

Escalade



L'escalade adaptée est un excellent sport pour découvrir les forces de son corps, tout en repoussant ses limites. Pratiquée à l'intérieur comme à l'extérieur, cette activité permet de profiter de lieux uniques et de connexions humaines fortes puisqu'elle est toujours réalisée en équipe.

Peu importe le niveau d'effort et d'adrénaline désiré, l'accompagnement doit être personnalisé afin de fournir une expérience optimale.

Formation

Un manuel de formation a été développé par l'organisme Accès-Grimpe. Celui-ci vise à former des personnes monitrices et accompagnatrices capables de dispenser une activité physique adaptée aux personnes ayant une limitation fonctionnelle. Elle donne également des outils aux gyms et aux différents sites qui désireraient mieux accueillir les grimpeurs et grimpeuses ayant une limitation fonctionnelle. Ce guide, rédigé grâce au soutien financier de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME), fait le pont entre le monde du handicap et celui de l'escalade.



Crédit photo : Accès-Grimpe

De plus, pour encadrer un groupe en contexte d'escalade, il faut suivre une formation "d'animateur" ou "moniteur" pour "structure artificielle d'escalade SAE" ou "rocher" telle qu'elles sont dispensées par la FQME. Ensuite, il est recommandé de suivre la formation spécifique d'Accès Grimpe qui permet aux personnes monitrices et animatrices nouvellement formées d'accueillir une clientèle en situation de handicap, de connaître les adaptations spécifiques pour différents types de limitations et l'utilisation d'équipement spécialisé. En plus de l'aspect technique, les personnes formées en para-escalade développent une sensibilité et une écoute particulières ainsi qu'une flexibilité pour s'adapter aux différents profils de personnes participantes et proposer les environnements les plus adaptés.



Crédit photo : Accès-Grimpe



Crédit photo : Accès-Grimpe

Comme pratiquant ou pratiquante désirant être autonome, il faut acquérir une compétence technique de base en participant à des cours d'initiation puis en suivant des cours en autonomie en moulinette offerts dans une salle ou par une école d'escalade certifiée par la FQME. Ce cours minimal permettra d'acquérir les principes de sécurité pour l'escalade en moulinette (noeud en 8, technique d'assurage, matériel de base, communication, etc). Pour les personnes qui maîtrisent déjà les techniques, il faut passer une accréditation dans chaque gym pour grimper en moulinette de façon autonome.

Ensuite, il est important de s'entraîner régulièrement pour ne pas perdre sa technique. La pratique régulière avec d'autres personnes permet d'intégrer une véritable communauté qui permet d'échanger et de progresser.

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Toujours vérifier que les équipements répondent aux normes, et soient en bon état, appropriés, et bien installés.
- Pour les groupes, toujours s'assurer d'avoir assez de personnes accompagnatrices. Si possible, intégrer des personnes spécialisées ou professionnelles de la santé à l'équipe d'encadrement.
- L'initiation des personnes participantes à ce loisir peut être faite dans un site intérieur lors des premières fois afin de bénéficier d'un environnement contrôlé et pour trouver le meilleur niveau de difficulté/ d'encadrement pour la personne.
- Anticiper, avant la séance, les risques inhérents au type de handicap. Par exemple, les auto-assureurs et le bloc sont déconseillés pour les personnes en fauteuil roulant qui auront du mal à se réceptionner lors de leur descente.
- L'encadrement par un organisme tel qu'Accès Grimpe permet une première approche de la discipline en prenant en compte tous les facteurs d'inclusivité, d'expérience optimale, de confort, de communication, d'équipements spécialisés et de sécurité.
- Demander le port du casque lors d'activités extérieures (rocher ou glace)



Aménagement

Pour pratiquer l'escalade intérieure, le bâtiment (entrée, accueil, vestiaires, toilettes, salle de grimpe, etc.) doit être accessible. Voir les fiches « [Parcours sans obstacles](#) » et « [Signalétique](#) ».

Pour l'escalade extérieure, le stationnement et l'accès à la paroi doivent également être accessibles. Voir les fiches « [Parcours sans obstacle](#) » et « [Aménagement général et sentiers](#) ».

Pour la pratique à l'extérieur, si le site n'est pas accessible, il est possible de faire des partenariats avec des groupes spécialisés en randonnée accessible pour faire de déplacement sur les chemins accidentés jusqu'à la paroi. Voir la fiche randonnée pour plus d'informations.



Pratique inclusive

- Les personnes encadrantes doivent démontrer les qualités humaines comme la patience et la bienveillance, l'écoute et la flexibilité.
- Les sites intérieurs permettent d'offrir une luminosité constante et égale, ainsi qu'un fort contraste entre le mur et les différentes prises, facilitant ainsi leur localisation.
- À l'intérieur comme à l'extérieur, il est possible de guider la personne participante (pour repérer ou même se placer).
- Porter une attention particulière aux plaies éventuelles lorsque l'on enfile le baudrier.
- Développer une méthode de communication entre la personne qui grimpe et l'assureur ou assureuse. En contexte de groupe, s'assurer que toutes les personnes participantes maîtrisent cette méthode.
- L'organisation de séances mixtes avec tous les types de grimpeurs permettent un moment d'échange et de défaire les préjugés. Ça encourage également l'entraide et le soutien des personnes participantes.
- Favoriser les équipes multidisciplinaires: inclure les intervenants, éducateurs spécialisés et éducatrices spécialisées, ergothérapeutes, kinésiolesgues, etc.
- Garder en tête de viser le plein potentiel des grimpeurs et grimpeuses, peu importe les capacités.
- Consultez l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) »
- Développé par l'AQLPH, l'outil la [Roue des variables inclusives](#) sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

Matériel et équipement

La section suivante décrit quelques équipements adaptés pour la pratique de l'escalade. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Avec les nombreux types de cordes, d'élastiques, de poulies et de harnais disponibles sur le marché, il est possible de trouver une combinaison qui procure sécurité, confort et plaisir.

Baudrier

Il existe certains types de harnais adaptés qui facilitent et améliorent l'expérience, en offrant notamment un plus grand soutien au niveau du dos. Il est aussi optimal d'avoir un harnais aux courroies plus larges et rembourrées sous le fessier afin d'assurer un plus grand confort.

Baudrier à courroies larges

Les larges courroies rembourrées au niveau des cuisses distribuent le poids et améliorent le confort. Une ceinture plus large améliore la stabilité au niveau de la taille et offre un plus grand confort notamment pour les longues sessions.

Harnais pour le haut du corps ou harnais “full-body”

Ce type de harnais doit obligatoirement être utilisé en complément du harnais qui se place au niveau du bassin: il n’est donc jamais utilisé seul. Il sert à stabiliser le haut du corps et offrir un soutien supplémentaire.

Il convient à toutes personnes dont le poids est plus élevé au niveau du haut du corps qu’au bas du corps.

Harnais complet

Ce harnais, utilisé en général par les personnes professionnelles des travaux sur cordes, permet un soutien optimal pour les personnes ayant besoin de plus de soutien au niveau abdominal ou encore qui nécessitent une stabilité accrue. Ces harnais sont souvent bien renforcés au niveau des jambes et du dos pour permettre un maintien confortable dans une même position.

Voir un exemple en suivant [ce lien](#).

Harnais de type chaise

Ce type de harnais sert pour les personnes qui préfèrent être en position assise, ou toute personne ayant besoin de plus de support. Celui-ci comprend un harnais à la taille ainsi qu'une chaise. La corde doit toujours être attachée au point d'encordement du harnais au niveau des hanches pour garantir la sécurité de la personne et sa sécurité. Certains types sont composés d'un siège rigide et d'un point d'attache à l'avant. D'autres disposent d'un siège plus rigide, d'un support au niveau de la tête et d'un point d'attache est au-dessus du siège.



Système de traction

Cet outil permet de se soulever à l'aide un système de poulies. C'est idéal pour les parois où les prises sont difficiles d'accès ou de préhension. Il demande beaucoup de force au niveau des bras et du torse, mais peu d'agilité.

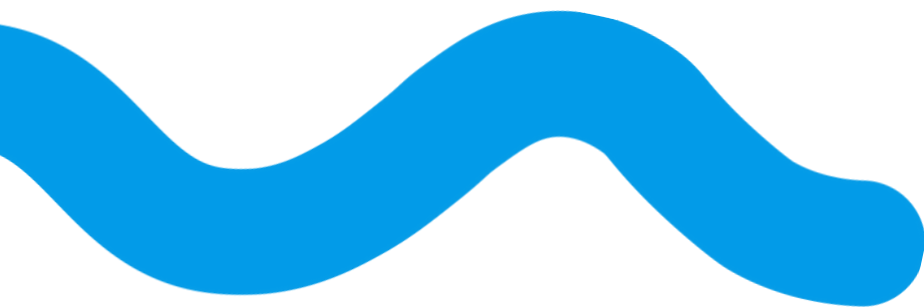
Cet équipement est adaptable à différents niveaux de difficulté et de types de parois. Son utilisation peut être faite de manière intermittente selon les besoins de la personne qui grimpe.

Il peut aussi être combiné avec d'autres techniques de progression, permet un cheminement vers l'autonomie et est également utile pour l'entraînement et le renforcement musculaire. Il est important de garder en tête que son utilisation est exigeante physiquement pour certaines personnes et demande une bonne force de préhension et de traction. Il peut être plus accessible si on le combine avec un système de poulies.

Système de poulies

Afin d'accompagner la personne qui grimpe dans son ascension, il est possible d'ajouter une autre corde et un système composé de plusieurs poulies (généralement entre 3 et 5). Cet ensemble permet à une personne accompagnatrice au sol (supplémentaire à la personne qui assure) de tirer la personne qui grimpe en fournissant un effort minimal. Le système permet donc un ajustement précis de la quantité d'aide apportée à la personne qui grimpe.

Ce système convient également à différents niveaux de limitations et différents poids des personnes qui grimpent. Il est assez versatile pour être utilisé dans les salles et à l'extérieur, sur rocher ou sur glace.



Prothèses

Les personnes amputées peuvent choisir de grimper sans prothèses pour une pratique agile et légère. Sinon, il existe quelques prothèses spécifiques à l'escalade. Celles-ci sont distinctes des prothèses pour marcher, car elles sont plus flexibles et articulées. Les matériaux utilisés assurent aussi une meilleure adhésion au mur ou à la roche.



Crédit photo : Accès-Grimpe

Le choix de prothèses varie d'une personne à une autre. Ces différents points peuvent influencer le choix:

- Le type d'amputation
- Le type de matériel comme l'utilisation de caoutchouc ou de matériaux similaires à ceux des chaussons d'escalade pour une meilleure adhérence
- Le poids de la prothèse; l'utilisation de matériaux composites pour minimiser le poids.
- La durabilité pour résister à l'usure et aux contraintes de l'escalade
- La possibilité de régler l'angle ou la position pour s'adapter à différents types de prises ou de mouvements.

Bien que la majorité des personnes amputées au niveau d'un membre supérieur choisissent de couvrir l'extrémité de leur membre avec du ruban adhésif pour athlète afin de minimiser la friction avec le mur ou la montagne, quelques modèles existent aussi pour les mains.

Escalade sur glace

L'escalade est une activité praticable à l'année, et pas seulement parce qu'on peut la faire dans des sites intérieurs ! L'escalade de glace se pratique à l'extérieur, en hiver. L'idéal est d'en faire sur des parois verticales afin que le corps ne touche pas constamment la glace, ce qui peut causer des engelures.

L'escalade sur glace se fait à l'aide de crampons attachés aux pieds et de piolets qui sont tenus dans les mains.

Le matériel utilisé en escalade de glace est donc pratiquement le même qu'en escalade intérieure ou de rocher : casque, harnais, corde, système d'ascension, etc. Les équipements à ajouter sont les piolets, chaussures de glace et crampons. Les personnes n'utilisant pas leurs jambes doivent éviter de mettre des crampons car ces derniers peuvent accrocher la glace durant la descente. Les personnes ayant une prothèse de jambe peuvent glisser le pied de la prothèse dans la botte d'escalade de glace. Il existe quelques rares prothèses, mais se font plus difficiles à trouver.

Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<u>Evolv</u> (États-Unis)	Prothèses de pied
<u>Misty Mountain</u> (États-Unis)	Harnais, poignée de traction
<u>Mountain Orthotic and Prosthetic Services</u> (États-Unis)	Prothèse pied d'escalade
<u>No Limit</u> (États-Unis)	Harnais, poignée de traction
<u>Petzl</u> (Canada)	Harnais complet ou harnais de travail
<u>TRS Prosthetics</u> (États-Unis)	Prothèses main et pied pour escalade

De nombreuses pièces d'équipement sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section dédiée à l'escalade.



Possibilités de pratique au Québec

- Accès Grimpe (plusieurs endroits au Québec, voir « Pratiques inspirantes »).
- Accès Escalade Montréal

Quelques salles qui ont l'habitude d'accueillir des groupes en para-escalade:

- Délire Escalade, Capitale-Nationale
- Campus Escalade (Centre sportif Promutuelle de Victoriaville), Centre-du-Québec
- Canyon escalade, Montérégie
- Allez Up, Montréal

Astuce: Contacter l'ARLPH propre à la région administrative pour connaître leur agenda d'activités, dont les activités d'Accès Grimpe.

Pratique inspirante

Accès Grimpe, Province de Québec

Accès Grimpe est l'organisme phare de para-escalade du Québec et l'un des deux seuls au Canada. Il se distingue comme étant le seul organisme dans la province entièrement dédié à l'organisation d'activités d'escalade adaptée. Sa mission est de rendre l'escalade accessible aux personnes ayant une limitation fonctionnelle, en proposant des activités d'escalade intérieure et extérieure, ainsi que de l'escalade de glace.

Accès Grimpe forme aussi des professionnels et professionnelles capables d'encadrer des activités d'escalade. L'organisme organise également des compétitions amicales et s'associe à la fédération canadienne d'escalade pour organiser les premiers championnats canadiens de para-escalade en février 2025.



Crédit photo : Accès-Grimpe



Crédit photo : Accès-Grimpe

Accès Escalade Montréal, Montréal

Cet organisme à but non lucratif vise le développement du sport de l'escalade tout en y incluant une mission sociale. L'équipe offre divers programmes éducatifs d'initiation à l'escalade, des programmes communautaires et d'accessibilité à une clientèle jeunesse. Accès Escalade Montréal développe aussi le volet sportif par l'organisation d'événements d'escalade, par la tenue de clubs et un volet Sport-Études. L'organisme offre plusieurs programmes communautaires tels qu'un programme avec suivi spécialisé avec psychoéducateurs et psychoéducatrices pour des jeunes ayant de l'anxiété, un programme répondant aux besoins de jeunes autistes, puis un programme de para-escalade en collaboration avec Accès-Grimpe.

Canadian Adaptive Climbing, Toronto et Vancouver

Cet organisme offre des activités d'escalade inclusive à Toronto et Vancouver, à l'intérieur ou à l'extérieur. Les équipes de bénévoles et d'employés sont nombreuses pour fournir un ratio d'encadrement de 3 pour 1. Canadian Adaptive Climbing offre aussi des programmes « thérapeutiques ». Ces programmes ont été développés en s'appuyant sur la littérature scientifique et encadrés par des ergothérapeutes.

Adaptative Climbing Group, États-Unis

L'organisme à but non-lucratif Adaptive Climbing Group (ACG) chapeaute des communautés de pratique d'escalade inclusive dans plusieurs états aux États-Unis. ACG organise des activités à l'intérieur comme à l'extérieur. Chaque branche organise les activités selon leurs besoins. La majorité ont des activités hebdomadaires. Les équipes d'assureurs sont bénévoles.

Paradox Sports, États-Unis

Paradox Sports est une organisation qui offre des activités d'escalade inclusive, des voyages, et des cours d'escalade adaptée pour moniteurs et monitrices. Plusieurs campagnes de financement sont organisées pendant l'année pour permettre d'offrir les activités à un tarif raisonnable aux grimpeurs et grimpeuses tout en payant les instructeurs et instructrices. L'organisation offre aussi de l'escalade de glace.

Adaptive Sports Center, États-Unis

Cette organisation offre une grande variété d'activités de plein air inclusives dans l'état du Colorado. Les activités offertes sont, entre autres, le vélo de montagne, les sports nautiques de rivière, la randonnée, le ski, la raquette et l'escalade. L'Adaptive Sport Center offre des camps intensifs et des activités ponctuelles.

Adaptive Climbers Festival, États-Unis

Fondé en 2018 par un groupe de para grimpeurs et grimpeuses, d'entraîneurs et entraîneuses et de bénévoles, l'événement Adaptive Climbers Festival a lieu annuellement. Leurs valeurs fondamentales sont la grimpe, la camaraderie et la communauté. L'événement de trois jours se tient dans des sites extérieurs aux États-Unis, où l'accessibilité des lieux est grandement considérée. Le festival est ouvert à toutes personnes ayant un handicap, peu importe le niveau d'expérience de grimpe. Les repas, l'accompagnement, les équipements et des cliniques de perfectionnement sont inclus.

Ressources complémentaires

 [Livre « Adaptive Climbing Manual », Paradox Sports](#)



Quelques articles intéressants

-  [L'escalade sans limites](#), La Presse, 2018
-  [Don't Call it a Comeback](#), Craig Demartino, Climbing Magazine, 2012
-  [Would You Amputate Your Leg to Continue to Climb? Craig DeMartino Did.](#), Craig Demartino, Climbing Magazine, 2016
-  [‘The stoke was pretty high’: adaptive ice climbing in the Elora Gorge](#), The Wellington Advertiser, 2022
-  [Squamish reaching out to grow adaptive climbing](#), The Squamish Chief, 2018

Quelques vidéos intéressantes

-  [Para-Escalade - Victorieux à deux](#), Ami+, 2024
-  [Marie-Pier Bouladier, dans les airs!](#), Ami+
-  [Adaptive Climbing Systems Training Video](#), OSURecSports, 2015
-  [Climbing with a Disability](#), Fixers UK, 2014
-  [No Barriers Adaptative Climbing](#), No Barriers USA, 2013
-  [Paradox Sports - Adaptive Ice Climbing](#), Phoenix and Ash Productions, 2015
-  [Peak Potential : Helping Kids with Disabilities Reach New Heights](#), Peak Potential, 2009
-  [The V10 Project - Ronnie Dickson](#), Evolv, 2017
-  [Stumped](#) : film sur Maureen Beck du Reel Rock Tour, 2018
-  [No straight lines](#) : film sur Angelino Zeller, 2022
-  [Peak Refuel: Can't. Will. Did](#) - Kimber Cross, Peak Refuel, 2021
-  [Our Community: Adaptive Climbing](#), AML: Accessible Media Inc., 2019
-  [Adaptive Climbing Group ensures that everyone can climb, regardless of ability](#), Windy City LIVE, 2019
-  [Inside Escalade sport adapté - Champions d'Exception](#) - Handisport TV, Handisport TV, 2020
-  [Escalade - Développement de la pratique de la para-escalade en club.](#), Fédération française de la montagne et de l'escalade, 2023

Personnes ayant contribué

Bonification: Oanh Nguyen et Aurélie Suberchicot (Accès-Grimpe)

Révision: Éric Lachance (Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade)