

Kinaesthetics et escalade, une question de mouvement



Nous nous sommes donnés rendez-vous à deux reprises cette année avec notre groupe de travail Kinaesthetics - Saarbelux dans la salle d'escalade de Sanem pour expérimenter et analyser le mouvement dans une nouvelle perspective, indépendamment du quotidien professionnel dans le secteur Santé. Pour la plupart d'entre nous cela aura été une première fois où curiosité et excitation se trouvèrent mêlées, avec finalement un engouement certain pour ces nouvelles expériences. Notre groupe de 11 participants était sous la conduite de Markus, notre sympathique moniteur d'escalade. Après une introduction riche en informations ainsi qu'une préparation corporelle nous nous sommes lancés sur le mur. Lors de la deuxième rencontre nous étions organisés de façon plus réfléchiée et consciente, en utilisant un concept Kinaesthetics. Un moment d'échanges marqua la fin de séance : voici nos réflexions.

** Dr. L. Maietta, fondatrice du modèle Kinaesthetics avec le Dr. Fr. Hatch, avait l'habitude de dire: « nos bras sont nos amis ». La trop grande sollicitation en force de nos extrémités supérieures devient vite d'une telle évidence dans l'escalade, que plus d'un se laisse tomber dans la corde d'assurance après quelques mètres! Cependant, dès lors que nous apprenons à utiliser consciemment une pointe de pied pour pousser légèrement contre la surface de soutien verticale, nous pouvons aisément tirer le bassin et le torse vers le mur pour mieux réorganiser leur poids dans notre corps, et, diminuer ainsi la force requise dans les bras et les doigts: le soulagement est immédiat et bienvenu.

L'action minimale de pousser avec une masse corporelle contre le mur peut entraîner une baisse significative et perceptible du tonus musculaire dans sa globalité. Les actions de «tirer et de pousser» créent, quand elles sont bien ciblées, un réseau de tension contrôlé à travers tous les gros groupes musculaires que nous appelons espaces intermédiaires: et lorsque le tout se déroule selon un schème en spirale, les mouvements du corps deviennent plus souples et harmonieux ; nous pouvons alors apprécier une certaine esthétique d'exécution.

** Lorsque notre attention est portée sur une répartition optimale du poids au niveau des quatre extrémités surtout, l'effort fourni est moindre! Si nous négligeons cet aspect, la production de force dans les faces avant des bras devient perceptible de suite: utiliser les extrémités avec sensibilité est un des sujets essentiels de l'escalade.

Par ailleurs l'organisation du poids contre la paroi -à travers nos os-, nous donnent la possibilité de faire des pauses et de soulager ainsi nos faces avant musculaires.

** « Ma propre tension musculaire de base influence directement mes mouvements dans la pratique de l'escalade.» Divers aspects comme par exemple la confiance, la peur, le fait de faire des pauses, ou encore mon schème de mouvement joue un rôle prépondérant dans l'adaptation de mon tonus. Je suis en mesure de modifier mon schème de mouvement en me dirigeant non seulement vers le haut, mais aussi sur les cotés par une approche moins frontale.

Lorsque j'ai senti mes forces me lâcher dans la voie d'escalade vers le haut du mur, j'ai pris du temps pour revenir un pas en arrière et pour chercher une nouvelle direction. Le clou de la journée aura été effectivement pour moi de réussir à monter tout en haut en cherchant un autre chemin dans la voie!

** Il est judicieux, quand on est dans le rôle de l'assureur, de se déplacer en suivant le rythme du grimpeur, en alternant entre les schèmes spirale ou parallèle. Les déplacements permettent de contrôler la vitesse lors de la descente du grimpeur. Les grimpeurs débutants peuvent se jeter dans la corde en lâchant tout à faible hauteur, pour vérifier dans leur corps qu'il sont bien assurés à 100%, ce qui contribue à établir une confiance mutuelle: interaction attentionnée par retour visuel auditif et kinesthésique.

** Le Dr Frank Hatch avait à l'occasion mis en valeur l'effet d'une activité effectuée en *Freeflow* et en *Boundflow*; c'est grâce à cette pratique de l'escalade que j'ai vraiment réalisé la signification de cette idée. *Boundflow*, un mouvement effectué de façon contrôlée contre la pesanteur, et le *Freeflow*, un mouvement en partie incontrôlé dans le sens de la pesanteur.

** en escaladant, nous utilisons la plupart de nos sens, mais c'est surtout le système sensoriel kinesthésique qui nous donne un feedback intérieur net de notre propre effort. Une stimulation autre extérieure (visuelle ou auditive) peut cependant s'avérer utile pour changer de direction sur la paroi et avancer, certains d'entre nous ont pu le vérifier.

Cette pratique de l'escalade dans la direction opposée à la force d'attraction terrestre nous offre une nouvelle prise de conscience intense de notre propre tension musculaire: c'est un combat avec notre poids, ou bien, un succès à travers la pesanteur.

Cet article a été rédigé par: Daniela Fochs, Marion Gaub, Marc Hemmen, Carmen Rhein, Doris Schneider-Peter et Mary Weisser-Cassao.
Octobre 2019