

ESCALADE

Force et créativité

La para-escalade en est encore à ses débuts en Suisse. Les championnats du monde, qui auront lieu en août à Berne, ont offert un tremplin à cette nouvelle discipline.

Nadja Venetz

«Faire de l'escalade avec une paralysie médullaire? Impossible!» C'est ce qu'avait déclaré Angela Fallegger en découvrant en 2019 un prospectus de PluSport sur un entraînement inclusif intitulé «Escalade pour tous». Une femme en fauteuil roulant y posait en couverture. Un peu sceptique, mais piquée par la curiosité, elle s'était inscrite à la journée d'initiation. Contre toute attente, elle avait réussi une voie et pratique désormais régulièrement cette discipline. Ce qui lui plaît, c'est qu'elle peut grimper aux côtés de piéton-ne-s. Aujourd'hui, Angela Fallegger fait partie de l'équipe nationale suisse de handi-escalade.

L'équipe a été officiellement créée en 2022 sous l'égide du Club Alpin Suisse (CAS), où elle fait partie de la division Sport de compétition. De son côté, le CAS promeut la discipline dans le cadre d'un contrat de coopération avec PluSport. Si la Fédération internationale d'escalade (IFSC) organise des championnats du monde de handi-escalade depuis 2011, ce sport était jusqu'ici peu proposé dans notre pays. En

2023, la Suisse accueillera les CM d'escalade et de handi-escalade. Elle aimerait donc envoyer ses propres para-athlètes sur la ligne de départ. Mais où les trouver?

On recrute!

«Nous avons organisé des entraînements d'initiation et distribué des prospectus expliquant le projet dans les salles d'escalade du pays», se souvient Michael Bühler, entraîneur de l'équipe suisse de handi-escalade. Avec le temps, le recrutement s'est fait tout seul. L'expérience en escalade des membres actuels de l'équipe est donc très variée. «Nous avons par exemple un athlète sexagénaire qui grimpe depuis 45 ans et qui a perdu la vue il y a six ans», explique Michael Bühler. D'autres personnes, novices dans la discipline, sont néanmoins très motivées et douées.

Pour que les performances puissent être évaluées de manière à peu près équitable, les athlètes sont classés en fonction de leur handicap. La fédération internationale d'escalade (IFSC) définit au total dix caté-

gories par sexe. Il y a trois sous-catégories pour les athlètes atteint-e-s de déficience visuelle, quatre pour les personnes amputées et trois autres pour les personnes souffrant de handicaps neurologiques ou physiologiques. Pour qu'une catégorie soit évaluée séparément lors d'une Coupe du monde, il faut au moins quatre personnes de même classement issues de trois nations différentes. Si ce n'est pas le cas, on regroupe plusieurs catégories, ce qui engendre toujours de la frustration. «Suivant les concurrent-e-s en lice et leurs handicaps, on connaît le classement dès le départ et c'est dommage», estime Angela Fallegger. Plus il y a d'athlètes au départ, plus les compétitions sont équitables. «Il est clair que nous souhaitons que notre équipe soit la plus diversifiée possible», souligne Michael Bühler, «mais nous n'avons pas de check-list nous indiquant quel type de handicap nous manque encore pour le rechercher de manière ciblée.» L'équipe suisse de handi-escalade est en pleine expansion. En 2022, elle ne comptait que huit membres, en 2023 ils sont déjà 15. La discipline a de grandes chances de devenir paralympique en 2028.

Des voies spécifiques sont tracées pour la para-escalade. Elles disposent de davantage d'appuis de pieds et de grosses prises. Les grimpeurs et grimpeuses sont assurés par une corde (appelée moulinette), depuis le haut de la voie et ne prennent pas la corde depuis le bas comme dans les autres compétitions. Le risque pour la sécurité serait trop grand si les concurrents devaient s'accrocher eux-mêmes aux dispositifs de sûreté. Les personnes amputées des membres inférieurs décident si elles



CHAMPIONNATS DU MONDE

Les CM d'escalade et de handi-escalade IFSC auront lieu du 1er au 12 août 2023 à la Postfinance Arena de Berne. Pour la première fois dans l'histoire des CM, les compétitions d'escalade et de handi-escalade se dérouleront lors d'un grand événement commun. Celles-ci seront entièrement accessibles.

Plus d'informations
www.bern2023.org

Cela me permet de donner du poids. Si je prends appui avec mes genoux sur le mur ou sur des poignées, j'utilise l'effet de levier différemment. Je fais le reste avec le haut du corps», explique-t-elle. Son coéquipier, Sullivan Thuer, pratique l'escalade avec une paralysie complète. Traction après traction.

Cette troupe hétéroclite est un défi pour Michael Bühler, ex-entraîneur en chef du centre régional du CAS Berne Mittelland Emmental. «Je dois construire une relation personnelle avec chacun et chacune et saisir quelles sont ses possibilités avant que nous puissions définir une tactique et élaborer des solutions. Avec les personnes

Angela Fallegger à la Coupe du monde handi-escalade IFSC à Villars de 2022

malvoyantes, je passe en revue la voie de manière détaillée et j'ai besoin d'un système me permettant de leur donner des instructions claires par radio pour la prochaine prise.» Angela Fallegger aime cette diversité: «Nous nous entraînons. Les voyant-e-s vont chercher les aveugles à l'arrêt de bus. Les piéton-ne-s ouvrent les portes aux personnes en fauteuil roulant. J'ai récemment discuté avec une amie malvoyante des bandes de guidage à la gare: elles lui sont d'une grande aide pour s'orienter, même si elle ne sait pas très bien où elles mènent, alors que les roues de mon fauteuil roulant se coincent dedans.»

Briller par sa présence

Pour l'équipe nationale, trois entraînements par semaine sont organisés en alternance dans les bases d'Ostermundigen, d'Uster et dans les salles de grimper.ch. Selon la charge de travail ou l'éloignement géographique, cela n'est pas réalisable pour tout le monde. Les athlètes se débrouillent parfois ensemble. Certain-e-s suivent en plus les cours d'escalade de PluSport. Michael Bühler évalue avec réalisme leurs chances aux CM à domicile en août: «Nous voulons y prendre part avec une bonne équipe préalablement expérimentée. Rempporter une médaille serait un véritable exploit, mais décrocher une ou deux places en finale, ce serait génial.» En pensant à Berne, Angela Fallegger s'inquiète: «Jamais personne de mon entourage n'était là aux compétitions précédentes. Mais maintenant, avec mes amis et ma famille dans le public, je dois me montrer à la hauteur.» Interrogée sur ses objectifs sportifs, elle esquive. «Je me contenterais aussi bien d'une septième place que d'une cinquième. L'escalade m'a permis de faire des progrès physiques qui facilitent mon quotidien. Je peux désormais monter quelques marches à l'aide d'une rampe et j'ai confiance dans la force de mes bras. Cela m'apporte plus que n'importe quelle place sur le podium.»

➔ Envie de participer à une initiation? Écrivez à Michael Bühler michael.buehler@sac-cas.ch



Sullivan Thuer



Équipe nationale de Suisse