

L'escalade - Accueil



- Accueil
- Difficulté
- Bloc
- Vitesse
- À propos

La vitesse

Découvrez l'adrénaline de l'escalade !

Le vif du sujet

La difficulté est une des épreuves de l'escalade. Elle consiste à grimper sur un mur assez haut (au moins 10m en général). Contrairement au bloc, on grimpe assurés par corde sur le mur. Un assureur humain s'arrure de la sécurité du grimpeur. Il y a 2 types de grimpes en difficulté :

- La grimpe en moulinette : celle-ci consiste à grimper alors que la corde est installée sur le haut du mur.
- La grimpe en tête : elle consiste à grimper alors que la corde est en bas, le grimpeur doit donc monter en clipant les dégaines situées tous les 1 à 2 mètres. Il est donc de plus dur de grimper en tête qu'en moulinette.

On grimpe soit en intérieur sur des Structures Artificielles d'Escalade (SAE) ou bien en milieu naturel sur des falaises par exemple.

C'est sur des voies composées de prises d'une même couleur que les grimpeurs évoluent

Cette discipline de l'escalade peut se pratiquer en compétition. Comme vu lors des JO des Paris 2024 par exemple.

Les niveaux de difficultés

L'escalade de difficulté dispose de plusieurs niveaux pour chaque voie. Ces niveaux sont représentés par des lettres et des chiffre allant de 3 à 9 et de A à C. Par exemple 4A est une cotation plutôt facile dans la hiérarchie tandis que 7B sera bien plus compliqué (peu de grimpeurs dépassent le 8ème niveau par ailleurs).

Voici une image permettant de représenter les différents niveaux :

Cotations en escalade sportive

FR	UIAA	USA	GB	
1				Sentier à plat
2				Sentier escarpé
3		5.3		Début d'usage des mains, voies enfants
4a		5.5		Initiation
4b				
4c	V	5.6	4b	
5a	V+	5.7	4c	Perfectionnement
5b		5.8	5a	
5c	VI	5.9		
6a	VI+	5.10a	5b	Escalade technique, adhérences, petites prises
6b	VII		5c	
6c	VII+	5.11b		Premiers dévers et surplombs
7a	VIII	5.11d	6a	Escalade physique, parfois en dévers
7b	VIII+			Début en compétition
7c	IX			
8a	X-	5.13b	7a	Haut Niveau
8b	X			
8c	XI-	5.14b	7b	
9a	XI			Escalade extrême, Top niveau mondial
9a+		5.15a	7c	
9b	XII-	5.15b		
9b+	XII	5.15c		Le plus dur réalisé

Dans les salles, les voies changent généralement chaque semaine ou chaque mois pour offrir un peu de variété. Du coup, il y a toujours de nouvelles difficultés à tester, ce qui permet de progresser à chaque entraînement. .

En pratiquer

Pour pratiquer de l'escalade de difficulté en France, on recense :

- 3000 sites de falaises en extérieur ;
- 1000 clubs (salles associatives, accessibles en étant licencié, mais peu disposent de Structure d'escalade Artificielle) ;

- 150 salles privées dont 80 uniquement dédiées à l'escalade de bloc, et une vingtaine de salles implantées en Ile de France. Paris intramuros et sa proche banlieue disposent d'environ 15 salles.

Les salles telles que Climb'up ou encore Climbing District, sont très réputées pour la difficulté.