fractures, luxations articulaires, ruptures de tendons;
- Torse/multitraumatismes : Blessures ou lésions à la tête, commotions cérébrales;
- Dermatologique : Déchirements, ampoules, plaies, soins des mains et des pieds, coups de soleil.

Stade 2 : S'amuser grâce au sport

Âge :

Garçons 6-9 Ans

Filles 6-8 ans

À cette étape, les objectifs sont de cultiver les habiletés motrices fondamentales. Développer les compétences de base en sport en intégrant les habiletés motrices fondamentales dans des contextes sportifs. Poursuivre le développement du savoir-faire physique dans les quatre environnements de base (terre, eau, air, neige/glace) en pratiquant plusieurs types d'activités et en faisant l'expérience de divers sports. Surtout, fournir des activités, des jeux et des expériences d'apprentissage amusantes qui développent la motricité et favorisent la confiance en soi.

Description :

- Continue à jouer et à être physiquement actif à tous les jours;
- Commence à participer à des séances d'escalade amusantes, exigeantes et évolutives;
- Insister sur la souplesse pour développer et maintenir une amplitude de mouvement optimale; initiation à la musculation à l'aide du poids corporel;
- Encadrer les séances afin de minimiser les risques de blessures;
- Introduction aux règlements simples relatifs à la sécurité et à l'étiquette du sport.

Importance :

- Développer une technique optimale axée sur le meilleur positionnement pour chacun des mouvements exécutés, développe une gestuelle efficace;
- Puisque ce stade présente le premier moment opportun pour l'entraînement de la vitesse, miser surtout sur l'agilité, la rapidité et l'exécution de mouvements multidirectionnels courts et rapides (vitesse);
- Développer les habiletés motrices fondamentales : agilité, équilibre, coordination;
- Course à pied, lancés, sauts et exercice de la capacité d'attraper;
- Développer la force à l'aide du poids corporel;
- Jeux amusants conçus pour développer les schèmes moteurs de base qui favorisent l'exécution de mouvements plus complexes;
- Sécurité et développement du répertoire d'habiletés motrices.

Séances entraînement :

- 1-3 séance par semaine, 0,5-1 heure par séance;
- Escalade de volumes avec concentration basse intensité et variation des mouvements;
- Séances d'activité physique de 30 à 60 minutes les jours de repos;
- Maintenir un taux élevé d'activités à succès;
- Devrait incorporer des activités hors escalade pour favoriser l'acquisition des ABC;
- Encourager la participation aux sports d'équipe pour mieux développer les ABC.

Compétition :

- Ne pas introduire la compétition officielle; les événements doivent être à caractère social et solidaire;
- Participation aux compétitions organisées par le gymnase de l'athlète et initiation aux règlements, à l'éthique et au concept de l'esprit sportif;
- Éviter d'identifier les meilleurs et les pires performances et souligner la réussite, encourager la saine concurrence sous forme de perfectionnement personnel.

Lieux d'entraînement et de compétition :

- Compétitions officielles et informelles des catégories Junior;
- Événements organisés par le gymnase de l'athlète;
- Programmes scolaires et communautaires.



Activités à inclure au programme :

Conditionnement physique :

- Exercices de développement physique et de motricité, sur paroi et hors paroi;
- Exercices développant les compétences en mouvements dynamiques – course à pied, sauts et lancers; porter attention aux poussées de croissance pendant lesquelles les os croissent avant les muscles et les tendons, rendant ces derniers inflexibles et tendus jusqu'à ce qu'ils s'allongent aussi;
- Agilité, équilibre, coordination et initiation aux habiletés requises pour la vitesse (ABC), sur paroi et hors paroi;
- Développement des vitesses linéaire, latérale et multidirectionnelle, sur paroi et hors paroi.

Technique :

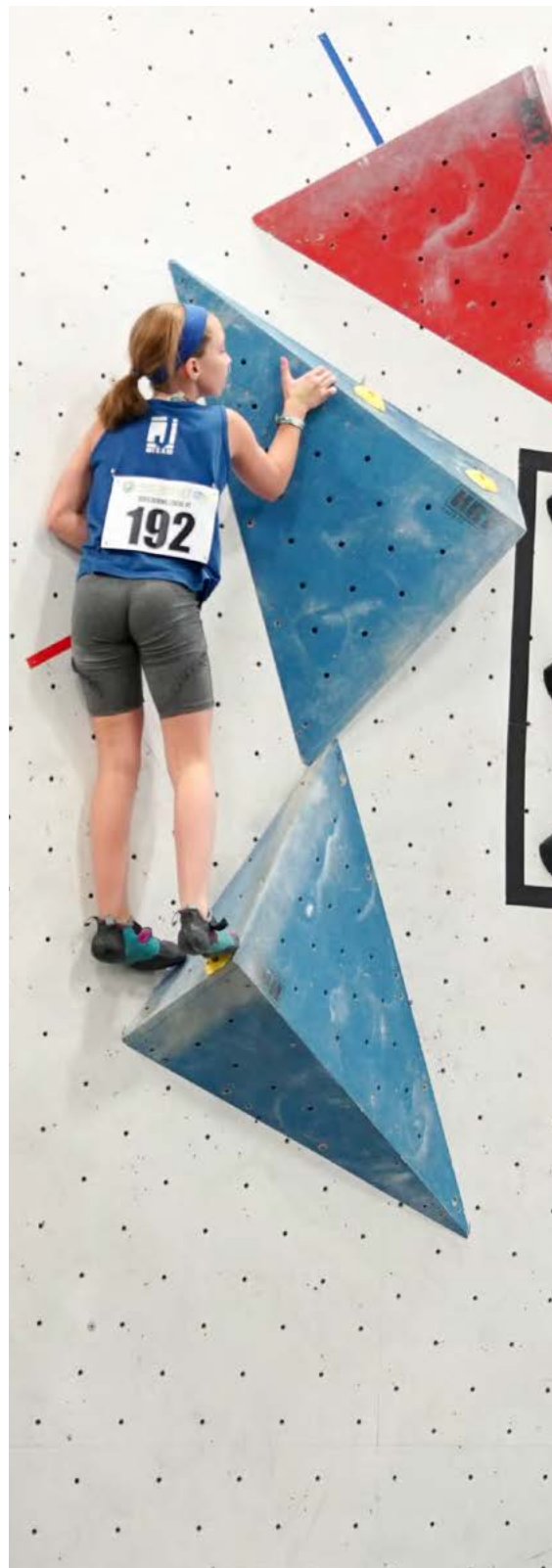
- Initiation à la lecture de voie et à la visualisation de séquences;
- Développer la capacité de sortir de sa zone de confort de façon sécuritaire;
- Apprentissage du vocabulaire de l'escalade;
- Enseignement des connaissances de base en escalade, comme :
- Les divers positionnements des pieds, du corps et des mains, p. ex. préhensions sécuritaires afin d'éviter les prises trop en arqué et les mono-doigt;
- Orientation de la prise et initiation amusante et enjouée aux angles de paroi;
- Meilleure connaissance des diverses formes de préhension et des équipements et développement de leur utilisation.

Tactique :

- Initiation aux règlements de base et à l'éthique sportive;
- Introduction aux formats de compétition et à la compréhension de la compétition;
- Commencer à comprendre les fins de voie telles qu'à vue, flash, enchaîné.

Psychologique :

- Renforcement d'une attitude positive envers le sport;
- Introduction des concepts de la foi, de l'affrontement des défis et de la confiance en soi;
- Initiation aux techniques de concentration comme la visualisation;
- Encourager les entraîneurs et les parents à pratiquer le renforcement positif;
- Encourager la communication solidaire avec les pairs;
- Introduction de concepts : surmonter les obstacles, travailler avec son corps pour résoudre un problème, persévérer;
- Encourager la gestion positive des résultats négatifs et des échecs;
- Encourager la pratique des techniques de relaxation.



Activités suggérées :



Mode de vie :

- Favoriser la participation à plusieurs sports ;
- Promouvoir la sécurité et en enseigner les principes ;
- Continuer à encourager l'activité physique fondée sur le plaisir et l'amusement ;
- Promouvoir l'esprit sportif ;
- Favoriser une attitude positive envers l'activité physique et la participation ;
- Favoriser le travail d'équipe et les compétences relationnelles.

Compétences clés :

- Compréhension rudimentaire du positionnement des pieds en escalade ;
- Favoriser une préhension près des orteils plutôt que sur la plante du pied ;
- Utiliser les carrés internes et externes ;
- Précision et pose initiale délicate du pied ;
- Compréhension fondamentale des postures et de la stabilité en escalade ;
- Démontrer un bon contrôle des scapulas et une bonne posture de traction ;
- Démontrer une bonne stabilité du tronc et des hanches ;
- Comprendre l'importance de maintenir la stabilité durant l'escalade, éviter de basculer hors de contrôle ;
- Utiliser son équilibre pour stabiliser le corps lors d'une grimpe à 2 et 3 points d'appui ;
- Identifier les types de prises de main ;
- Décrire les trois disciplines de l'escalade sportive (bloc, difficulté, vitesse) ;
- Se mouvoir de façon décisive sur tout type de parcours (dalle, murs déversants et plafonds) ;
- Être en mesure d'expliquer ce que signifient les termes « enchaîné », « à vue » et « flash » et quand ils s'appliquent ;
- Comprendre l'objectif de l'échauffement et de la récupération ;
- Être en mesure d'assurer un grimpeur en moulinette de grandeur et de poids semblable au sien.

Santé et sécurité :

Du stade 2 au stade 8, trouver un docteur en médecine sportive. Observer afin de dépister l'apparition de blessures de surentraînement en général chez les athlètes d'âge mûr ayant atteint les stades 6, 7 et 8, contrôler les ruptures des tendons, les tendinites, les ruptures de poulies, les déchirements de muscles, l'arthrite, les fractures dues au stress ; commencer à identifier les mouvements susceptibles de créer des risques de blessure, p. ex. le crochet de talon — blessures aux ischiojambiers ; importance de tenir les prises en main ouverte autant que possible.



Stade 3 : Apprendre à s'entraîner

Âge :

Garçons 9-12 Ans

Filles 8-11 ans

À ce stade, les objectifs sont de parfaire l'agilité, l'équilibre, la coordination (ABC) et les habiletés propices au développement de la vitesse (ABC) et d'acquérir des compétences générales en sport. Raffiner les habiletés motrices et sportives en participant à des programmes structurés de sports saisonniers. Continuer à développer le vocabulaire d'escalade. Alors que les enfants sont susceptibles d'avoir des sports favoris, à cet âge, ils devraient toujours prendre part à un éventail d'activités et ne sont pas prêts à se spécialiser, à entreprendre un entraînement à haute intensité ou à participer à des compétitions. Leurs activités doivent être amusantes et adaptées au stade de développement de l'enfant et à ses capacités. S'ajuster en fonction des poussées de croissance qui ont typiquement lieu entre 7 et 12 ans chez les filles et entre 10 et 14 ans chez les garçons, mais en sachant que le rythme de développement varie pour chacun.

Description:

- Période exceptionnelle pour l'apprentissage rapide d'habiletés et le développement de la motricité;
- Développement de l'image de soi et capacité de pensée abstraite (stratégies sportives);
- Apprécie faire l'expérience de défis progressifs accompagnés de sentiments de réussite et de maîtrise;
- La souplesse devient de plus en plus importante vers la fin de ce stade alors que les athlètes approchent leur période la plus rapide de croissance et de développement;
- La taille est un indicateur clé d'une poussée de croissance et annonce la puberté;
- À ce stade, on doit être particulièrement conscient de la vulnérabilité de la plaque cartilagineuse. Les articulations de doigts immatures sont vulnérables aux fractures de la plaque cartilagineuse; il faut donc être très vigilants et porter attention à tout signe de microtraumatismes répétés;
- On détermine si l'enfant est prêt à passer au stade S'entraîner à s'entraîner selon son niveau de maîtrise des habiletés et lorsqu'on observe l'apparition du PCR.

Importance :

- Adaptation à un programme d'entraînement saisonnier
- Poursuite du développement et constance dans la maîtrise des habiletés de grimpeur
- Obtention de conseils d'experts sur la technique de grimpe
- Avant la poussée de croissance, focaliser sur la pratique des habiletés en vue de les maîtriser
- Contrôle de l'entraînement à la flexibilité ciblant la stabilité des hanches et des scapulas
- Développement d'une attitude personnelle positive envers les autres et le sport

Séances entraînement :

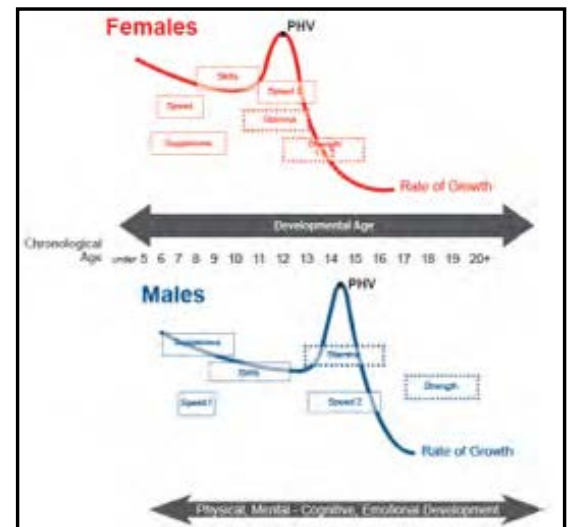
- 1-4 séance de grimpe par semaine 1 - 2,5 heures par séance;
- Plusieurs répétitions, basse intensité;
- 2-3 autres activités sportives au long de l'année, en diminuant le nombre vers la fin de ce stade;
- Plusieurs répétitions, basse intensité pour favoriser l'acquisition d'habiletés, augmentation progressive de l'intensité pour mettre à défi la maîtrise;
- Intégrer aux séances d'entraînement une parfaite compréhension des trois disciplines d'escalade sportive et des formats de compétition.



Compétition :

- Simulations de compétitions et initiation aux structures des compétitions et aux événements;
- Consignes relatives au calendrier des compétitions : participer à un minimum d'épreuves de qualification pour pouvoir compétitionner aux niveaux provincial, régional et national (s'il y a lieu);
- Le calendrier des compétitions doit préparer l'athlète à son niveau de compétition le plus élevé en fonction de sa capacité;
- Les horaires doivent optimiser la longueur des cycles d'entraînement et être régulièrement espacés, avec un cycle d'entraînement préparatoire plus long en début de saison;
- Les épreuves de catégorie D (10 ans et moins) et de catégorie C (11 - 12 ans) correspondent au stade Apprendre à s'entraîner; en ce qui a trait à la programmation, ces catégories offrent les meilleures occasions de développement;
- La Catégorie D mène progressivement au niveau le plus élevé de compétitions provinciales; les compétitions de vitesse sont récréatives et servent uniquement à initier l'athlète;
- Il peut y avoir plus de divisions de la catégorie D afin de séparer des autres concurrents ceux qui sont plus vieux et plus avancés;
- Il faut acquérir beaucoup plus d'habiletés pour la catégorie C, car elle mènera au prochain stade à l'escalade en premier de cordée; les compétitions de vitesse sont encore récréatives et ne se font qu'en préparation au prochain niveau.

Figure 1
Pacific Sports - Optimal Windows of Trainability
(Balyi and Way 2005)



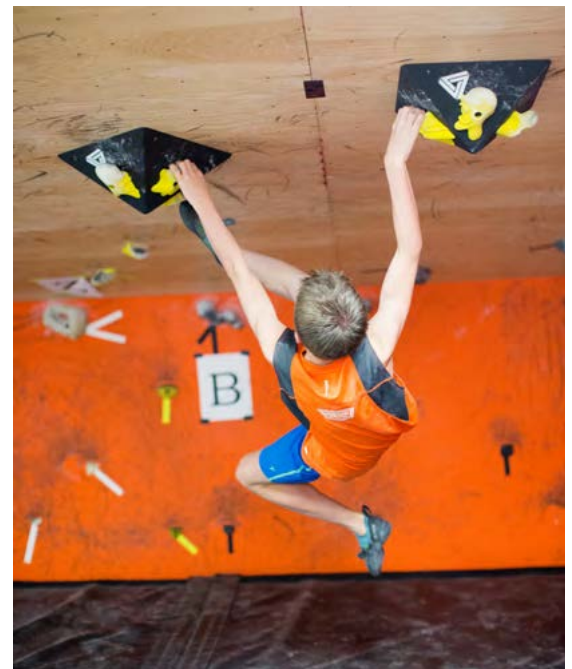
Lieux d'entraînement et de compétition :

- Centres d'escalade ouverts à l'année;
- Camps d'escalade saisonniers;
- Activités sportives à l'école.

À inclure dans les activités :

Conditionnement physique :

- Exercices sur et hors paroi afin de poursuivre le développement de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et d'initier l'athlète aux habiletés requises pour la vitesse (ABC), à la technique et à l'endurance;
- Exercices de musculation à l'aide du poids corporel pour développer la force;
- Pratique d'exercices de flexibilité ciblant les abdominaux et la stabilité des scapulas et du latissimus dorsi;
- Formation sur la stabilité;
- Introduction aux concepts d'échauffement, de récupération, d'étirements, de la saine alimentation et des capacités mentales;
- Initiation aux mouvements de préadaptation et aux protocoles de récupération afin de diminuer l'incidence de blessures et de rehausser la performance.



Techniques :

- Exécution des habiletés fondamentales sur des angles de paroi et des prises de plus en plus difficiles;
- Insistance sur le développement des compétences;
- Raffinement des habiletés de grimpe, surtout le positionnement des mains, le travail des pieds et le positionnement du corps;
- Enseignement des principes de base de l'exercice physique, sur l'utilisation des séances d'entraînement et des équipements, de l'étiquette en escalade, du rythme, de la durée sur et hors paroi;
- Enseignement des mouvements de haut niveau avec aide et assistance jusqu'à la maîtrise de leur exécution autonome.

Tactique :

- Inclure des événements d'escalade modifiés, évaluer l'escalade à vue et imposer une période de temps définie pour escalader ou compléter les problèmes et les parcours;
- Initiation aux principes de base en compétition : stratégies d'échauffement, ordre assigné aux grimpeurs dans diverses épreuves, analyse des résultats et préparation à la prochaine épreuve ou grimpe du jour ou de la compétition;
- Introduction de l'entraînement simulant la compétition.

À inclure dans les activités :

Psychologique :

- Favoriser la compréhension du rôle de la pratique dans l'atteinte des objectifs, p. ex. travailler un parcours, le diviser en sections plus faciles à gérer afin de pouvoir escalader un projet;
- Continuer à favoriser la persévérance;
- Continuer à développer la confiance par l'activité physique, les lectures, les échanges et la pratique;
- Continuer à développer la concentration et introduire le concept de la préparation mentale;
- Favoriser le renforcement positif pour l'effort et les réussites.

Mode de vie :

- Promouvoir la pratique de plusieurs sports complémentaires;
- Promouvoir un mode de vie sportif;
- Fournir des informations sur les changements apportés par la puberté;
- Introduire la discipline et la structure;
- Favoriser une compréhension du lien entre l'effort et les résultats;
- Continuer à promouvoir le travail d'équipe et les relations interpersonnelles. Ceci peut être un défi, vu la nature individuelle du sport, mais s'entraîner ensemble et se motiver et s'appuyer mutuellement peut créer un esprit d'équipe.

Compétences clés :

- Spécialisation
 - Positionnement des pieds/travail secondaire des pieds, talons, crochet de talon, bicyclettes, pivots;
 - Positionnement du corps/posture d'escalade; rotations, barrés, séquence de mouvement pieds en premier dynamique et contrôlé;
- Bonne exécution de pivots et de rotations du torse;
- Démonstration de plusieurs types de drapeaux, au moins 3 (intérieur, extérieur, standard);
- Démonstration de la différence entre le mouvement contrôlé et le mouvement dynamique;
- Utilisation efficace de l'élan pendant la grimpe;
- Savoir ordonner à l'avance la séquence des sections d'un parcours :
 - Comprendre la direction et l'opposition des prises;
 - Décrire comment le positionnement des marches agit sur le mouvement;
 - Choisir les habiletés en fonction du terrain;
- Démontrer des séquences de mouvement harmonieuses des pieds à la tête;
- Instaurer la pratique de mouvements amples à partir du bas du corps;
- Utiliser les jambes autant pour pousser que pour tirer;
- Grimper avec fluidité et équilibre dynamique sur les parcours faciles;
- Capacité de décrire au moins trois stratégies de base pour la grimpe de compétition;
- Capacité de définir les expressions : « bloc à mouvement de grande amplitude », « puissant », « technique », « pompant »;
- Lecture des voies et enchaînements;
- Comprendre comment le corps s'adapte à l'exercice et avoir été initié aux méthodes d'entraînement spécifiques au sport (exercices d'entraînement prédéfinis, poutre de traction, anneaux, prises à suspension).



Santé et sécurité :

À compter de ce stade, et parfois antérieurement, jusqu'au stade 8, faire attention au surentraînement, dépister les signes de fatigue chronique et d'immunosuppression, mais développer aussi la concentration sur la saine alimentation, l'entraînement psychologique et les soins personnels. Partager les connaissances sur comment vivre, s'entraîner et travailler en présence de facteurs de vulnérabilité. Nutrition, hydratation, précompétition, récupération, régime alimentaire particulier (sans gluten, vegan). Entraînement psychologique; dépistage de troubles alimentaires (boulimie, anorexie, triade de l'athlète féminine), biofeedback/entraînement à la pleine conscience, précompétition/compétition/post-compétition, la gestion du stress est pertinente à tous les stades, mais plus particulièrement à celui-ci, à cause de l'éventail de changements physiologiques qu'il présente. Les soins personnels; les exercices d'entraînement tout-sport (cross-training) pour prévenir les blessures : p. ex. le yoga, l'utilisation d'une barre d'exercice therabar, le Pilates, la musculation, la gymnastique, la poutre de musculation, apprendre à tomber (bloc), «taping», appareils, sangles, coude/genou/poignet. Aussi sensibilisation à l'entraînement avec facteurs de vulnérabilité, comme le diabète et l'épilepsie.



Stade 4 : S'entraîner à s'entraîner

Âge :

Garçons 12-15 Ans

Filles 11-14 ans

À ce stade, les objectifs sont : développer l'endurance, la force, la puissance et l'agilité. Poursuivre l'acquisition du vocabulaire d'escalade et le conditionnement physique de l'athlète. Continuer à raffiner l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse (ABC) et développer les compétences générales en sport. Intégrer, dans un programme bien structuré, des éléments physiques, psychologiques, cognitifs et affectifs plus complexes. Initier l'athlète aux protocoles des divers formats de compétition afin d'identifier ses forces et ses faiblesses. Continuer à poursuivre un mode de vie sportif et actif. Viser 70 % de pratique et 30 % de compétition.

Description :

- Ce stade débute avec la poussée de croissance à l'adolescence;
- La taille est un indicateur clé d'une poussée de croissance et annonce la puberté;
- La maîtrise des compétences et l'accélération du pic de croissance rapide (PCR) déterminent le niveau de préparation requis pour passer à ce stade, voir la figure à la page 27;
- Ce stade est exigeant et critique, car il jumelle opportunité et vulnérabilité en ce qui a trait à la croissance et au développement;
- Lors de cette période, les changements physiques s'opèrent plus vite qu'avant;
- À l'avènement du pic de croissance rapide, les os grandissent avant les muscles, parfois très rapidement, ce qui impose plus de stress sur les tissus conjonctifs;
- La flexibilité, la posture et la technique prennent beaucoup d'importance;
- Pendant cette période de croissance accélérée, ces éléments peuvent être compromis à cause d'une amplitude de mouvement réduite, ce qui peut créer des schèmes de mouvement anormaux, il est critique de contrôler les changements et d'en faire le suivi pendant qu'ils s'opèrent;
- À ce stade, on doit faire particulièrement attention aux plaques de croissance;
- Les articulations de doigts immatures sont vulnérables aux fractures au niveau des plaques de croissance; il faut donc être très vigilant et porter attention à tout signe de microtraumatismes répétés;
- Du côté affectif, l'adolescence amène des changements rapides de champs d'intérêt, de contacts sociaux et du degré de l'influence exercée par les pairs; le stress et l'anxiété sont plus prononcés en regard des attentes scolaires, sociales et sportives et c'est une période de pointe pour l'abandon du sport.

Importance :

- Poursuite du développement et de la maîtrise des habiletés d'escalade;
- Maintien et consolidation des compétences, de la vitesse et de la flexibilité tout au long de la période de croissance rapide;
- Possibilité de baisse de performance durant la croissance et gestion afférente des attentes;
- Développement de la force (filles dès la fin du PCR, garçons de 12 à 18 mois après le PCR);
- Apprentissage des compétences psychologiques requises pour compétitionner;
- Poursuite de l'entraînement de la flexibilité.

Séances entraînement :

- 1-4 séance de grimpe par semaine, 2-4 heures par séance;
- Plusieurs répétitions, basse intensité;
- Intensité accrue plus tard dans le stade;
- 1-2 autres activités sportives au long de l'année, en diminuant le nombre vers la fin de ce stade;
- Concentration sur l'acquisition de compétences et augmentation progressive de l'intensité pour la mettre à l'épreuve;
- L'avènement de la puberté peut rendre maladroites les interactions entre coéquipiers à l'entraînement et pendant les compétitions. Il faut donc s'assurer d'évaluer tout impact social au cours de cette période.



Compétition :

- Le calendrier des compétitions doit préparer l'athlète à son niveau de compétition le plus élevé en fonction de sa capacité;
- Les horaires doivent maximiser la longueur des cycles d'entraînement et être espacés régulièrement, en prévoyant un cycle préparatoire plus long en début de saison;
- Compétitions axées sur les 3 disciplines, bloc, difficulté (moulinette) avec une initiation à l'escalade en premier de cordée à la fin de la période, vitesse;
- Directives générales relativement au calendrier des compétitions : participer à un minimum d'épreuves de qualifications pour pouvoir compétitionner au niveau national;
- Poursuivre le développement des principes de compétition — stratégies d'échauffement, ordre des grimpeurs dans divers formats de compétition, analyse des résultats et préparation à la prochaine épreuve ou grimpe le jour de la compétition;
- Ce stade correspond à la Catégorie B, 13-14 ans, groupe dont les membres peuvent être choisis pour l'équipe nationale et pour représenter le Canada aux compétitions de niveau mondial;
- À compter de 2015, l'escalade de bloc Junior figure dans les compétitions de niveau mondial, mais est toujours à l'étude;
- Les résultats en vitesse sont pris en note à toutes les compétitions jusqu'au niveau national afin de se qualifier aux compétitions mondiales.

Lieux d'entraînement :

- Centres d'escalade ouverts à l'année;
- Camps d'escalade saisonniers;
- Sports scolaires, 1-2 autres activités sportives.





À inclure dans les activités :

Conditionnement physique :

- Poursuivre le développement de l'efficacité motrice et d'une plus grande endurance musculaire;
- Privilégier le bon équilibre de la forme physique en général; incorporer des exercices complexes de force dynamique ainsi que des exercices de renforcement des muscles antagonistes;
- Prioriser l'entraînement aérobique après l'avènement du pic de croissance rapide (PCR);
- Développer l'escalade de vitesse et d'endurance courte par la pratique sur mur de vitesse, «treadwall», auto-assureur;
- Après le PCR et à l'avènement des menstruations chez les filles et de 12 à 18 mois après le PCR chez les garçons, débiter un programme de musculation spécifique à l'escalade avec poids et haltères ainsi qu'à l'aide du poids corporel, incorporer divers exercices de gymnastique;
- Insister sur la stabilité et la force des mains, des épaules, des avant-bras et du tronc ainsi que sur les mouvements de barrés et de tension et compression du corps;
- La puissance et la force des avant-bras doivent être développées après le PCR;
- Poursuivre l'entraînement de la flexibilité en portant attention à la mobilité de la hanche à tous les degrés d'amplitude;
- Étirements pour les os longs, ainsi que les extenseurs du poignet et des doigts où on doit bouger.

Technique :

- Poursuivre le développement et la consolidation des compétences spécifiques à l'escalade;
- Instaurer une approche personnalisée pour traiter les forces et faiblesses;
- Considérer des séances distinctes d'entraînement pour l'escalade et pour la force et le conditionnement;

Tactique :

- Initiation à la préparation de tactiques conçues pour les formats spécifiques de compétition;
- Enseignement et observation de diverses tactiques de compétition personnalisées;
- Initiation aux habiletés liées au rythme/repos/récupération;
- Simulation de compétitions.

Psychologique :

- Introduire l'enseignement de compétences en fixation d'objectifs (à court et moyen terme);
- Introduire l'enseignement de techniques d'imagerie mentale (pratique et amélioration de la technique et de la confiance en soi);
- Introduire l'enseignement de la relaxation (respiration profonde/visualisation);
- Enseigner la patience et le contrôle de soi;
- Poursuivre le développement de la concentration et de la focalisation;
- Continuer à favoriser le renforcement positif.

Mode de vie :

- Enseigner les besoins fondamentaux en nutrition et en hydratation;
- Promouvoir l'utilisation d'un journal/registre d'entraînement et de performance;
- Initiation aux méthodes de gestion du temps;
- Initiation à la planification et à la périodisation;
- Promouvoir l'utilisation de techniques de repos et de récupération;
- Poursuivre la promotion du travail d'équipe et des compétences interpersonnelles et favoriser la communication positive;
- Promouvoir la responsabilité personnelle;
- Introduire et faire appel à des experts dans les domaines de la nutrition, de la flexibilité et autres, selon les buts à court et à long terme du groupe;
- Sensibiliser l'athlète aux périodes optimales d'entraînement et au pic de croissance rapide.

Compétences clés :

- Démontrer toutes les compétences techniques fondamentales sous diverses conditions (entraînement et compétition);
- Choisir les techniques appropriées en fonction du parcours, du type de prise et de la discipline;
- Tard dans ce stade, présenter les concepts d'utilisation de la poutre de traction, en portant attention au nombre de répétitions et à la taille;
- Démontrer une bonne utilisation du rythme et de la récupération pour optimiser l'efficacité de la grimpe;
- Peut décrire en détail les voies et les problèmes;
- Direction et types de prises;
- Mouvements et options;
- Styles de mouvement et rythme;
- Identification de crux et de positions de repos.



Santé et sécurité :

À compter du stade 4 et jusqu'au stade Actif à vie, ajouter à l'équipe d'entraînement un physiothérapeute en médecine sportive, un thérapeute en athlétisme, un chiropraticien, un ostéopathe, un massothérapeute accrédité et les garder au fait de tout état de santé évolutif. À l'adolescence, les parents, les entraîneurs et les athlètes doivent être en mesure de remarquer toute douleur aux doigts s'échelonnant sur plus d'une semaine et d'obtenir le traitement approprié. Le risque particulier pour les athlètes aux alentours de la période de PCR est la fracture des plaques cartilagineuses des doigts.



Stade 5 : S'entraîner à la compétition

Âge : **Garçons 15-18 Ans +**

Filles 13/14-18 Ans +

À ce stade, les objectifs sont : optimiser la préparation aux divers formats de compétition par un programme annuel d'entraînement et de compétition périodisé. Poursuivre le développement physique, mental, cognitif et affectif. Accroître la performance pour répondre à des niveaux de compétition de plus en plus élevés (p. ex. national, mondial), et consolider la confiance en soi.

Description :

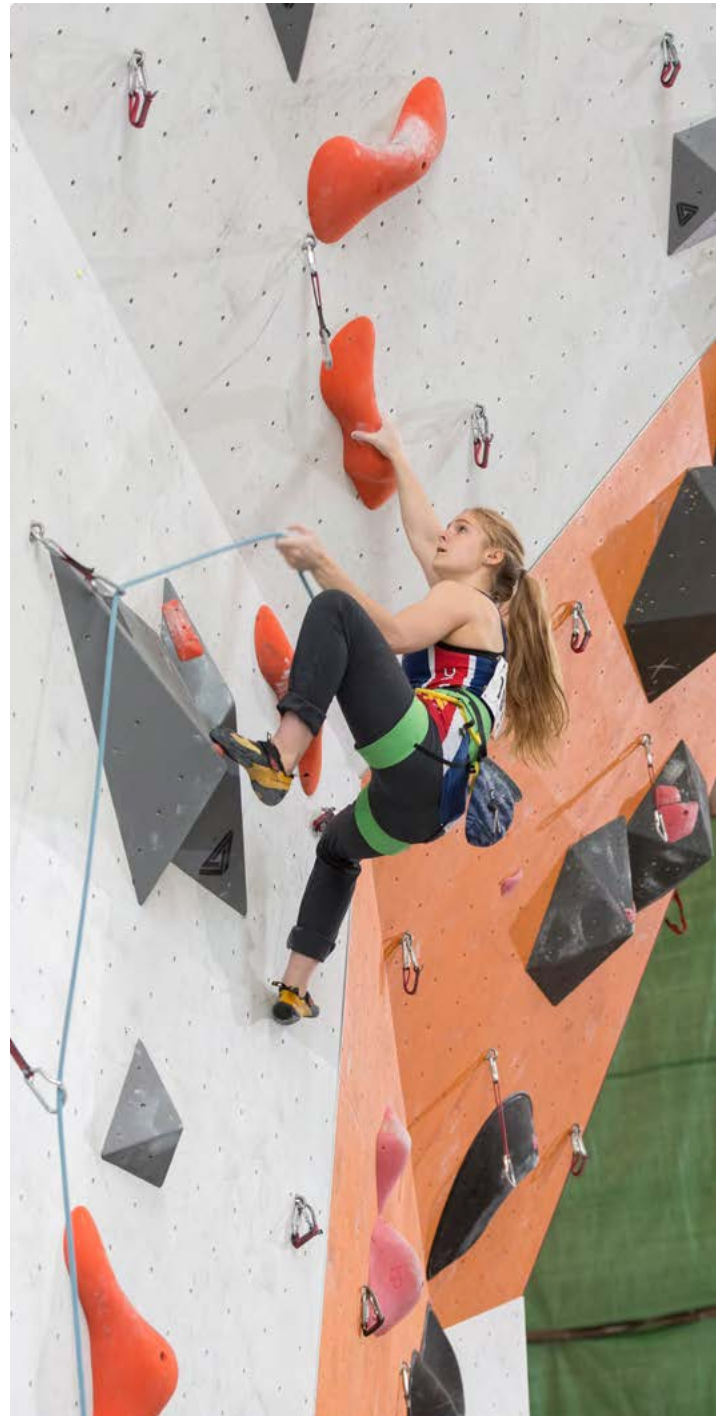
- Toutes les capacités physiques de l'athlète poursuivent leur développement. Période de pointe pour développer la force et la puissance;
- L'image de soi, les capacités d'abstraction et de fixation d'objectifs continuent à se développer;
- Les athlètes sont habituellement en mesure de faire une préparation mentale plus structurée pour gérer les compétitions de haut niveau et les autres éléments stressants de la vie;
- Les réseaux de soutien externes (c'est-à-dire au-delà de la famille) prennent plus d'importance;
- On détermine le passage au prochain stade selon la performance de l'athlète et sa maîtrise des compétences.

Importance :

- Personnalisation du régime d'entraînement selon le suivi et l'évaluation post-PCR de l'athlète;
- Développement de compétences physiques, techniques et stratégiques avancées;
- Développement de la capacité de compétitionner à haut niveau dans divers environnements;
- Maintien de la flexibilité;
- Développement de l'autonomie, de l'indépendance et de la responsabilité personnelle; capacité de se débrouiller seul en compétition et lors des déplacements;
- Sensibilisation et développement des compétences liées au mode de vie.

Séances entraînement :

- 3-5 séances de grimpe par semaine, 3-5 heures par séance;
- Plusieurs séances par semaine vouées à chacun des aspects de la performance sportive : technique/tactique, force/conditionnement, flexibilité, bien-être;
- Entraînement personnalisé périodisé mettant l'accent sur le volume et l'intensité;
- Le yoga, les mouvements et l'entraînement de gymnastique et les exercices favorisant la santé cardiaque peuvent aussi faire partie du régime d'entraînement;
- Concentration sur l'acquisition de compétences avec augmentation progressive de l'intensité afin de mettre à l'épreuve les mouvements physiques ciblés sur les problèmes/voies, p. ex. trouver intuitivement des solutions, escalade à vue.



Compétition :

- Compétitions axées sur les 3 disciplines : bloc, difficulté (escalade en premier de cordée) maîtrise des compétences à la fin de cette période, vitesse;
- Directives générales pour le calendrier des compétitions; le nombre de compétitions est semblable à celui du stade 4;
- Participer à un minimum d'épreuves de qualification pour pouvoir compétitionner au niveau national (s'il y a lieu);
- La participation à d'autres événements considérés comme étant de nature récréative (non conformes aux formats de l'IFSC) peut servir au conditionnement physique, à la motivation et à rehausser le plaisir de l'escalade, mais elle ne doit pas être épuisante;
- Tactiques de compétition pleinement développées, p. ex. échauffements, récupération, nutrition avant, après et durant les compétitions;
- Cette catégorie correspond à la Catégorie A pour les 15-16 ans et inclut la catégorie Junior 17-18 ans; les athlètes de ce groupe peuvent être choisis pour faire partie de l'équipe nationale et représenter le Canada aux compétitions mondiales, tant dans la catégorie Junior que dans les compétitions pour adultes;
- Ce groupe peut aussi désormais participer aux compétitions élites dans les trois disciplines;
- Les résultats en vitesse sont enregistrés lors des compétitions jusqu'au niveau national afin de qualifier les athlètes au niveau mondial.



Lieux d'entraînement :

- Centres d'escalade ouverts à l'année;
- Compétitions sanctionnées, locales, provinciales, régionales, nationales et internationales;
- Escalade en plein air;
- Camps d'escalade saisonniers participant en qualité de formateurs et d'instructeurs pour le programme-LIT (Leader in Training);
- Établissement de parcours.

À inclure dans les activités :

Conditionnement physique :

- Conditionnement physique spécialisé intense et personnalisé;
- Concentration sur la stabilité et la force des mains, des épaules, des avant-bras et du tronc, y compris les extenseurs de poignets et de doigts;
- Poursuite de l'entraînement de la flexibilité axé sur les épaules, les hanches, les muscles fessiers, les muscles de la coiffe des rotateurs et les pectoraux;
- Concentration sur la meilleure préparation possible : affûtage, pic de performance et nutrition.

Technique :

- Grande maîtrise de toutes les habiletés d'escalade;
- Maîtrise des techniques et des formats de compétition du sport dans des conditions de compétition et à haute intensité;
- Personnalisation des habiletés : développement du style personnel;
- Constance et contrôle dans divers environnements;
- Entraînement simulant la compétition.



Tactique :

- Concentration sur le format des compétitions et sur la préparation de tactiques pertinentes;
- Principes des tactiques agressives et passives;
- Développer la capacité d'adaptation aux divers environnements de compétition;
- Développer la capacité d'observation des adversaires et d'adaptation à leur style.

Psychologique :

- Promouvoir la responsabilité personnelle et la prise de décision;
- Raffiner la concentration et le contrôle de la pensée — dialogue intérieur/ indices verbaux (gestion des distractions et des pensées négatives);
- Raffiner la capacité de fixer des objectifs (à court, moyen et long terme);
- Consolider la préparation avant les compétitions;
- Raffinement des capacités d'imagerie mentale (compétition, dans diverses situations/selon divers problèmes, répétition des stratégies);
- Développer des capacités liées au contrôle de l'anxiété et à la relaxation.

Mode de vie :

- Spécialisation en escalade sportive;
- Prévoir la personnalisation du personnel de soutien auxiliaire, c.-à-d. physiothérapeutes, psychologues
- Raffiner l'autosurveillance;
- Planifier les options de carrière et de sport à long terme;
- Meilleure connaissance de l'hydratation et de la nutrition;
- Concentration sur la préparation aux divers environnements p. ex. chaleur/froid/pluie/altitude;
- Affiner les stratégies de prévention des blessures, de repos et de récupération;
- Promouvoir le développement personnel en continu.

Compétences clés :

- Développer en priorité la maîtrise des positions et des mouvements d'escalade;
- Sur les parcours et séquences de volumes plus complexes, continuer à développer des espaces et terrains tridimensionnels p. ex. dièdres;
- Enchaînements de séquences et de mouvements complexes;
- Enchaînements de mouvements de puissance et de positions techniques;
- Visualisation et préparation des formes à vue et flash;
- Séquences de poutre de traction;
- Éviter complètement ou restreindre à 10 ou 15 secondes les suspensions à une phalange. Ceci doit être contrôlé tout au long de l'entraînement jusqu'à l'âge adulte. Vu la vulnérabilité des adolescents aux blessures des plaques cartilagineuses, faire attention à l'utilisation de suspensions ou de poutre de traction. Ces modalités d'entraînement ne devraient pas être utilisées avant que le grimpeur ait atteint la maturité squelettique (p. ex. plaques cartilagineuses soudées);
- Ne pas utiliser de poids additionnel;
- Les répétitions et la quantité varieront et la taille et le volume doivent être surveillés.



Santé et sécurité :

Mêmes considérations qu'au stade précédent. Fournir une liste de contacts du personnel médical : docteurs et physiothérapeutes en médecine sportive; thérapeutes de sport, chiropraticiens, ostéopathes, massothérapeutes autorisés, nutritionnistes, psychologues ou entraîneurs de pleine conscience connaissant l'escalade sportive. Tel que noté dans le stade précédent, les parents, les entraîneurs et les athlètes doivent être en mesure de remarquer toute douleur aux doigts s'échelonnant sur plus d'une semaine et d'obtenir le traitement approprié. Le risque particulier pour les athlètes aux alentours de la période de PCR est la fracture des plaques cartilagineuses des doigts.



Stade 6 : Apprendre à gagner

Âge :

Garçons 18 Ans +

Filles 16 Ans +

À ce stade, les objectifs sont : optimiser la préparation aux compétitions pour obtenir les meilleurs résultats « sur demande » lors de compétitions de haut niveau (p. ex. mondiales). Engagement d'une équipe officielle pour appuyer la performance, groupe avisé d'experts qui saura fournir l'appui au développement physique, affectif, et mental. Poursuite du développement intégré des aspects physique, mental, cognitif et affectif.

Description :

- Programme optimisé visant l'obtention d'une performance de pointe à des moments spécifiques ;
- Carrière haute performance à compter de ce niveau.



Importance :

- Approche mûre établie selon un calendrier de compétition et un plan d'entraînement annuel à plus long terme ;
- Compétences physiques, techniques et stratégiques de niveau supérieur ;
- Maîtrise supérieure des environnements de compétition assurée ;
- Adopter un rôle de leadership dans le groupe ;
- Établir des pauses courtes régulières à l'intérieur des plans de compétition et d'entraînement ;
- Créer un programme autogéré avec l'appui d'un entraîneur et commencer l'entraînement d'élite.

Séances d'entraînement :

- 4-6 séances de grimpe par semaine, 2-5 heures par séance ;
- Poursuite de la concentration sur l'entraînement personnalisé axé sur le volume et l'intensité ;
- Autres activités pouvant être intégrées au régime d'entraînement : yoga, mouvements et entraînement de gymnastique, Parkour, arts martiaux et exercices favorisant la santé cardiaque ;
- Augmentation de l'intensité et ajout de mouvements exigeants axés sur une analyse instinctive de l'enchaînement.

Compétition :

- Horaires de compétition avancé;
- Modélisation compétitive des objectifs de performance de pointe;
- Routines de compétition complètement développées et personnalisées, (échauffements, récupération, nutrition);
- Raffinement et implémentation de plusieurs stratégies de course pour l'escalade de vitesse;
- Cette catégorie se nomme ÉLITE — et s'adresse principalement aux adultes ou aux athlètes Junior d'élite de 16 ans et plus. Les athlètes de ce groupe pourraient être choisis pour se joindre à l'équipe nationale et représenter le Canada lors de compétitions internationales;
- Ceci s'applique aux trois disciplines et les résultats de vitesse sont notés aux compétitions jusqu'au niveau national afin de qualifier l'athlète pour l'équipe de vitesse de niveau mondial.

Lieux d'entraînement :

- Centres d'escalade accessibles à l'année;
- Compétitions provinciales, régionales, nationales et internationales sanctionnées;
- Escalade en plein air;
- Entraînement/mentorat;
- Établissement de parcours.



À inclure dans les activités :

Conditionnement physique :

- Concentration sur la force et la puissance requises pour faire de l'escalade de vitesse;
- Concentration sur le maintien et le potentiel d'amélioration des capacités physiques afin d'optimiser la performance;
- Poursuite de la stabilité et la force du tronc, des mains, des épaules et des avant-bras; aucune restriction sur la musculature, car à ce stade il y a peu de risques de fractures des plaques cartilagineuses;
- Concentration sur une approche complètement personnalisée;
- Fréquentes pauses préventives de repos et de récupération;
- Encourager la saine alimentation et l'entraînement pour favoriser la performance et la récupération chez les athlètes.

Technique :

- Assurer le raffinement des compétences spécifiques à l'escalade;
- Inclure les compétences d'entraînement pour formats de compétition qui sont automatiques/instinctives pour l'athlète;
- Développer la capacité d'improviser avec ses habiletés.

Tactique :

- Développer des stratégies de compétition efficaces ;
- Adapter les stratégies à la situation ;
- Exécuter tous les aspects possibles de la performance pendant l'entraînement ;
- Programmes d'entraînement spécialisés selon les diverses périodes de l'année/compétitions.

Psychologique :

- Promouvoir la prise de décision indépendante ;
- Développer des athlètes ayant la capacité de travailler en équipe et d'évaluer les conseils prodigués par des sources externes ;
- Consolider de bonnes routines et habiletés mentales individuelles, mûres et raffinées ;
- Favoriser la planification de ré focalisation et de stratégies d'adaptation ;
- Promouvoir le désir de gagner et le sens de la compétitivité ;
- Consolider la capacité de concentration et de ré focalisation.

Mode de vie :

- L'escalade devient le sport dans lequel l'athlète se spécialise ;
- Prévoir la personnalisation du personnel de soutien auxiliaire ;
- Accroître les connaissances portant sur tout ce qui a trait au bien-être personnel ;
- Assurer repos et relaxation, en prévoyant des pauses fréquentes ;
- Requérir de l'athlète une autosurveillance bien développée ;
- Continuer à planifier les options de carrière et de sport à long terme.

Compétences clés :

- Poursuivre en priorité la maîtrise de divers positionnements et mouvements d'escalade ;
- Sur les parcours plus complexes et les volumes, continuer à développer des espaces et terrains tridimensionnels ; p. ex. dièdre ;
- Enchaînement de séquences et de mouvements complexes ;
- Enchaînement de mouvements de puissance et de techniques ;
- Visualisation et préparation des formes à vue et flash.



Santé et sécurité :

Pendant ce stade, les éléments clés sont l'entraînement mental et le dépistage des troubles alimentaires (boulimie, anorexie, triade de l'athlète féminine), l'entraînement biofeedback/pleine présence — pré-compétition, compétition et post-compétition ainsi que la gestion du stress. Les athlètes doivent se concentrer sur les soins personnels et sur l'entraînement dans plusieurs sports comme le yoga, la barre therabar, l'entraînement excentrique, le Pilates, ainsi que l'utilisation correcte des équipements p. ex. les sangles, le «taping» du coude/genou/poignet.



Stade 7 : Gagner pour vivre

Âge :

Adulte

À ce stade, les objectifs sont : optimiser la préparation aux formats de compétition pour obtenir les meilleurs résultats possible au niveau mondial; optimiser l'entraînement à la compétition et les activités de récupération qui supportent une carrière d'athlète professionnel; atteindre la constance en compétition et la capacité de reproduire les résultats lorsque ça compte.



Description :

- À ce stade, tous les systèmes (physique, technique, stratégique et psychologique) sont optimisés et raffinés, garantissant l'excellence aux plus hauts niveaux (p. ex., circuits de difficulté internationaux, circuits des coupes du monde de bloc et de vitesse);
- L'athlète peut choisir de changer de discipline pour se concentrer sur l'escalade en plein air au lieu de l'escalade en salle;
- Les commandites peuvent jouer un rôle important dans le développement de l'athlète, mais elles risquent aussi d'ajouter de nouveaux facteurs de stress lors de l'entraînement et des compétitions. Vu les nombreux aléas de la compétition, l'athlète doit être en mesure de s'épanouir dans cet environnement.

Importance :

- Conserver sa positivité, sa concentration et sa motivation tout au long de plusieurs semaines et mois, puisque le cycle de compétition en escalade peut durer toute l'année;
- Être confiant et croire en sa capacité de compétitionner à ce niveau;
- L'athlète se doit de conserver une attitude qui favorise une approche positive et ouverte.

Séances d'entraînement :

- Bien qu'il y ait définitivement plus d'entraînement à ce stade, il faut aussi être à l'écoute de ses propres sentiments et savoir faire des choix intuitifs;
- Démontrer une certaine flexibilité dans le plan d'entraînement quotidien ou admettre les changements rapides au besoin;
- L'entraînement de groupe est essentiel; il peut favoriser la compétition amicale et stimuler la créativité.

Compétition :

- Les compétitions qui s'étalent sur plusieurs jours jouent sur comment se déroule l'entraînement pendant les périodes entre les événements ;
- Les compétitions ont principalement un effet sur les mains, la peau et les douleurs musculaires ;
- La fréquence des événements aura un effet considérable sur la performance ;
- Par exemple, un événement de 2 jours prévoit un repos le troisième jour, de l'escalade et de l'entraînement renouvelés le quatrième et le cinquième jour, ainsi que possiblement le sixième jour, un repos le septième jour, après quoi le cycle se répète ;
- Durant ces cycles, il est difficile d'atteindre sa performance de pointe, mais c'est une excellente occasion de s'entraîner avec d'autres athlètes de niveau international et de favoriser la mentalité de groupe ;
- Il est essentiel de se familiariser avec les installations.

Lieux d'entraînement :

- Installations sportives internationales parfois de nature temporaire ou unique ;
- Centres d'escalade ouverts à l'année ;
- Compétitions sanctionnées, volets national et international ;
- Escalade en plein air ;
- Autres lieux, comme les centres de conférences.

À inclure dans les activités :

Conditionnement physique :

- Les éléments du développement physique sont les mêmes qu'au stade précédent. Il faut par contre une bonne acuité visuelle.

Technique :

- Répétition des mouvements requis pour les compétitions de coupe du monde ;
- Analyse de techniques d'escalade visuelles selon le terrain (dièdre, des coins, la physique et comment stabiliser le mouvement, l'élan) ;
- Conscience du corps aigüe permettant l'exécution de mouvements uniques.

Tactique :

- Déterminer où on sera pendant la période d'isolement précédant la compétition, combien de temps elle durera, comment elle se présentera, si elle pourrait avoir une incidence sur l'échauffement ;
- Planification des repas, comment et quand manger aura un effet sur la performance immédiate ;
- Format de l'événement, par exemple, si c'est un flash, déterminer qui surveiller ou avec qui discuter du parcours, savoir quoi rechercher selon le style d'escalade de chacun.



Psychologique :

- Les athlètes ne devraient pas être influencés par les autres concurrents ou avoir une incidence sur la performance ;
- Déterminer des routines qui rehaussent le style de compétition par exemple, n'utiliser que des chaussons de compétition et développer une routine d'échauffement bien rodée ;
- Capacité d'activer un « interrupteur » mental/ cognitif, comme passer d'une conversation informelle à un état de présence à 100 % avec focalisation sur le circuit d'entraînement ;
- En escalade, la confiance est l'un des facteurs de base les plus importants ;
- Elle se cultive différemment pour chaque athlète ;
- On peut mettre la confiance à l'épreuve en utilisant diverses méthodes ;
- Mettre fréquemment l'athlète à l'épreuve ou créer un jeu, particulièrement durant l'entraînement ;
- En compétition, la volonté de gagner importe, mais

Mode de vie :

- Les commandites peuvent jouer un rôle important dans le développement de l'athlète, mais elles risquent aussi de nuire lorsqu'elles sont perçues comme conférant un certain statut. Elles ajoutent alors de la confiance, mais aussi du stress ;
- Continuer à s'amuser lors de l'entraînement, même si les enjeux de la compétition sont plus élevés. Faire attention de ne pas prendre cela trop au sérieux et risquer d'y perdre le plaisir de l'escalade ;
- Le fait d'être un athlète élite englobe tous les aspects de la vie, 24 heures sur 24.

Compétences clés :

- Développer une excellente coordination œil-main et une conscience du corps aigüe ;
- Rétablissements : avec et sans pied, rétablissement à 45-degrés, rétablissement sur volume ;
- Traverse de dalle et pas de dalle ;
- Jetés : Double Clutch, Double Double Clutch, Jeté avec positionnement de pied, Triple Clutch, double jeté en épaule, double jeté à l'aveuglette, jeté avec réception bloquée ;
- Skate avec changement de pieds et skate avec réception avec prise renversée ;
- Pogo ;
- Mouvement pieds en premier ;
- Volumes ; Traverse d'un volume triangulaire (diverses grosseurs) et traverse de volumes sphériques ;
- Rétablissement entre deux volumes côte à côte ;

Santé et sécurité :

Si les athlètes ont progressé au niveau national ou mondial de compétition, du stade 4 à 7 un nutritionniste, un psychologue/entraîneur de pleine présence peuvent être consultés au besoin.



Stade 8 : Actif à vie

Âge : **Tout âge**



Les objectifs du stade Actif à vie sont de transiter vers une deuxième carrière en sport ou de maintenir un mode de vie actif. L'athlète peut choisir de redonner au sport en devenant entraîneur ou en assumant d'autres fonctions. On peut atteindre ce stade à tout âge.

Description :

- Le stade Actif à vie s'adresse aux athlètes matures (post-pubères, tout au long de l'âge adulte)
- À ce stade, les athlètes ne font généralement plus de compétitions haute performance
- Deuxième carrière en sport — le sport en tant qu'activité à vie
- Occasion de poursuivre une activité sportive complémentaire
- Transition vers une deuxième carrière ou un plan axé sur une vie active

Importance :

- Profiter des nombreuses occasions de faire du sport ; l'expertise et les connaissances d'anciens athlètes peuvent servir dans plusieurs domaines : entraînement, mentorat, administration ou arbitrage ;
- Envisager de participer aux compétitions d'activités complémentaires ;
- Implémenter un plan de vie actif pour le processus de désentraînement ;
- Programmation autogérée ;
- Mode de vie — entraînement post-compétition.

Séances d'entraînement :

- Selon l'activité et l'horaire choisis ;
- Carrière et spécialisation dans un deuxième sport ou vie active sans spécialisation ;
- Concentration sur l'entraînement personnel.

Compétition :

- Selon le cheminement choisi — il est suggéré de participer aux compétitions récréatives.

Lieux d'entraînement :

- Escalade récréative en salle ;
- Escalade en plein air ;
- Deuxième carrière dans un club sportif ;
- Participation aux compétitions de clubs sportifs – Masters, Triathlon ;
- Clubs de santé, etc. ;
- Activités de plein air ;
- Transiter vers une deuxième carrière en sport peut vouloir dire revenir à un stade antérieur afin de répondre à de nouvelles exigences.

À inclure dans les activités :

Conditionnement physique :

- Poursuivre un mode de vie actif en faisant du sport;
- Entraînement d'endurance;
- Musculation;
- Entraînement de la flexibilité.

Technique :

- Conserver les compétences acquises et en développer de nouvelles.

Tactique :

- Perspective récréative ou de maîtrise en compétition;
- Continuer à développer la capacité de résoudre les problèmes et de maîtriser les défis.

Psychologique :

- Relaxation;
- Réajustement à un nouvel environnement de mode de vie actif;
- Développement de la confiance et de la ténacité.

Mode de vie :

- Plus grande concentration sur les objectifs personnels et de famille;
- Poursuite des études/développement d'une carrière;
- Possibilité de devenir administrateur ou entraîneur;
- Obtenir de l'appui au besoin pendant la transition.

Compétences clés :

- Continuer à profiter des plaisirs de l'escalade dans divers environnements et situations, sur divers parcours d'escalade, en salle et en plein air;
- Poursuivre le développement de séquences complexes et de combinaisons de mouvements;
- Continuer à combiner les mouvements de puissance et la technique;
- Grimper pour le plaisir ou visualisation et préparation des formes à vue et flash.



Santé et sécurité :

À tous les stades, savoir comment tomber lors de l'escalade en bloc et en premier de cordée est la clé qui permettra à l'athlète de continuer à être actif tout au long de sa vie. Une mauvaise technique peut causer des problèmes médicaux tels que les commotions et les traumatismes musculosquelettiques.



Lieux clés pour la mise en place du DLTA

Lieux clés pour la mise en place du DLTA

La mise en place du DLTA vise principalement l'amélioration de la qualité des programmes d'escalade sportive. Au fil du temps, fournir aux jeunes athlètes des programmes de meilleure qualité les fidélisera, permettra à plus d'athlètes canadiens d'atteindre une performance de niveau international et assurera une plus grande participation des sportifs ayant atteint le stade Actif à vie. La mise en œuvre du DLTA se réalisera en cinq étapes clés :

1. Uniformisation de la structure des compétitions;
2. Intégration du DLTA dans la programmation des organismes communautaires;
3. Instauration d'un programme national de certification des entraîneurs;
4. Appui au développement affectif et à la maturité des athlètes;
5. Mise en place de normes hétérogènes pour les niveaux de compétition.

Uniformisation de la structure des compétitions aux niveaux local, provincial, régional, national - Voilà ce qui pourrait avoir le plus gros impact sur le développement de l'escalade sportive au Canada. Il faudra modifier les façons de penser afin de privilégier la compétition fondée sur la maîtrise des compétences plutôt que sur les épreuves plus ou moins structurées qui s'appuient sur des considérations sociales. En éprouvant les compétences des athlètes par une approche systématique à chaque niveau et en insistant sur la qualité des compétitions plutôt que sur leur quantité lors de l'établissement des calendriers de compétition, on communiquera mieux aux athlètes ce qu'il faut pour atteindre l'excellence en escalade. Ceci exigerait de tous les organismes de sport provinciaux qu'ils harmonisent leurs règlements et politiques liés aux formats de compétition ainsi qu'aux niveaux, au nombre et aux types de compétitions requises pour se qualifier à un niveau supérieur.

Organismes communautaires - Tout comme les centres d'escalade sportive, les organismes communautaires offrant des activités d'escalade en salle bénéficieront de l'intégration d'une philosophie et de programmes fondés sur le DLTA. L'escalade est un sport organisé relativement nouveau au Canada et c'est une excellente occasion de rehausser le niveau de conditionnement et de compétence de tous les athlètes locaux. Les centres d'escalade peuvent se servir du DLTA pour encadrer et développer d'excellents programmes conformes aux normes nationales pour le sport. Pour faciliter la chose, le présent document sera mis à la disposition de tous les opérateurs de centres, entraîneurs, athlètes et parents.

Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) - Les entraîneurs qualifiés sont l'élément clé de tout bon programme de sport. Un bon entraîneur offre de bons programmes et établit des réseaux de communication liant les athlètes, les opérateurs de centres et les ouvreurs afin de mieux appuyer appui à leurs athlètes pendant les entraînements et lors des compétitions. Le modèle du DLTA de l'escalade sportive et les objectifs d'apprentissage qu'il procure constituent tant un guide important pour les entraîneurs qu'une base sur laquelle développer un programme national de certification des entraîneurs. Le PNCE pour l'escalade sportive est en cours de développement; il incorpore des exemples provenant d'autres PNCEs et fusionne l'Association of Canadian Mountain Guides (ACMG) et la Fédération Québécoise de la Montagne et de l'Escalade (FQME). On s'attend à ce qu'éventuellement tous les centres d'escalade exigent de leurs instructeurs et entraîneurs qu'ils soient certifiés.

Appuyer le développement affectif et la maturité - L'escalade est un sport exigeant sur le plan psychologique. Le succès d'un athlète et le plaisir qu'il prend à faire de l'escalade dépendent de plusieurs facteurs, dont notamment le niveau de confiance, les conditions mentales préexistantes, ce qu'il estime pouvoir faire, le conditionnement physique et la peur de l'échec. La peur de l'échec joue un rôle important puisque le grimpeur est l'unique responsable de ses succès et de ses échecs. Les entraîneurs bien formés qui suivent une approche systématique de DLTA sont mieux équipés pour donner l'appui approprié à chaque stade et aider les grimpeurs à affronter leur peur, à rehausser leur confiance en persévérant malgré les échecs et pour mettre en place des techniques favorisant la force physique et psychologique sur paroi et hors paroi. L'escalade c'est résoudre des problèmes de plus en plus difficiles à mesure qu'on progresse sur la voie; pour avoir du succès et prendre plaisir à ce sport tout au long de la vie, il faut avoir acquis les bons outils pour trouver des solutions.

Normes hétérogènes pour les niveaux de compétition - Actuellement, les entraîneurs et opérateurs de centres d'escalade décident à quel niveau de compétition les grimpeurs se situent. Le développement du cadre du DLTA et la création d'un modèle de développement de l'athlète (MDA) fondé sur ce cadre rendront possible la création de normes de compétition nationales hétérogènes pour les formats, les niveaux, et la qualification des athlètes aux compétitions et les championnats locaux, provinciaux, régionaux et nationaux.

Documents et actions recommandées

1) Révision de la structure des compétitions par les organismes nationaux de sport (ONS) selon les modèles de DLTA — pour que le calendrier des compétitions soit encadré dans une structure nationale couvrant les compétitions provinciales/locales, et ce, en parant aux importantes lacunes relevées dans le rapport sommaire d'Athlétisme Canada ci-haut.

2) Développement de critères de mesure de la performance physique, technique (habiletés), stratégique (compétition), psychologique et affective de l'athlète adaptés à chacun des stades de DLTA — description des progressions qu'un participant doit maîtriser d'un stade à l'autre du sport. C'est ce qui s'appelle un Modèle de développement de l'athlète/du participant (MDA/MDP) — intégré et aligné avec le DLTA.

3) Un programme national de certification des entraîneurs (PNCE) qui respecte les attentes établies par l'Association canadienne des entraîneurs et qui concorde avec le développement à long terme de l'athlète, accompagné d'un modèle de développement de l'entraînement (MDE).

4) Intégration à travers le Canada de programmes pour les participants handicapés et d'un cadre de développement pour l'escalade de sport adaptée.

Climbing Escalade Canada, notre organisme directeur

Climbing Escalade Canada (CEC) est l'organisme directeur des compétitions d'escalade sportive au Canada. Au cours des quatre dernières années, CEC a entrepris une importante restructuration de l'appareil de gouvernance et d'organisation des compétitions au pays. CEC englobe maintenant quatre Organismes de sport provinciaux (OSP) et le Club Alpin du Canada (Alpine Club of Canada), qui agit en tant qu'organisme de sport régional et regroupe les grimpeurs des autres provinces ainsi que les grimpeurs récréatifs de partout au Canada. Les nouveaux OSP pourront bientôt se joindre à CEC à mesure que la popularité du sport grandit au pays.

CEC comprend les catégories Élite (Adulte) et Junior. CEC est l'unique organisme d'accréditation pour l'escalade de compétition au Canada et le seul membre de l'IFSC (International Federation of Sport Climbing) reconnu par le Comité olympique canadien. Les athlètes qui représentent le Canada aux compétitions sanctionnées par l'IFSC dans les catégories Junior et Élite sont choisis selon leur rang et doivent être membres en règle de CEC.

CEC encourage et sanctionne les compétitions au niveau national partout au Canada et collabore à l'organisation des compétitions de niveau mondial sanctionnées par l'IFSC telles que les coupes du monde, les championnats panaméricains ou les Championnats du monde. CEC donne des trousseaux d'information et des formulaires de demande d'inscription à toute personne ou tout organisme désirant organiser une compétition sanctionnée. Elle étudie ces applications et sanctionne et appuie les événements de la série nationale ou les championnats nationaux. CEC s'assure que ces événements sanctionnés soient menés de façon sécuritaire, juste, équitable, régulière et dans le respect de sa réglementation.

Climbing Escalade Canada entrevoit un avenir où l'escalade sportive deviendra un sport multidisciplinaire privilégiant la bonne condition physique, le bien-être et les valeurs sociales d'adeptes de tout âge et de tout niveau de compétence.

Remerciements

L'élaboration du document de Développement à long terme de l'athlète fut une expérience exceptionnelle pour la communauté de l'escalade. Le programme Grimper pour la vie a été initié en 2015 afin de propulser ce projet et a créé plusieurs opportunités de collaboration entre entraîneurs, professionnels de la santé, athlètes et administrateurs d'exception. Grimper pour la vie est un projet communautaire du sud de l'Ontario travaillant en collaboration avec les leaders de la société Le Sport c'est pour la vie afin d'utiliser le DLTA de l'escalade sportive et le savoir du DLTA relatif aux bonnes pratiques d'entraînement. Des spécialistes de la santé possédant des connaissances approfondies de l'escalade ont été invités à rédiger le contenu scientifique et 16 entraîneurs ont participé au développement du contenu en collaboration avec nos spécialistes de la santé au cours de la portion interactive du projet. En raison du succès obtenu par Grimper pour la vie en Ontario, nous avons accueilli une autre session à Banff, en Alberta, qui comprenait davantage d'entraîneurs de partout au pays, de la Colombie-Britannique à Terre-Neuve.

Un immense merci à tous ceux qui ont offert leur énergie à ce projet et à votre engagement soutenu pour ce sport et pour la contribution de votre expertise. Nous remercions notamment les organismes et personnes suivants (ordre alphabétique).

Climbing Escalade Canada et Silvia McBurney, directrice du programme Grimper pour la vie. Le groupe de travail DLTA PNCE, dont en particulier Patrick Labelle, Andrew McBurney, Chris Neve, Sebastian Powell, Kellen Tapley, Andrew Wilson ainsi que Maria Izquierdo, Membre exécutif du conseil d'administration de l'IFSC (International Federation of Sport Climbing) et présidente du Pan American Council Board, ainsi que Sean McColl, représentant des athlètes à l'IFSC et grimpeur professionnel en escalade sportive.

Les entraîneurs de Grimper pour la vie de l'Ontario et les spécialistes de la santé participants, le Dr Ivy Cheng Praticien de médecine d'urgence, Spécialiste en médecine du sport et Assistant professeur à l'Université de Toronto, le Dr Yasser El-Sheikh, Plasticien et chirurgien de la main, du poignet et du nerf périphérique, Lesley Lacny M.A. Psychologue agréé, Ivan Miskiv Conditionnement physique, Robert Rupf Physiologue, Mathew Tee RMT.

Les entraîneurs de Grimper pour la vie de Banff, Alberta et spécialistes de la santé participants, Morgan Alexander, bobeur olympique en 2006 Directeur de la performance et de Revolution Human Performance, É.-U., Steve Bechtel de ClimbStrong et Jared Vagy, Docteur de physiothérapie, or of Physical Therapy, clinicien spécialisé en orthopédie agréé.

Les organismes de sports provinciaux, Sport Climbing BC, l'Alberta Climbing Association, la Fédération Québécoise de la Montagne et de l'Escalade, l'Ontario Climbing Federation, le club Alpine Club of Canada et le Sport pour la vie (Sport for Life).

Crédits photographiques

Photos de couverture, dans le sens des aiguilles en commençant par le côté supérieur droit, Christian J. Stewart, Zoe Desjardins, Stock photo, Michael Dalton, Robert Svoboda

Page 2, Robert Svoboda
Page 3, Michael Dalton
Page 5, Christian Stewart
Page 6, Robert Svoboda
Page 7, Wayne Takashiba
Page 8, Robert Svoboda
Page 9, modifiée du Canada Sport for Life
Page 10, Christian J. Stewart
Page 13, Silvia McBurney
Page 15 Robert Svoboda
Page 16, Michael Dalton
Page 17, Michael Dalton
Page 18, Wayne Takashiba
Page 19, Mike Cavanaugh
Page 20, Michael Dalton
Page 21, Ken Chow

Page 22, Ken Chow
Page 23, Pascal Imbeault
Page 24, Greg Shyluk
Page 25, Ken Chow
Page 26, Lucas Uchida
Page 27, Christian J. Stewart
Page 28, Ken Chow
Page 29, Andrew McBurney
Page 30, Christian J. Stewart
Page 31, Manh Ellis
Page 32, Robert Svoboda
Page 33, Robert Svoboda
Page 34, Will Johnson
Page 35, Haute : Andrew McBurney,
Bas : Lenka Svoboda
Page 36, Christina J. Stewart

Glossaire

Acuité visuelle : Habileté à évaluer la distance et à distinguer les objets à des distances variées.

Adaptation : L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Naturellement, le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Adolescence : Il est difficile de clairement définir le début et la fin de l'adolescence. Au cours de cette période, la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Structurellement, cette période s'amorce par l'accélération de la vitesse de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance à l'adolescence. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques visibles et complétés par la maturité complète des fonctions reproductrices.

Âge chronologique : est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique. Cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La nature intégrée de la croissance et de la maturité s'établit par l'interaction de gènes, d'hormones, de nutriments et des environnements physiques et psychosociaux dans lesquels l'individu vit. Cette interaction complexe régularise la croissance, la maturation neuromusculaire, la maturation sexuelle et la métamorphose physique générale de l'enfant au cours de deux premières décennies de sa vie.

Agilité : L'habileté à se déplacer rapidement dans les trois dimensions tout en demeurant en contrôle du mouvement.

Apprentissage moteur : est l'action d'apprendre une nouvelle habileté physique en l'essayant et en la pratiquant. Les participants qui effectuent un apprentissage moteur ont probablement reçu une formation, des repères visuels ou plusieurs autres stratégies d'apprentissage avant d'essayer l'habileté particulière. Les 3 étapes de l'apprentissage moteur sont l'apprentissage cognitif (compréhension globale), l'apprentissage associatif (raffinement du mouvement) et autonome (capacité d'appliquer naturellement l'habileté à une variété de situations avec un processus de réflexion minime).

À vue : Contrairement au « flash », une grimpe à vue s'effectue en tentant d'escalader une voie ou un problème de bloc à leur premier essai sans information préalable au sujet de la voie d'aucune autre source autre que ce qu'ils peuvent apercevoir du sol. Il est interdit de recueillir des renseignements d'autres sources.

Changement de pied : Utiliser la même prise avec les deux pieds en même temps. Normalement utilisé pour « changer » les pieds où le grimpeur doit maintenir son équilibre ou corriger/modifier sa séquence.

Coordination : Déplacer plusieurs parties du corps en série au simultanément pour réaliser un mouvement.
Crochet de talon et crochet d'orteil : Utilisation du talon ou de l'orteil (haut du soulier, au-dessus des orteils) pour maintenir l'équilibre, créer un mouvement directionnel ou soulager la tension sur les mains.

Dalle : Une section de mur dont l'angle est moins que vertical et dont l'inclinaison s'éloigne du grimpeur.

Dièdre : Une forme de mur défini par sa caractéristique de « livre ouvert » avec son coin intérieur distinct, où deux sections de mur se rejoignent et forment un angle de moins de 180 degrés.

Drapeau : Intérieur et extérieur : un mouvement d'équilibre exécuté avec une jambe et un pied tendus. L'intérieur ou l'extérieur du pied s'appuie contre la surface du mur lorsqu'aucune prise n'est disponible à l'endroit précis. Peut aussi se faire avec le bras/main, quoique moins fréquemment.

Enchaîné : Tentative réussie d'une voie ou d'un problème du début à la fin suivant une première tentative et qui ne comporte aucune aide artificielle, tel que le repos sur une corde ou de débiter la voie ou le problème par un autre départ que le départ prédéterminé.

Endurance aérobique : habileté à s'entraîner pour de longues périodes de temps en utilisant les systèmes d'énergie aérobique.

Enfance : L'enfance s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de 1 à 5 ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de 6 ans au début de l'adolescence).

Équilibre : Capacité à se maintenir droit tout en se déplaçant. Ceci inclut l'équilibre statique et la garde de l'équilibre en se déplaçant et en glissant.

Flash : Réussir et compléter une voie ou un problème de bloc au tout premier essai sans tomber, recommencer ou se reposer sur une prise qui ne fait pas partie de la voie ou du problème. Dans un «flash», le grimpeur peut recueillir des informations sur l'escalade de n'importe quelle source et dans certains cas, peut même recevoir des instructions au cours de leur escalade. Le format de compétition «flash» peut restreindre certaines de ces variables.

Fondements du mouvement : Agilité, équilibre, coordination, vitesse (savoir-faire physique).

Force – endurance : Force musculaire et endurance, permettant des contractions musculaires isométriques ou dynamiques avec des niveaux de fatigue réduits.

Force 1 : Augmentation de la force principalement en raison d'une augmentation dans la coordination neuromusculaire, non à une croissance des fibres musculaires. Ceci peut se produire avant ou après la puberté.

Force 2 : Augmentation de la force en raison principalement d'une augmentation de la masse musculaire fibreuse-hypertrophie. Ceci se produit après la puberté.

Force du tronc et stabilité : Force des muscles du tronc, y incluant la poitrine, le dos et l'abdomen, ce qui fournit un «ancrage» permettant un usage efficace des muscles des bras et des jambes.

Habilités motrices fines : Mouvements contrôlés par de petits muscles. Par exemple : mouvement des mains et des doigts.

Jeté : Mouvement explosif avec un élan où les points 2-4 (2 mains, 2 pieds) s'éloignent simultanément des prises.

Mono doigt : Se réfère à l'utilisation d'un seul doigt pour grimper. Dans une situation d'escalade extérieure, il s'agirait d'une petite prise qui ne peut contenir qu'un seul doigt. À l'intérieur, la prise est conçue de la même manière afin de ne pouvoir y placer qu'un seul doigt.

Périodes cruciales du développement : renvoient à des moments du développement d'une habileté particulière lorsque l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience, introduite plus tôt ou plus tard, a moins d'effet sur l'acquisition de l'habileté.

Périodisation : Un programme d'entraînement divisé en phases (périodes) pour favoriser un développement optimal et progressif.

Pic de croissance rapide soudaine : désigne la période où le rythme de croissance atteint son apogée au cours de la poussée de croissance. L'âge où la croissance atteint sa vitesse maximale est appelé l'âge au pic de croissance rapide soudaine.

Pivot : Un mouvement caractérisé par la rotation des hanches et des épaules simultanément à un changement de direction avec les pieds. Ce mouvement se produit souvent sans changer les mains et les pieds des prises.

Pogo : Un saut et coup de pied dynamique avec la jambe et le pied utilisé pour créer un élan et une rotation interne vers le mur d'escalade.

Pointe-contre-pointe : Un mouvement de pied qui implique les deux pieds qui resserrent chaque côté d'une prise ou de prises. Un pied poussant vers le bas et l'autre tirant vers le haut pour créer une compression. Souvent utilisé pour l'escalade très abrupte comme pour des mouvements sur plafond horizontal.

Pompant : Description d'un style d'escalade caractérisée par une difficulté soutenue avec très peu pas d'options de recouvrement, telles une position de repos ou des prises qui permettent au grimpeur de reposer un bras à la fois.

Poutre de traction : Une pièce d'équipement utilisé dans l'entraînement de suspensions et d'exercices de traction. Habituellement fabriqué du même polyuréthane que les prises (parfois on utilise le bois pour fournir une surface plus confortable pour la peau). Ces panneaux sont normalement de 18 à 24 pouces de largeur et d'une hauteur de 8 à 18 pouces. Bien que certains panneaux puissent contenir une variété de réglettes, pochettes, pinces et bacs, certains panneaux peuvent se spécialiser par type de prise. Normalement installés à la verticale au-dessus de la hauteur de la tête avec un espace libre au-dessous pour permettre au corps de bouger librement.

Prise inverse : Orientation de prise où la (les) paume(s) du grimpeur pointe vers le haut (le dos de la main pointe vers le bas).

Rétablissement : Mouvement faisant passer d'une position de suspension à une position d'appui, pour sortir d'un toit ou d'un obstacle déversant. Initié par un appui d'un ou deux bras ou d'une jambe crochétée sur le toit.

Réussi : Réussite d'une voie ou d'un problème de bloc à la première tentative qui n'implique aucune aide artificielle comme le repos sur une corde ou de débiter d'un autre point autre que le point prédéterminé.

Savoir-faire physique : est la compétence d'un athlète dans une vaste gamme d'activités physiques et la confiance et la motivation de demeurer actif pour la vie découlant de cette compétence; le fondement de tout développement sportif.

Traverse : Mouvement latéral sur une section de mur.

Viser/Frapper : Atteindre une cible avec un objet.

Vitesse 1 : Augmentation de la vitesse suite à une amélioration de la coordination neuromusculaire. Généralement, il s'agit d'un développement de la vitesse du mouvement des membres à faible charge ou sans charge.

Vitesse 2 : Augmentation de la vitesse suite à une amélioration dans les systèmes d'énergie, anaérobie alactique et lactique. Généralement, il s'agit d'un développement de la vitesse avec charge ou dérivée par la force.

Voie ou bloc à mouvements longs : Une voie ou un problème de bloc dont les mouvements exigent un grimpeur plus grand ou qui avantage considérablement un grimpeur plus grand.

Volume : Une prise, souvent de grande taille, installée sur un mur d'escalade pour créer une nouvelle caractéristique ou forme. Les volumes sont souvent utilisés conjointement à d'autres prises plus petites qui sont vissées ou boulonnées au volume pour créer une grande variété de mouvements et d'obstacles.