

<https://ressources-cemea-pdll.org/spip.php?article795>



Témoignage d'une initiatrice en structure naturelle d'escalade

- Textes - Activités - Activités physiques de pleine nature -

Date de mise en ligne : mercredi 23 octobre 2013

En tant qu'initiatrice en structure naturelle d'escalade, j'ai la possibilité lorsque je fais partie de l'équipe d'animation, d'encadrer des jeunes en falaise ou en salle à moins de 30 mètres. C'est pourquoi, cet été, lors d'un séjour dans les Alpes pour des ados de 16-17 ans, nous avons proposé l'escalade. L'idée de ce séjour était de faire un séjour en dur mixé avec des mini camps tournés vers les activités physiques de pleine nature.

Nous arrivons donc sur notre structure d'accueil, nous y restons deux jours afin que les jeunes se rencontrent, préparent le mini camp, et départ vers la Grave, entre Grenoble et les deux Alpes, dans un cadre majestueux, entouré par les montagnes et traversé par la rivière la Romanche.

Arrivée à la Grave en début d'après midi sous une pluie battante. Ne pouvant pas installer les tentes, nous nous réfugions dans un café et commençons à jouer à des jeux de société en espérant que la pluie cesse. Le groupe était composé de 12 jeunes, 6 garçons, 6 filles.

Nous devons faire du rafting le lendemain matin. La pluie ne cessait pas et la météo ne présageait pas d'amélioration. Je demande donc au groupe ce qu'il souhaite faire, rentrer sans avoir fait de rafting et d'escalade puisqu'il y avait de nombreuses falaises ou installer le camp sous la pluie, sachant que nous n'avions pas pris de barnums, puisque la météo était favorable et que nous partions pour deux nuits.

Le groupe souhaitait rester et installer le camps même sous la pluie. Après deux heures passées dans ce troquet, la pluie diminua quelque peu. Nous en profitâmes pour aller monter le camps, dans la gadoue. Le responsable du camping, nous a laissé une petite salle pour que l'on puisse passer la soirée ensemble. Nous avons prévu ce soir là, barbecue puisque ce camping est équipé d'un grand feu, le barbecue s'est transformé en cuisine à l'arrière du camion, heureusement nous avons tout fait pré-cuire au centre. Nous avons mis trois heures à faire les saucisses et pommes de terre sur un réchaud. Après une soirée bien agréable, remplie de petits jeux. Nous allons nous coucher, car un groupe partait tôt le lendemain matin, pour aller faire du rafting. Le rafting se déroule agréablement pour les deux bateaux, la cohésion de groupe commence à se faire sentir, les jeunes sont de plus en plus soudés. Le froid et la pluie ne peuvent plus rien contre le groupe.

Nous réussissons à manger, et après avoir démonté le camp, nous devons aller faire de l'escalade. La pluie avait quelque peu cessé, mais le ciel ne présageait rien de bon. Seulement 5 jeunes voulaient en faire. Deux qui en faisait en club et pour les trois autres c'était une première. Entre une jeune qui était apeurée, une autre qui voulait découvrir mais qui n'était pas très rassurée et un jeune de 1 20kg, nous partîmes vers le site d'escalade.

Au moment où nous arrivons au pieds de la paroi, il se remit à pleuvoir, je demande donc aux jeunes s'ils souhaitaient faire demi-tour. Ils sont venus, ils veulent grimper. Installation du matériel, je monte mettre des cordes, assurée par un jeune qui en faisait en club. Je vérifie que les deux jeunes qui en faisaient étaient autonomes, et j'initie les trois autres. Je pars du principe qu'assurer une autre personne avec un gri gri (assurance automatique) n'est pas de l'escalade. Il me semble important de comprendre que ce sport joue sur beaucoup de chose, le physique, de nombreux muscles sont découverts, le mental, la confiance et le dépassement de soi, la confiance dans la personne qui assure. C'est pourquoi, je trouve cela primordial d'assurer la personne avec un système « traditionnel » : le huit. Ainsi une vraie confiance se crée. L'apprentissage se fait rapidement si la personne est motivée.

Gustave, fut le plus rapide des jeunes que j'ai encadré à comprendre cet assurance, il comprit l'importance des mouvements à faire et prit au sérieux l'assurance, il assura Antonia sans hésiter, sa poigne lui permettait de gérer. Dans un sport, Gustave pouvait exceller, ses 1 20kg lui permettant pas de faire énormément d'activité physique, là il

Témoignage d'une initiatrice en structure naturelle d'escalade

était très fort. A son tour il grimpa, en chaussure de randonnée puisque je ne disposais pas de 46. Et bien, sous la pluie, pour une première fois, Gustave monta jusqu'en haut, son poids n'étant pas une fatalité. Il comprit qu'il fallait se servir de ses jambes, et non pas seulement de ses bras, que le mental était aussi important. Il était tellement fier de lui, le groupe également, puisqu'aux premiers abords, il me semble qu'ils étaient un peu perplexes sur sa capacité à pouvoir gravir les sommets.

L'autre jeune fille grimpa, elle a essayé de vaincre sa peur, elle grimpa quelques mètres, mais la falaise mouillée n'est pas favorable à se sentir pleinement en sécurité. Ce qui est appréciable en escalade, c'est qu'il n'y a pas cet esprit de compétition à ce niveau tout du moins. Les gens sont contents pour les autres s'ils y ont arrivés, s'ils n'y arrivent pas ce sont des encouragements qu'ils reçoivent, pas des moqueries. Ces 5 jeunes ont affronté le temps, ont pris des risques, parce qu'ils allaient vers quelque chose d'inconnu, ils ont communiqué avec l'environnement et ils ont pris plaisir !

Lucie

Texte paru dans l'[Animacteur n°8](#) - Janvier 2012 - Dossier Activités physiques de pleine nature