

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	50 (1993)
Heft:	5
Artikel:	L'escalade à la force des doigts
Autor:	Madlener-Sigrist, Gaby
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998120

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

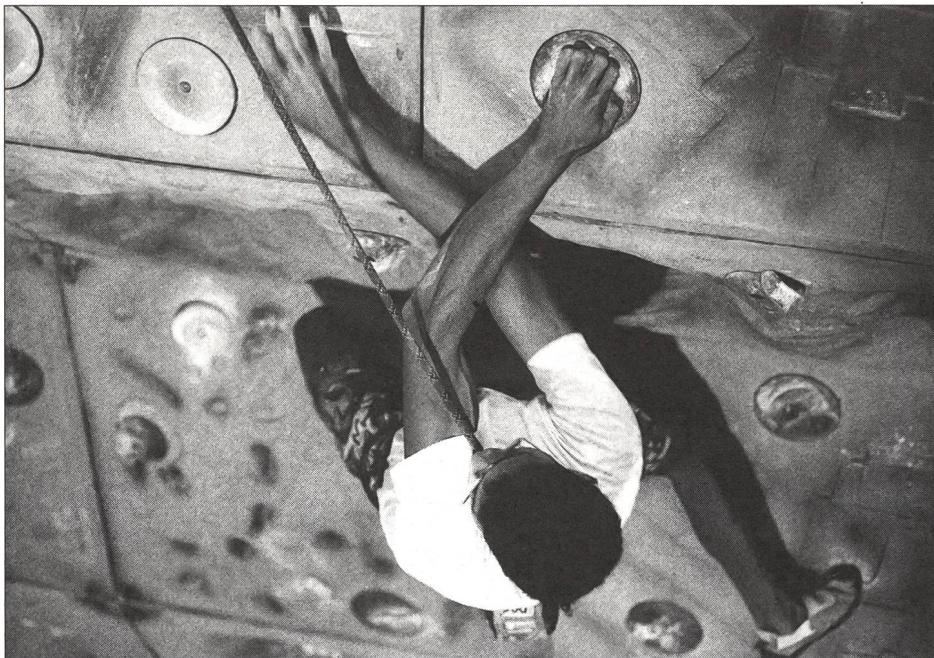
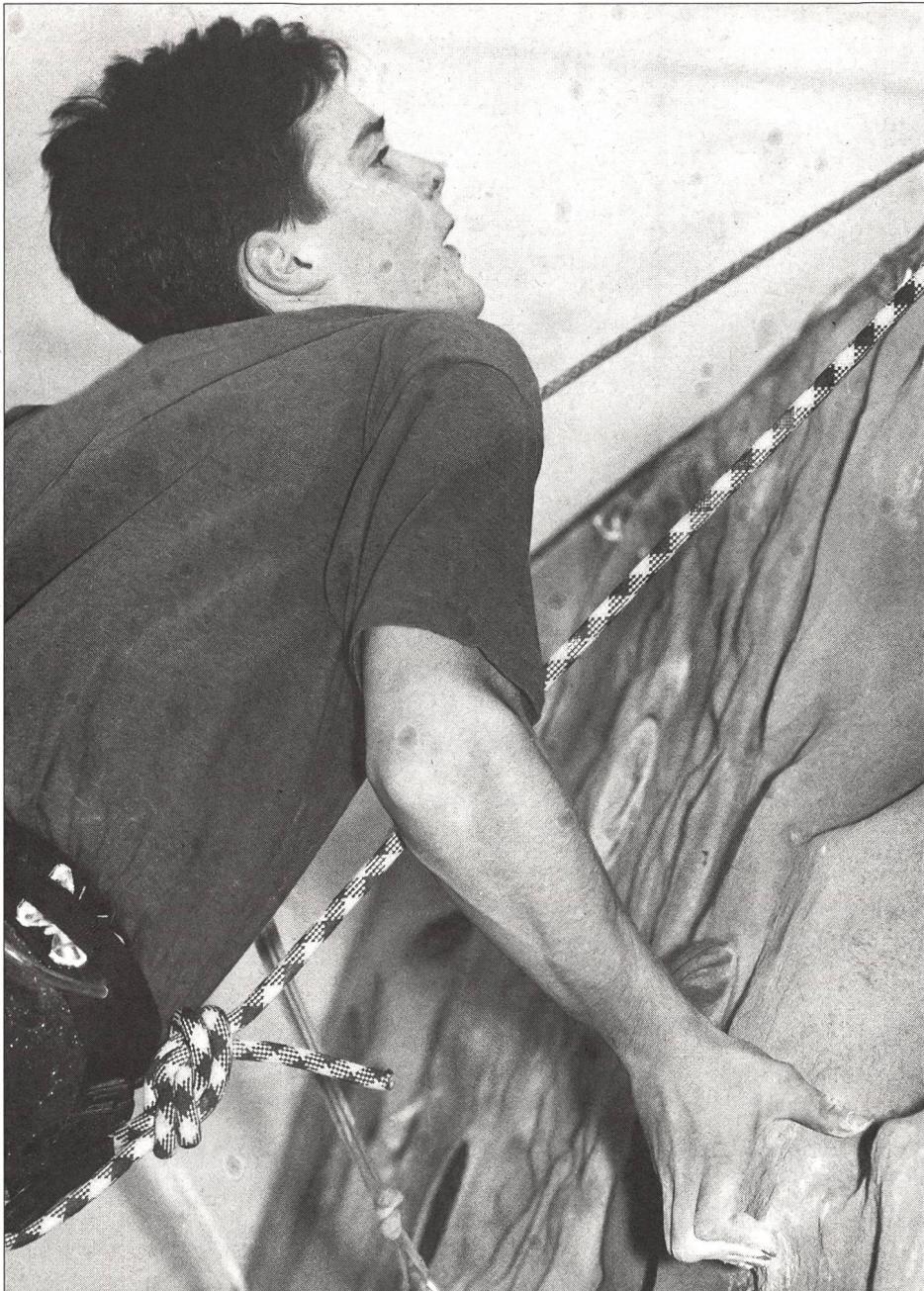
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



L'escalade à la

Gaby Madlener-S
d'entraînement de l'équi
Adaptation frança

«Freeclimbing!» Traduite librement, cette expression a à peu près le sens d'«escalade libre»! Beaucoup se représentent, par là, de vagues demi-fous qui se lancent seuls, sans s'assurer, dans l'escalade audacieuse de parois quasi verticales. En fait, l'«escalade sportive» n'a que peu de choses en commun avec cette image. Ses pratiquants, en effet, s'assurent en général, que ce soit dans le rocher ou dans des parois construites de toutes pièces pour la compétition. Cette dernière forme est surtout liée à des raisons de protection de l'environnement. Ainsi, les parois rocheuses naturelles ne sont pas modifiées par la confection de prises artificielles, et les forêts qui entourent presque toujours ces endroits ne risquent pas d'être abîmées, que ce soit par les spectateurs, de plus en plus nombreux, ou pour les besoins de la télévision.

L'escalade sportive

L'escalade sportive nécessite deux acteurs clés: la compétitrice ou le compétiteur, et un partenaire au sol, chargé de l'assurage à l'aide d'une corde. L'équipement se réduit à une paire de chaussures spéciales, très étroites, souples, à la semelle adhésive, et à un sachet dans lequel les doigts plongent régulièrement pour s'y enduire de magnésie. Comme chez les gymnastes, ce produit a pour but de faire disparaître toute trace d'humidité et d'augmenter, ainsi, l'adhérence à la prise. A cela vient s'ajouter une ceinture d'escalade à laquelle pendent une corde et quelques mousqutons. C'est tout!...

Fascination

Pourquoi l'escalade exerce-t-elle un tel pouvoir de fascination? Quelques participants aux derniers championnats du monde juniors de la spécialité apportent leurs réponses à cette question:

*

L'attraction est immédiate. Le débutant est d'emblée conquis. Pendant qu'on grimpe, on

Les compétitions en 1993

24 et 25 avril:	Brunnen
15 et 16 mai:	Zurich
10 et 11 juillet:	Wengen
25 septembre:	Lausanne
9 et 10 octobre:	Lötschental
20 et 21 novembre:	Berne

Force des doigts

rist, responsable
e nationale d'escalade
: Yves Jeannotat

est seul avec le rocher et avec soi-même. Presque chaque geste permet de s'élever d'un cran. L'improvisation est constante et il n'y a pas deux grimpeurs à s'y prendre de la même façon!

Au début, l'entreprise paraît très athlétique. Avec le temps, toutefois, on se sent plus fort et les choses deviennent plus faciles.

*

L'escalade sportive est très différente de l'alpinisme classique. Lorsque j'ai décidé de me lancer dans cette pratique, on n'a pas été content du tout à la maison. Mes parents ont d'abord cru que j'allais grimper seul. Après s'être rendus compte de la façon dont les choses se passaient, ils ont changé d'avis et ils se sont même mis à m'encourager!

Improvisation

Aujourd'hui, la compétition se pratique essentiellement selon le principe de l'improvisation (On-sight-Stil). Avant chaque passage (quarts de finale, demi-finales et finale), participantes et participants ont la possibilité de regarder pendant quelques minutes la paroi avec la nouvelle disposition des prises. Aucune autre forme d'information ne leur est donnée. La compétition peut commencer! Dans l'espace d'un temps prescrit, mais généralement assez généreux, les concurrents s'efforcent d'escalader la voie. Les points d'assurance, destinés à fixer la corde, ne peuvent être utilisés pour la progression. L'objectif est de parvenir au sommet sans lâcher prise. Celle ou celui qui y parvient, mais hors du délai imparti, se voit attribuer l'altitude qu'il a atteinte régulièrement. C'est aussi le cas lorsqu'il y a chute. C'est sur ces bases que s'établit l'accession au tour suivant de même que le classement final. C'est donc celle ou celui qui a poussé son escalade le plus haut qui a gagné! En résumé, ce sont l'improvisation et la concentration qui constituent les deux éléments clés dans ce genre de progression.

(Coupe de Suisse)
(Coupe du monde)
(Championnats suisses)
(Coupe de Suisse)
(Coupe de Suisse)
(Coupe de Suisse)

La part de l'intelligence

L'escalade sportive, dite aussi «escalade de compétition» ne met pas seulement en œuvre la musculature du corps dans sa presque totalité. Elle fait aussi appel, dans une très large mesure, à l'intelligence et au psychisme. Avant et pendant l'escalade, le compétiteur doit lui-même décider quel sera l'enchaînement de ses mouvements et de ses prises. Il est également seul à savoir où se situent les limites de ses forces et la meilleure façon de les répartir dans le temps.

Ce sont les jeunes champions qui s'expriment, une fois encore, à ce sujet:

*

On éprouve quelque chose d'extraordinaire à être ainsi suspendu, lors d'une transition, et à se demander comment on va enchaîner. Plus la pente est abrupte, plus la sensation est forte. Et l'on a la certitude qu'elle se reporte sur les spectateurs, tout à coup figés dans le silence.

*

Au début, on est frais et tout semble baigner dans l'huile. Mais ça devient toujours plus dur et la fatigue finit par vous tomber dessus: tu résistes, tu t'accroches le plus longtemps possible et puis, que tu le veuilles ou non, c'est la chute... ■

