CONCRÉTISER !

Qu'est-ce qui fera la différence, tout proche de la finalisation de votre projet, entre faire la croix ou passer à côté ? Succomberez-vous à la pression qui accompagne l'excitation d'un potentiel enchaînement ou vous envolerez-vous avec une incroyable légèreté ? Laissez-moi vous donner quelques clés pour vous aider à faire pencher la balance du bon côté.

Ce que j'ai appris, en 25 ans de grimpe, c'est que rien n'est joué d'avance, et que, quelle que soit la configuration, le combat va se jouer dans votre tête. Qu'importe si les conditions sont mauvaises, si les sensations de grimpe ne sont pas au rendez-vous, si vous êtes stressé, si vous doutez ; il ne faut rien lâcher, votre run n'a pas à être parfait pour être le bon ! Mais alors, que faire ? Quelles sont les attitudes à adopter pour maximiser vos chances de réussite ? Entre deux grimpeurs de même niveau et proches de faire le même bloc ou la même voie, ce qui fait que l'un concrétise et l'autre non, c'est cette gestion de l'aboutissement. Mais alors, comment concrétiser ?

Grimper l'instant présent

Tout d'abord, il est important de mettre une distance entre vous et l'objectif final : la seule chose que vous pouvez faire, c'est de donner votre maximum, à chaque séance, à chaque essai. Si l'idée de clipper le relais a fait naître chez vous un rêve, au moment de vous élancer, cette pensée ne vous sera d'aucune utilité, car c'est une action future, or il va falloir grimper chaque section dans l'instant présent. Vous connaissez sûrement cette situation classique : vous grimpez, puis, tout à coup, une pensée parasite vous vient. Rassurez-vous, ce n'est pas grave ! Le cerveau est ainsi fait, les pensées vont et viennent… Dans beaucoup de pratiques de méditation, on apprend à accepter et observer notre flux de pensées comme un processus naturel. Ce qui est problématique, en grimpant, c'est de ne pas le stopper ! Il faut être capable de revenir, là, tout de suite, maintenant ! Mais alors, comment faire ? En amont d'abord, comme je viens en partie de l'expliquer, une pratique régulière de la méditation favorise le retour à l'instant T. Personnellement, dans les 15 minutes qui précèdent mon essai, je commence à augmenter le rythme et l'amplitude de ma respiration, c'est un moment qui m'aide à me « remettre dedans », un peu comme un boxeur le ferait. De récentes études ont révélé que le fait de crier pouvait, en produisant dans notre corps une décharge d'adrénaline, non seulement vous ramener immédiatement à l'instant présent, mais aussi augmenter la production de force ! Alors gueulez bon sang, mais, s'il vous plaît, faites-le dans votre essai, pas après : une fois dans la corde, ça ne sert plus à rien et ça fatigue tout le monde.

Peaufiner les moindres détails

Quand je repense à mes croix les plus difficiles, j'ai toujours trouvé, même dans les dernières montées avant l'enchaînement, des micro-détails qui m'ont permis de faire des ajustements non négligeables. Ils peuvent être d'ordre technique : pivoter légèrement les doigts dans une inversée ; tourner un peu plus le bassin… Ou stratégique : rester plus longtemps au repos ; ralentir dans la section technique… J'ajouterais qu'en plus de sans cesse peaufiner les méthodes, il faut grimper chaque essai différemment. C'est parfois infime, mais les conditions ne sont jamais les mêmes. Il va sans cesse falloir se réadapter. Votre niveau aussi va évoluer : si vous étiez à l'aise au premier essai de la séance sur un coincement de genou, vous n'aurez peut-être pas le même gainage au troisième, il ne faudra donc pas chercher à reproduire exactement la même escalade, mais plutôt utiliser vos atouts du moment.

Accepter l'échec

À son niveau max, personne n'est assuré d'enchaîner. La principale différence entre celui qui concrétise et celui qui abandonne, c'est l'acceptation du doute et de l'échec. Gros mot d'ailleurs qu'est l'échec car, avec un peu de recul, chuter dans son projet extrême, par définition, ne peut pas en être un puisque c'est le processus logique : chuter, chuter encore et puis un jour enchaîner ! Il faut simplement faire preuve de suffisamment de patience pour continuer à y croire en faisant abstraction du doute lorsqu'il s'installe. Là, c'est chacun sa recette. Ce que je peux vous dire, en tout cas, c'est que si vous êtes concentré sur votre attitude plutôt que sur le fait de réussir ou non, vous réussirez plus rapidement votre projet. Je m'explique : si, pour enchaîner une voie, il faut oser prendre des risques dans un crux où les mouvements sont éloignés,

alors, même si vous tombez, vous serez content d'un essai où vous avez tout donné dans ces mouvements aléatoires. C'est cette attitude qui fait que tomber n'est plus un échec car, non, vous n'avez pas échoué, vous avez au contraire rempli le contrat que vous vous étiez fixé et ce sous-objectif d'attitude vous rapproche progressivement de la croix.

Réduire la quantité

Ça fait partie des bases de l'entraînement, mais il n'est pas inutile de le rappeler : il faut réduire la quantité au profit de l'intensité quand on se rapproche de l'objectif. Pour la phase spécifique, c'est-à-dire cette période où vous mettez des essais en vue d'enchaîner, il faut arriver suffisamment frais à chaque séance pour que vous ayez les réserves physiques et mentales de vous exprimer, mais aussi votre capital peau régénéré. Personnellement, si je sens que je suis à plus de deux semaines d'enchaîner, je fais de grosses séances, trois essais dans le projet puis je me « finis » dans une voie moins dure, et je ne prends qu'un jour de repos tous les deux jours de grimpe. Si je sens que c'est peut-être la semaine de la croix, je fais plutôt trois essais dans le projet en alternant idéalement un jour de grimpe avec un jour de repos. Si je fais deux jours de grimpe d'affilée, je ne mets que deux essais dans le projet. Ces données sont des indications pour vous aider à comprendre la logique et tendre vers votre recette personnelle.

La singularité de chacun

Chaque grimpeur a sa singularité. Chercher à reproduire des méthodes ou des recettes n'est pas la clé de l'excellence. Ce dernier point ne s'applique pas qu'au moment décisif de concrétiser, mais il est déterminant pour cette phase finale. Pour exprimer pleinement votre potentiel et vous découvrir à travers l'escalade, il faudra certes vous inspirer des meilleurs, apprendre les invariants théoriques de l'entraînement et les astuces de vos amis, mais il faudra surtout apprendre à vous connaître ! Ce qui marche sur les autres ne marchera pas pour vous et vice versa. Avant toute chose, quand vous vous élancez dans la quête d'un projet, écoutez-vous. Vous éviterez les blessures physiques et psychologiques, et goûterez l'immense plaisir de faire tout en se faisant soi.