Escalade

Histoire, sécurité et préparation : tout ce qu'il faut savoir avant de grimper.



01

L'historique

Des débuts à l'escalade sportive, les pionniers, les compétitions.

02

Pratiquer en sécurité

Matériel, nœuds, prises, assurage et gestes techniques.

03

Préparation physique

Échauffement, entraînement, étirements.

En fin de dossier : lexique de la grimpe, conclusion et sources.

01

L'historique

Les débuts : la « petite sœur » de l'alpinisme

La première ascension connue date de **1492** : des hommes gravissent le mont Aiguille, dans le Vercors. C'est le vrai début de l'alpinisme. Mais la pratique ne se développe qu'au **XIX^{e} siècle**, quand de nombreux sommets sont conquis.

L'escalade naît d'un besoin d'entraînement : pour être plus performants en montagne, les alpinistes s'exercent d'abord sur des rochers en plaine. D'où son surnom de « petite sœur de l'alpinisme ». À la fin du XIX^{e} siècle, les premiers grimpeurs s'intéressent aux rochers de **Fontainebleau** (1897), pendant que l'Angleterre et l'Allemagne développent la grimpe en falaise.

FRISE CHRONOLOGIQUE

1492	Ascension du mont Aiguille (Vercors).
1886	W. P. Haskett Smith gravit seul et sans corde le Napes Needle (Lake District, Angleterre). Il est considéré comme le père de l'escalade britannique.
1900s	En Saxe (Allemagne), des règles strictes apparaissent : le grimpeur ne compte que sur ses propres forces (éthique de Rudolf Fehrmann).
1925	Willo Welzenbach invente une nouvelle échelle de difficulté : le 6^{e} degré est atteint.
1930s	Le 6^{e} degré est dépassé. Premières écoles d'escalade, naissance de l'escalade artificielle.
1960s	L'escalade devient une discipline à part entière, notamment au Yosemite (États-Unis).
1980s	Essor de l'escalade libre et sportive en France, avec Jean-Claude Droyer et Patrick Edlinger.
2021	Première apparition aux Jeux olympiques (Tokyo 2020, disputés en 2021), puis Paris 2024.

Chaque pays développe son style. Les Allemands privilégient l'aspect sportif et interdisent de repérer les voies à l'avance. Les Britanniques s'adaptent au rocher et posent très peu de pitons : ils défendent une forme d'**escalade libre**. Certaines règles de l'époque existent toujours : on

grimpe toujours « par le bas ». L'Anglo-Saxon Oliver Perry-Smith, puis l'émigrant Fritz Wiessner, exportent l'escalade aux États-Unis.

Les pionniers



Paul Preuss

Autriche · 1886–1913

Célèbre pour ses quelque 300 ascensions en solo. Puriste, il défend l'escalade libre : seulement les prises naturelles, la corde ne sert qu'au second.



Hans Dülfer

Allemagne · 1892–1915

Grimpeur élégant, il invente des techniques qui portent encore son nom (le « dülfer ») et popularise l'usage du mousqueton.



Pierre Allain

France · 1904–2000

Pour beaucoup, le père de l'escalade moderne. Il pose les bases du bloc dans les années 40 et invente les chaussons d'escalade et le descendeur.

On peut aussi citer Hermann Buhl ou Emilio Comici. Au XX^{e} siècle, l'escalade reste liée à quelques personnalités hors normes, mais marginales.

L'escalade devient un sport

Entre les années 20 et 50, l'escalade se résume surtout au matériel : les falaises sont couvertes de pitons et les grimpeurs progressent au rythme de leurs outils. Peu à peu, des critiques s'élèvent : pour une grimpe plus « naturelle », il faut préserver les parois. Les pitons disparaissent ; on grimpe avec les prises du rocher et seul l'assurage utilise du matériel artificiel.

En France, l'escalade libre arrive dans les années 80. **Jean-Claude Droyer** impose le terme d'« escalade libre » et **Patrick Edlinger**, très médiatisé, la fait connaître du grand public comme un sport distinct de l'alpinisme.

Dans les années 1990–2000, les grimpeuses s'imposent : la Française **Isabelle Patissier**, l'Américaine **Lynn Hill**, qui réussit en 1993 la première ascension en libre de « The Nose » au Yosemite. Le bloc se développe aussi, avec des grimpeurs comme Fred Nicole, ainsi que de nouvelles formes : escalade urbaine, vitesse…

Les compétitions

Les compétitions internationales sont gérées par **World Climbing** (l'ex-IFSC, fédération internationale d'escalade). Elles ont lieu sur des structures artificielles, par catégorie d'âge (de minime à senior) et en para-escalade. Il existe 3 disciplines.



Difficulté

But : aller le plus haut possible. Mur d'environ 15 m, grimpe en tête avec corde. Les grimpeurs observent la voie sans voir les autres passer. Temps limité : 6 à 8 min.



Bloc

But : enchaîner une série de mouvements sur des blocs de 4,5 m maximum, sans corde. 4 à 6 blocs, 4 à 6 min chacun, avec du repos entre. La technique compte plus que l'endurance.



Vitesse

But : atteindre le haut d'un mur vertical de 15 m le plus vite possible, comme un sprint. La voie est homologuée : elle est la même à chaque compétition.

RECORD HOMMES · VITESSE

4,54 s

Zhao Yicheng (Chine), 2026

RECORD FEMMES · VITESSE

5,99 s

Emma Hunt (États-Unis), 2026

Records en octobre 2026 : ils tombent souvent, vérifie sur le site de World Climbing.

Les cotations : mesurer la difficulté

En France, la difficulté d'une voie se note avec un **chiffre** (du 3 au 9) suivi d'une **lettre** (a, b ou c), et parfois d'un « + ». Plus le chiffre et la lettre sont élevés, plus c'est dur. En bloc, on utilise des lettres majuscules (6A, 7B+…), et la cotation fait parfois débat car la durée de l'effort n'y est pas prise en compte.

Niveau	Cotations	Pour qui ?
Facile	3 à 4c	Débutants, découverte
Moyen	5a à 5c	Grimpeurs réguliers
Difficile	6a à 7c	Grimpeurs confirmés
Haut niveau	8a à 9c	Élite mondiale

Wolfgang Güllich réussit en 1991 le premier 9a de l'histoire. Aujourd'hui, la voie la plus dure est cotée **9c** (Adam Ondra, 2017). L'**UIAA**, instance mondiale de l'alpinisme et de l'escalade, fixe les normes de sécurité et promeut une pratique responsable.

02

Pratiquer en sécurité

On distingue 3 grandes familles : le **bloc**, la **corde** et le **« big wall »** (grandes parois). On grimpe soit en falaise (**SNE**, site naturel d'escalade), soit sur un mur artificiel (**SAE**, structure artificielle d'escalade). Dans tous les cas, l'escalade demande de la rigueur : une erreur peut mettre en danger ta vie et celle des autres.

AVANT DE GRIMPER

- Vérifie la météo si tu grimpes en extérieur.
- Bois régulièrement : ça limite le risque de blessure.
- Contrôle que ton matériel est homologué et adapté.
- Porte des vêtements près du corps qui ne gênent pas tes mouvements.
- Attache tes cheveux longs (ils peuvent se coincer dans le descendeur).

Le matériel

Le baudrier

Indispensable dès qu'on grimpe avec une corde. Il s'enfile comme un short et se serre au-dessus du bassin et aux cuisses. Le **pontet**, l'anneau à l'avant, sert à s'encorder.

Les chaussons

Inventés par Pierre Allain. Leur gomme assure l'adhérence. Souples = confortables pour les longues voies ; cambrés = plus précis. Ils se portent ajustés, mais sans avoir mal.

La corde

Le lien entre grimpeur et assureur. Elle est **dynamique** (élastique, pour amortir les chutes), mesure 30 à 60 m pour 8,1 à 11 mm de diamètre. Sa longueur doit faire au moins deux fois la hauteur de la voie.

Le mousqueton

Anneau métallique léger utilisé partout : pour relier la corde à la paroi ou au baudrier. Le mousqueton **à vis** est le plus sûr.

Les dégaines

Deux mousquetons reliés par une sangle. L'un se fixe au mur, l'autre accueille la corde. Indispensables pour grimper en tête.

La longe (ou vache)

Permet de s'attacher directement à la paroi, en haut d'une voie, pour préparer la descente.

Le casque

Obligatoire en falaise : il protège des chutes de pierres.

La magnésie

Poudre blanche qui absorbe la transpiration des mains pour éviter de glisser sur les prises. Pas obligatoire, mais très utilisée.

Le descendeur (ou système d'assurage)

C'est l'outil de l'assureur : fixé à son baudrier par un mousqueton, il freine la corde pour retenir et faire descendre le grimpeur.

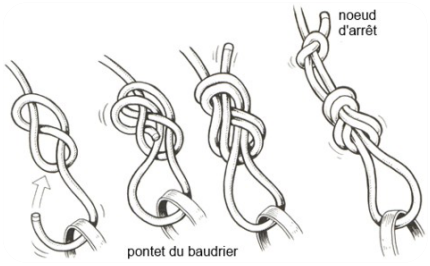
Le huit
Très répandu, aux multiples usages.

Le Grigri
Freinage assisté : plus de confort quand on travaille une voie ou en cas de chute.

Le tube / Reverso
Deux « gorges » pour la corde. Fiable, il sert aussi pour descendre en rappel.

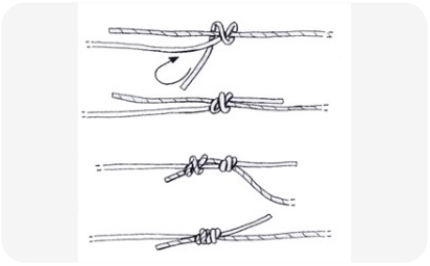
Les nœuds

Inspirés des nœuds de pêcheurs, ils servent en permanence : pour s'encorder, assurer un second, installer un rappel… En connaître quelques-uns est indispensable.



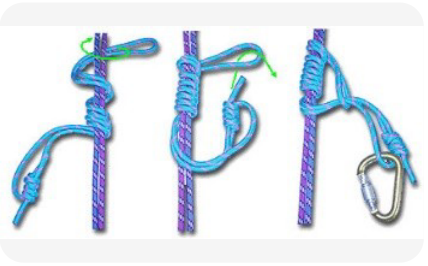
Nœud de huit

LE nœud pour s'encorder. Facile, très sûr, il se resserre tout seul sous la charge.



Nœud de pêcheur

Relie deux cordes ou cordelettes : cordes de rappel, boucles pour autobloquant.



Nœud de Machard

Autobloquant qui sécurise la descente en rappel : sans pression de la main, il bloque.

Autres nœuds	À quoi ça sert ?
Nœud de chaise	S'encorder sur tout type de paroi (déconseillé en grande voie).
Nœud de poing	Nœud de jonction pour un rappel. À bien serrer avant usage.
Demi-cabestan	Assurer un second de cordée.
Cabestan	Nœud bloquant et réglable, plus rapide qu'une longe pour se vacher.

Les prises

Les prises sont des creux ou des bosses que l'on utilise avec les mains ou les pieds. Sur un mur, elles imitent celles qu'on trouve en falaise. Règle simple : plus la voie est difficile, plus les prises sont petites et fuyantes.



Bac
La plus facile : très « positive », on y glisse les doigts.

Poignée
Se prend à pleine main.

Réglette
Petit rebord où seules les phalanges tiennent.

Plat
Bosse sans relief : on pose la paume et on pousse.

Trou, pince, fissure
Plus dures quand elles sont petites.

Arquée
La plus technique à saisir.

Les **volumes** et colonnes sont de gros blocs fixés au mur qui imitent les reliefs naturels. Attention : en falaise, les prises sont bien moins régulières qu'en salle, il faut de la pratique pour bien les lire.

Assurer : la base de tout

L'assurage s'adapte au type d'escalade : il est complètement différent en bloc, en moulinette et en tête.

En bloc

Ni corde ni baudrier, seulement des chaussons. Des tapis épais (**crash-pads**) amortissent les chutes : vérifie qu'ils sont bien placés et que la zone de chute est dégagée. Un camarade peut te **parer**. Pour redescendre, désescalade plutôt que de sauter.



Avec une corde

On ne grimpe jamais seul : il faut un assureur. Le grimpeur s'encorde au pontet de son baudrier avec un nœud de huit. L'assureur, au pied de la voie, utilise un descendeur fixé à son baudrier.

RÈGLES D'OR DE L'ASSUREUR

1. Toujours une main sur la corde, sous le descendeur. Ne jamais la lâcher.
2. Faire un nœud en bout de corde, en cas de très grosse chute.
3. Personne sous le grimpeur, au sol comme sur le mur.
4. Grimpeur et assureur communiquent en permanence.
5. Vérification croisée avant chaque départ : nœud, baudrier, descendeur.

En moulinette

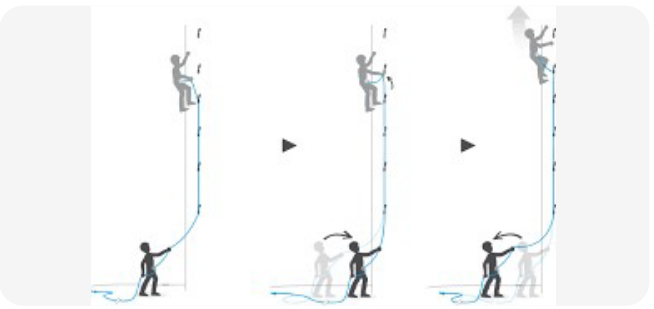
Assurage par le haut · idéal pour débuter

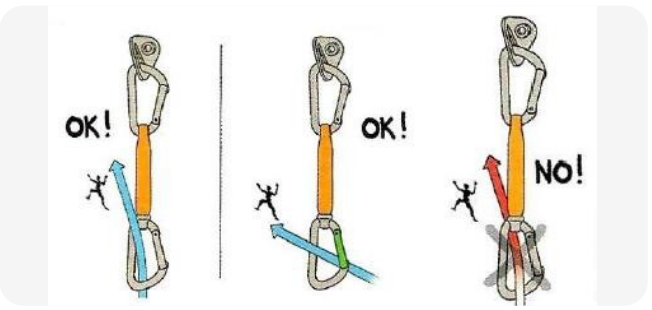
La corde est déjà installée au sommet de la voie. Le grimpeur n'a qu'à monter. L'assureur « avale » la corde au fur et à mesure, reste stable et légèrement décalé, et sert de contrepoids en cas de chute.

En tête

Assurage par le bas · la grimpe traditionnelle

Le grimpeur passe lui-même sa corde dans les dégaines fixées aux points d'ancrage. La corde entre côté mur et ressort vers l'extérieur. L'assureur donne du mou, anticipe et pare les chutes avant les premiers mousquetonnages.





LE VOCABULAIRE QUI SAUVE

« Sec ! »
Tends la corde immédiatement.

« Du mou ! »
Donne-moi de la corde pour mousquetonner.

« Avale ! »
Reprends le mou, retends la corde.

La descente. Le grimpeur crie « sec », puis se vache, installe un rappel ou une moulinette. Une fois prêt, il demande à descendre : l'assureur fait coulisser la corde lentement, les deux mains sous le descendeur.

À savoir. En grande voie, le premier de cordée grimpe en tête jusqu'à un relais, se vache, puis assure le second par le haut. Il existe aussi des pratiques sans assurage (solo intégral, ou « deep water solo » au-dessus de l'eau) : elles demandent énormément d'expérience et restent dangereuses.

Redescendre d'une voie

En haut d'une voie, on trouve un **relais** : des points d'ancrage et un maillon. Première chose à faire en arrivant : **se vacher**. Ensuite, deux options.

En moulinette

1. Demander du mou à l'assureur.
2. Passer une boucle de corde dans le maillon.
3. Faire un double nœud de huit et le fixer au baudrier.
4. Se détacher de l'ancien encordement.
5. Vérifier, prévenir l'assureur, retirer la vache, descendre.

En rappel

1. Passer assez de corde dans le maillon pour qu'elle ne tombe pas.
2. Se détacher, faire un nœud en bout de corde, la lancer en bas.
3. Installer l'autobloquant puis le descendeur sur la vache.
4. Remonter l'autobloquant jusqu'au frein.
5. Vérifier, se dévacher, descendre.

Les gestes techniques

Conseil n°1 : **pousse avec les jambes**, ce sont tes muscles les plus endurants. Évite la position « grenouille » et garde le bassin près du mur. Les prises ne font pas tout : tu peux grimper en **adhérence** (la gomme contre la paroi), utiliser toute ton **allonge** (bras et jambe opposés) ou progresser en **opposition** (pousser sur deux parois, dans une cheminée par exemple).

Changement de main / de pied
Pour retrouver l'équilibre ou atteindre une nouvelle prise.

Pied-main
Le pied prend la place de la main sur la même prise.

Lolotte
De profil, genou tourné vers le bas : on se rapproche du mur pour aller plus loin sans se jeter.

Dülfer
De profil, mains et pieds alignés : la technique pour passer les fissures.

Bien poser ses pieds et ses mains, c'est aussi gagner en équilibre et **économiser son énergie** (par exemple la contre-pointe, utilisée en dévers).

03

La préparation physique

Bien se préparer permet de progresser tout en limitant les blessures.

L'échauffement

-50 %
de risque de blessure (muscles et tendons)

+2 %
de puissance musculaire par degré gagné

15 min
minimum (jusqu'à 45 min avant un gros effort)

En s'échauffant, on augmente la température du corps (idéalement 38–39 °C) : les muscles deviennent moins « visqueux », les tendons plus élastiques, les articulations plus mobiles. Les nerfs transmettent mieux les signaux et l'oxygène circule mieux. L'échauffement améliore aussi la récupération. Plus l'effort sera intense, plus il doit être soigné.

1. **Les articulations**
   Du haut vers le bas : cou, épaules, coudes, poignets, doigts, puis bassin, genoux et chevilles. Des mouvements de plus en plus amples et rapides.
2. **Les muscles**
   Solliciter tous les groupes musculaires utilisés en grimpe, avec des résistances faibles (élastiques par exemple), puis quelques exercices spécifiques : tractions, pompes.
3. **Le corps entier**
   Marche rapide ou footing (cette étape peut aussi se faire en premier). Pressé ? Grimper une voie bien en dessous de ton niveau fait le même effet.

L'entraînement

Le meilleur entraînement, c'est de grimper, régulièrement et sans excès : pour un débutant, environ **une séance tous les deux jours** (3 fois par semaine). Progresser ne dépend pas que du physique : centre de gravité, coordination, lecture de la voie et **confiance en soi** comptent autant. Beaucoup de grimpeurs sont bloqués par le manque de confiance.

Quand on ne peut pas grimper (météo, pas de salle…), la musculation est utile : **peu de répétitions puissantes** pour gagner en force, **de longues séries** moins intenses pour gagner en endurance.

LES MUSCLES LES PLUS SOLLICITÉS

Fléchisseurs des doigts · Biceps · Triceps · Grand dorsal · Abdominaux · Quadriceps · Deltoïdes · Adducteurs

Les doigts fatiguent très vite : c'est la sensation d'avant-bras « tétanisés » où l'on n'arrive plus à tenir une prise.

Type de contraction	Ce qui se passe	Comment l'entraîner
Isométrique	Le muscle travaille sans changer de longueur (rester immobile sur une prise). La plus courante en escalade.	Gainage, chaise : travail d'endurance.
Concentrique	Le muscle se raccourcit (se tirer vers une prise).	Tractions, tirage.
Excentrique	Le muscle s'allonge en freinant (redescendre en contrôle).	Descentes lentes en traction.
Pliométrique	Enchaînement rapide étirement-contraction (mouvements dynamiques).	Utile surtout pour le bloc.

Travailler ces quatre régimes aide à gagner en puissance et à retarder la fatigue. La **souplesse** est aussi essentielle. Les sportifs organisent tout cela dans un **plan d'entraînement** pour arriver en forme aux compétitions.

Les étirements

Après chaque séance, quelques minutes d'étirements limitent les courbatures et améliorent l'amplitude des articulations. C'est un retour au calme progressif plutôt qu'un arrêt brutal.



Passifs (les plus pratiqués au lycée) : on utilise son poids et la gravité. **Actifs** : on utilise le mouvement, comme un balancé de jambe, en faisant attention aux déchirures.

N'oublie aucun muscle : doigts, avant-bras, biceps… et les jambes.

Lexique

Les mots à connaître pour parler comme un·e grimpeur·se.

Assureur : celui qui assure la sécurité du grimpeur. Son anticipation évite que la chute fasse mal.

Avaler le mou : reprendre de la corde pour la retendre. Le grimpeur crie « Avale ! ».

À vue : réussir une voie au premier essai, sans démonstration ni explication.

Baudrier : ensemble de sangles autour de la taille et des cuisses pour s'encorder.

Bloc : petit rocher naturel ou artificiel, grimpé près du sol sans corde.

Carre : la tranche du pied (interne ou externe) sur laquelle on s'appuie.

Chaussons : chaussures d'escalade à semelle en gomme, très ajustées.

Cordée : grimpeur, assureur et contre-assureur reliés par la corde.

Cotation : niveau de difficulté d'une voie (4a, 5b+, 6c…). Elle diffère entre voies et blocs, et selon les pays.

Crash-pad : tapis épais placé au pied des blocs.

Dégaine : deux mousquetons reliés par une sangle.

Descendeur : appareil pour freiner ou arrêter un grimpeur, assurer ou descendre en rappel.

Dévers : paroi qui penche au-delà de la verticale.

Dièdre : angle formé par deux parois perpendiculaires.

En tête : grimper en passant soi-même la corde dans les dégaines.

Harnais : baudrier avec des sangles supplémentaires pour les épaules et le thorax.

Longueur : portion d'une grande voie entre deux relais.

Lover : plier la corde en brassées régulières pour éviter les nœuds.

Magnésie (ou « pof ») : poudre qui garde les mains sèches.

Mou : longueur de corde donnée au grimpeur, par exemple pour mousquetonner.

Moulinette : grimper avec la corde déjà installée au sommet.

Mousqueton : maillon en alliage léger entre le grimpeur et la corde.

Nœud de huit : le nœud pour s'encorder.

Pan : mur incliné avec des tapis pour répéter des mouvements seul.

Parer : en bloc, se placer derrière le grimpeur pour amortir ou orienter sa chute vers les tapis.

Pontet : l'anneau du baudrier où l'on s'encorde.

Prise : relief naturel ou pièce en résine pour progresser (bac, réglette, plat, pince…).

Rappel : technique pour descendre seul le long d'une corde installée depuis le relais.

Relais : ancrage au sommet d'une voie.

Sec ! : demande à l'assureur de tendre la corde immédiatement.

Surplomb : partie du mur qui avance dans le vide, presque à l'horizontale.

Topo : guide d'un site d'escalade (accès, voies, difficultés).

Se vacher : s'attacher au relais avec une longe et un mousqueton à vis.

Vire : zone plate en falaise où l'on peut tenir debout.

Voie : itinéraire vers le sommet. En salle, ensemble de prises de même couleur.

Vol : une chute ! « Prendre un vol », c'est rarement une victoire…

Conclusion

Longtemps considérée comme la petite sœur de l'alpinisme, l'escalade est devenue un sport à part entière. Elle n'est plus réservée à quelques passionnés : on la pratique en salle, en falaise, au lycée, et elle est olympique depuis Tokyo 2020.

C'est un sport varié et exigeant, physiquement comme mentalement. Il impose des règles de sécurité strictes, car une chute peut avoir de graves conséquences, et une préparation physique sérieuse pour bien grimper.

À RETENIR

Un sport né de l'alpinisme, devenu olympique.

À RETENIR

Vérifier, communiquer, ne jamais lâcher la corde.

À RETENIR

S'échauffer avant, s'étirer après.

Sources

- ffme.fr : Fédération française de la montagne et de l'escalade
- worldclimbing.com : Fédération internationale d'escalade (records, compétitions)
- ffcam.fr : Fédération française des clubs alpins et de montagne
- Café pédagogique : dossier « Enseigner l'escalade »
- Sites spécialisés : planetgrimpe.com, grimper.com, escalgrimpe.com, grimpe-haut.fr, grimperensecurite.-free.fr, grimper-malin.fr, lafabriqueverticale.com
- Cordévasion : les nœuds d'escalade
- Zeoutdoor : le matériel indispensable
- Wikipédia : article « Escalade »
- Vidéos : la manœuvre du maillon, le rappel, assurer un second de cordée