

BLOC MODERNE ET ESCALADE *OUTDOOR* LES FAUX ENNEMIS

Vous venez d'arriver à la salle de bloc, vous vous précipitez pour voir les nouvelles ouvertures de la semaine, et là, horreur ! Il n'y a que ça : des blocs modernes ! Ça jette, ça coordonne, ça *run and jumpe*, ça *skate* ; il y en a marre ! Vous vous dites : « Comment vais-je travailler la force, la vraie, pour mon projet en extérieur ? » Dans la chronique entraînement de ce mois-ci, mon but est de vous donner des pistes pour mettre la salle de bloc au service de vos objectifs *outdoor*, tout en continuant à prendre du plaisir en consommant les ouvertures proposées.

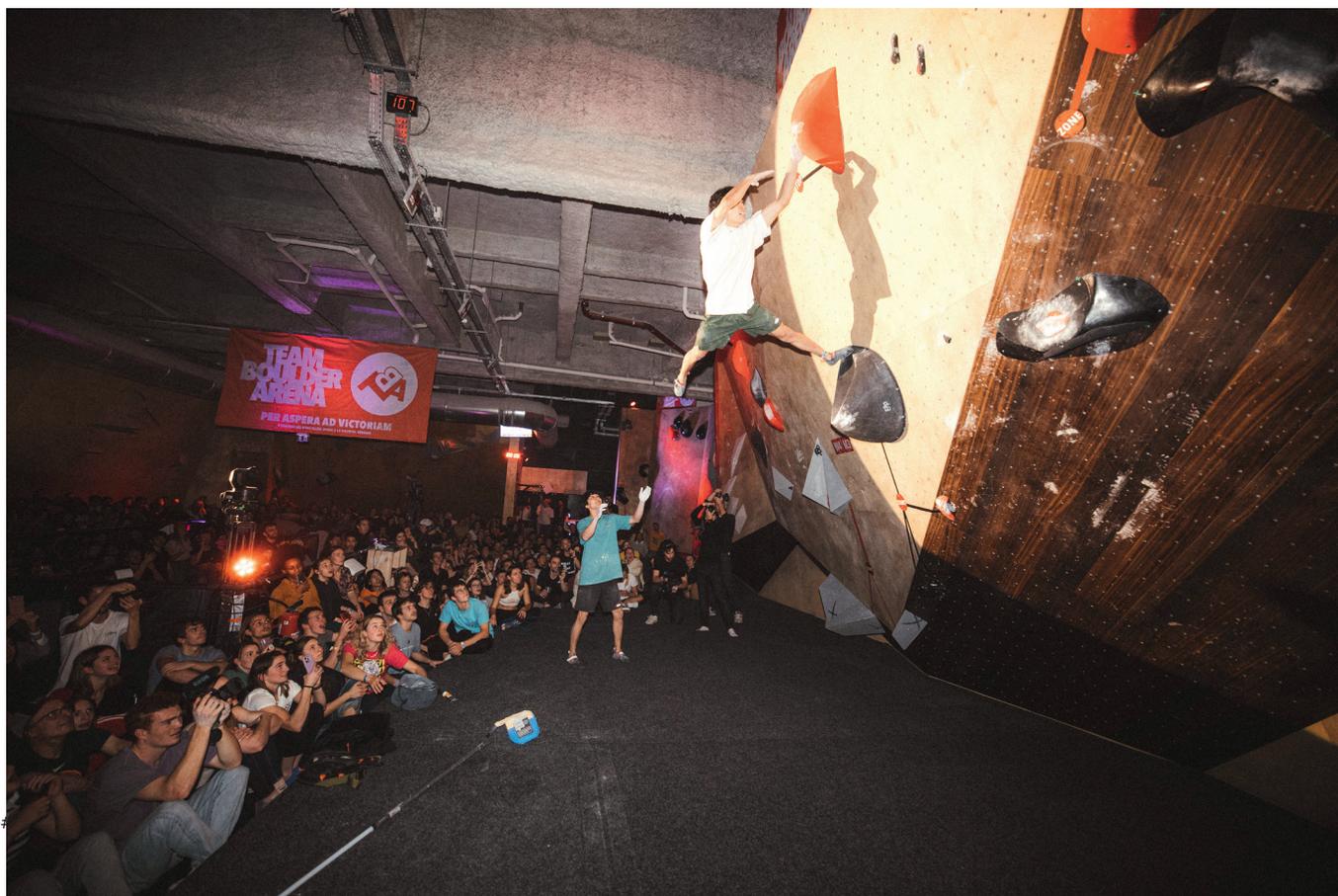
Tout d'abord, votre (ou vos) objectif *outdoor* a des spécificités : inclinaison, type de prises, filière énergétique prédominante (force, rési...). Que ce soit pour moi, ou quand je coache quelqu'un, tout part de là ! Si vous voulez croquer une dalle à Bleau ou une voie déversante à Buoux, vous n'allez évidemment pas vous préparer de la même façon. Face aux blocs contemporains, il est cohérent de dire qu'ils exigent globalement des compétences très éloignées des mouvements qu'on

va retrouver dehors. La question qui se pose est : que faire quand votre salle propose de moins en moins d'ouvertures compatibles avec vos objectifs ?

Je connais des grimpeurs qui viennent à la salle uniquement pour faire de la *MoonBoard* ou du *spraywall*, vous savez, ces pans déversants blindés de prises. À condition que votre salle en dispose, c'est au premier abord le choix qui semble le plus cohérent, vous allez faire des mouvements qui vous feront

vraiment forcer et dans des styles proches de l'escalade *outdoor*. Si vous êtes totalement allergique à ces nouveaux blocs, mis à part vous plaindre à l'accueil ou aux ouvreurs, ça semble être la porte de secours la plus adaptée pour progresser.

Si, comme moi, vous avez besoin de vous amuser un peu plus – il faut dire que c'est quand même cool, après une journée de boulot, d'aller essayer des nouveaux blocs spécialement ouverts pour vous – alors





plusieurs questions se posent : quand et à quelle proportion faire des blocs modernes ? Comment progresser pour continuer à rester dans une dynamique ? Ces blocs apportent-ils d'autres bénéfices que le simple aspect ludique ?

Je vais vous faire part de mon expérience, vécue cette année.

Comme je n'aime pas le fait de ne pas maîtriser certains styles de grimpe, malgré mes difficultés à m'adapter au style moderne, j'ai passé plusieurs mois cet automne à en bouffer ! Il demeure actuellement toujours un écart considérable entre mes points forts et ces nouvelles aptitudes, mais j'ai bien progressé !

Pour répondre d'abord à la question de comment progresser, pour faire court, j'ai pris la liberté de beaucoup faciliter les blocs pour créer des étapes de travail intermédiaires (ex : prendre une prise de départ plus proche de celle d'arrivée) ; j'ai questionné des grimpeurs plus doués ; je me suis filmé, j'ai décomposé, essayé de décortiquer les mouvements, mais surtout j'ai beaucoup répété, encore et encore. Je dois dire que j'ai eu de longues périodes de stagnation et des moments de doute, puis il y a eu des déclics, alors je suis entré dans une dynamique hyper motivante et gratifiante.

Mais la question de la temporalité et de la proportion d'escalade moderne dans mon entraînement s'est vite posée. Mes objectifs sont en falaise cette année, des voies déver-santes dans le 9^e degré. Inutile de préciser

qu'il n'y a pas de *skate* sur volumes glissants dans ces voies ! J'ai donc fait le choix de réduire progressivement la proportion de blocs de *coordo* à mesure que le temps avançait vers les dates de mon premier objectif. J'ai aussi veillé à toujours inclure dans les séances de bloc des exercices physiques (*no foot*, gainage, musculation, blocs physiques...) pour finir la séance en ayant vraiment forcé. Mais les blocs actuels, n'apportent-ils vraiment rien d'autre que le plaisir de jouer ?

Il y a un mois, je suis retourné dans mon projet *Sachidananda*, 9a+ à Orgon. J'ai eu l'agréable surprise de constater que mon cerveau avait effectué ce qu'on pourrait qualifier, en quelque sorte, de mises à jour ! Déjà, dans le petit jeté du deuxième crux, la différence a été frappante : une meilleure capacité à coordonner le bas et le haut du corps au moment de l'impulsion, moins d'appréhension et une meilleure force de contact sur la règle d'arrivée ! Mais les mises à jour ne s'arrêtent pas aux seuls mouvements aléatoires de la voie ! J'ai remarqué que je grimpe la voie, globalement, avec une plus grande acceptation de la prise de risque. Entendre par là la possibilité de tomber, pas de se faire mal. Clairement, à côté d'un *skate* de trois mètres ou d'une dalle sur volumes glissants, j'ai l'impression d'avoir développé une grande marge mentale sur les mouvements dynamiques classiques exigeants en placement et ressenti de sensations. J'arrive davantage à questionner la répartition de mes quatre appuis tout en grimant... Donc oui, vous pouvez continuer

à grimper tous les blocs de votre salle ; s'ils ne vous servent pas tous pour votre physique, ils peuvent vous faire passer des caps mentalement et techniquement.

Pour conclure, précisons que si vous faites trop de bloc moderne, si vous ne faites plus que ça, vous ne réussirez pas votre projet *outdoor*. Eh oui, essayer un jeté 15 fois en 30 minutes vous aura un peu essoufflé mais, physiquement, vos muscles n'auront pas eu leur dose... Il va donc falloir équilibrer vos séances, car, en entraînement, tout est une question de proportions !

Faciliter et répéter sont les clés de la progression.

En résumé, la pratique régulière du bloc moderne vous donnera des ailes et rendra ridicule un mouvement dynamique en extérieur (sauf si vous essayez *Es Pontàs* évidemment...). Le bénéfice est loin d'être négligeable !

À PROPOS D'ANATOLE

Anatole Bosio est un grimpeur de haut niveau, ancien membre de l'équipe de France et avec plusieurs 9a+ en falaise dans son carnet de croix. Aujourd'hui, il a lancé une activité de coaching pour partager une expertise chèrement acquise au prix de nombreuses années d'excellence. Pour aller plus loin, rendez-vous sur son site web : anatole-bosio-coaching.hubsideo.fr/