

Formation « Initiateur bloc » FFCAM, 15 et 16 mars 2008

par Sylvie Quiblier

Le week-end du 15 et 16 mars s'est déroulée la formation d'initiateur d'escalade sur bloc, organisée par le GUMS et ouverte à l'ensemble des autres clubs. Alors, pourquoi cette formation? Les avis divergent (même ceux de nos chers organisateurs). Etre plus à même d'encadrer les stages d'initiation ; en cas de problèmes graves, avoir d'autres têtes à couper que celle du président... Pour moi, il s'agit avant tout de pouvoir faire bénéficier à d'autres ce dont j'ai moi-même bénéficié lors du premier stage d'initiation (pas facile, la barre est haute !). Finalement, nous sommes 5 gumistes à avoir répondu présents à l'appel (injonction ?) de notre cher président (Guy, Samuel, Olivier, Hélène et moi-même). Étions-nous totalement inconscients ? En tout cas, nous avons pris à cœur notre engagement, intensifiant nos séances à Bleau et nous encadrant des meilleurs gumistes (et pour ma part, de quelques cafistes !) pour grimper encore et encore... Plus que jamais assidue aux sorties dominicales, je m'entraîne également le samedi. Alors même que d'autres se retrouvent à Bleau en semaine !

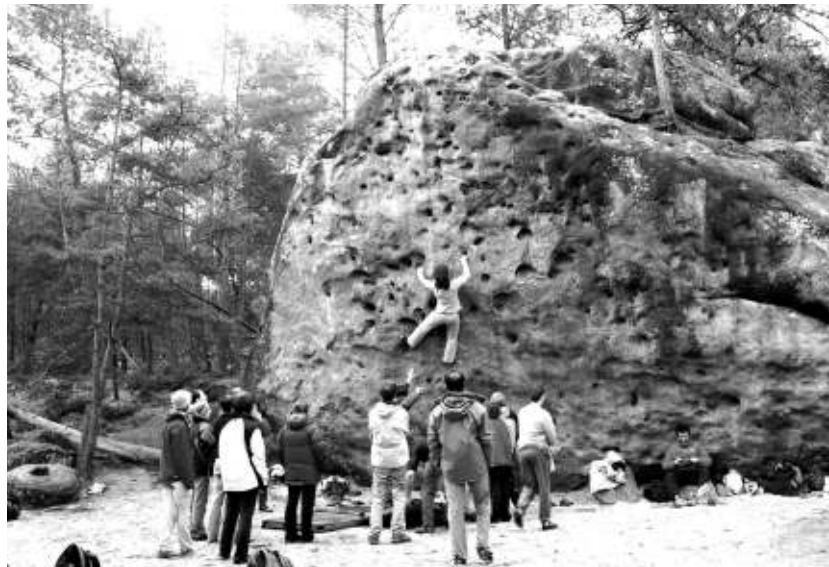
Au total, nous sommes 13 stagiaires (GUMS, CIHM et CAF de Fontainebleau, de Saint-Germain-en-Laye et du Pays de Flers) à être pris en main par Béatrice (diplômée du BE), Thibaut et François avec au programme du stage :

- aspects théoriques généraux liés à l'escalade et à la pédagogie ;
- organisation d'une séance d'escalade sur bloc ;
- test d'escalade de difficulté (niveau requis 4b bloc) ;
- ateliers pratiques d'encadrement de vrais et faux débutants, de faux (ou vrais ?) boulets ;
- préparation et réalisation d'ateliers thématiques sur les thèmes de l'échauffement, des traversées et des mouvements insolites.

Récit de ces deux journées par Hélène :

« Samedi, la Canche aux Merciers :

Après m'être perdue sur les routes (une sale manie), j'arrive au parking de la Canche aux Merciers avec 45 minutes de retard où je ne trouve bien entendu plus personne. J'erre piteusement dans la forêt tout en me remémorant la fin du mail de Thibault « merci d'être ponctuel », croise un grimpeur solitaire et matinal, « vous cherchez quelque chose ? » et tombe finalement sur les stagiaires regroupés en



Exercice en forme de gryère

cercle pour l'échauffement. S'ensuit un travail fort utile sur la parade, qui me permet de me rendre compte que depuis toutes ces années de pratique, je pare mal... Puis il faut nous évaluer techniquement, et nos mines s'assombrissent quand Béatrice (notre instructrice) nous amène vers le circuit

bleu. « Vous devez juste savoir passer la moitié des oranges » nous avait-on vendu lors de notre inscription au stage... Après cette matinée ensoleillée, l'après-midi est consacrée à la mise en situation avec des cobayes, "débutants" au sens large puisque certains débutent dans le rouge... voire le noir-blanc. Chaque stagiaire a sa manière de procéder et il est intéressant d'observer les bonnes (et les mauvaises) idées de chacun. Nous terminons juste à temps, avant la pluie.

Dimanche, l'Éléphant :

Nous nous retrouvons sous les pattes de l'éléphant, pattes qui nous abriteront régulièrement au cours de cette journée qui nous gratifie de plusieurs giboulées (mois de mars oblige). Celles-ci se sont néanmoins produites fort à propos et ne nous ont pas empêchés de mener à bien nos divers ateliers, parcours d'échauffement, traversées, mouvements qui se devaient d'être insolites mais ont été spécifiques (débat sémantique subséquent), et grimpe (hautement) verticale.

Bien sûr l'histoire se finit au bistrot, mais après la séance de travail de synthèse, et au chocolat chaud (trop sucré ?) plutôt qu'à la bière. »

Des surprises tout au long du week-end :

- des gumistes qui viennent nous soutenir samedi (Thomas, Yvon, Daniel et Georges) ;
- un circuit training particulièrement amusant (merci Olivier) ;
- une expérience intense en émotions devant le fameux « Gruyère » à l'Eléphant (comment travailler les aspects psychologiques liés à l'escalade... ou comment sauter dans les bras d'une dizaine de beaux mecs !) ;
- et d'autres encore, plus personnelles, que je tairai ici (cet article n'étant pas destiné à alimenter la rubrique « potins », pourtant trop silencieuse ces derniers temps aux goûts de Francis).

Des avis, tous plus positifs les uns que les autres :

« Ce stage offre l'occasion de faire un bon bilan de l'activité bloc grâce aux échanges qui l'ont fait vivre. Ce moment de partage indéniable fut d'une richesse réelle. Convivialité, simplicité... deux mots qui résument parfaitement ces deux jours. » (Sébastien)

« Très bonne expérience pour ma part en tant que fausse débutante et spectatrice (les chaussons ressemelés m'ont trahie !). Les stagiaires grimpeurs ont bien joué le jeu. Les différentes activités étaient très rythmées, originales et faites dans la bonne humeur. Riche d'enseignements tout ça... De plus, même par mauvais temps, il est possible d'occuper une troupe de grimpeurs motivés et inventifs. Merci au BE pour son enthousiasme et son approche fédératrice d'énergie. » (Céline)

« C'est un très beau stage de formation que nous avons suivi ce week-end. J'ai beaucoup apprécié le côté développement du contact avec les autres ainsi que le fait de ramener les gens vers leur corps et leurs sensations. J'ai aussi bien aimé l'exercice sur le bloc dénommé le Gruyère à l'Eléphant et l'approche qui en a été faite à laquelle j'adhère complètement, si je puis m'exprimer ainsi. Le but étant d'être capable de jauger sa propre limite et de savoir s'arrêter à temps avant de passer en force sur un plan physique ou mental. Cette philosophie me rapproche du yoga que je pratique depuis quelques mois et si je peux m'autoriser une petite maxime : « Pour grimper heureux, grimpons détendu voire relâché ». De manière générale, je vais avoir plus de billes pour conduire les séances

d'initiation et de perfectionnement avec mon club, le CIHM, car j'en ai déjà 4 ou 5 à mon actif et je dois dire que j'improvisais beaucoup jusqu'alors, surtout pour l'animation (ça vous étonne...?). Le document qui nous a été remis au débriefing final est une base sur laquelle je vais m'appuyer pour conduire mes séances. Je pense aussi utiliser les exercices d'échauffement que nous avons partagé au début de chaque journée ainsi que les ateliers spécifiques qui ont été développés l'après-midi du 2ème jour. Pour terminer, je trouve qu'il est très sympa de rencontrer des personnes d'autres clubs lorsque l'on pratique le bloc car ce n'est pas quelque chose qui arrive souvent à Bleau au cours d'une saison. C'est un peu différent pour la falaise, le ski de montagne ou l'alpi. » (Vincent, « Parler moins pour grimper plus » est devenu mon adage).

« J'ai beaucoup apprécié ce stage. Décidément, la montagne est une maîtresse de vie. Les montagnards disent que le point le plus important en montagne est le temps qu'il fait, la météo. Nombre d'aventuriers peu expérimentés ont fait les frais d'avoir sous-estimé une météo défavorable. Je me souviens de replis stratégiques devant de gros nuages gris. Il fallait un peu de cran pour faire marche arrière, mais quelques heures après, alors que l'orage grondait, on était bien content de ne pas y être allé. Ma conclusion est que même quand le temps est mauvais, la montagne est une maîtresse de vie. Notre stage m'a rappelé cela. Le temps n'a pas été très beau, mais malgré tout nous en avons fait plus que ce que nous pensions. Cette leçon de savoir renoncer, nous a très bien été enseignée par l'exercice du gruyère. » (Guy, notre grimpeur depuis plusieurs semaines).

À la clef de cette formation, le brevet fédéral CAF d'initiateur bloc. Fraîchement diplômés, il nous restera maintenant à mettre en pratique ce que nous avons appris avec nos prochains stagiaires. Mais détrompez-vous, nous ferons toujours appel à vos talents de grimpeurs expérimentés ! L'aventure continue pour Samuel et moi, nous nous sommes inscrits au stage d'initiation falaise. Encore une fois emportée par mon enthousiasme ! Autant vous dire tout de suite que je n'ai pas le niveau requis, que je vais devoir m'entraîner et que je recherche des coachs pour m'amener au 6a en tête ! Avis aux bonnes volontés !

Exposition de photos de gumistes

Comme annoncé dans le dernier Crampon, je rappelle que nous attendons vos envois pour préparer cette exposition.

Si vous avez lu avec attention l'annonce de l'exposition, vous vous dites peut-être que vous avez jusqu'au 14 septembre pour envoyer vos tirages (au tarif lettre), et jusqu'au 15 à minuit pour venir les déposer à la permanence où le comité d'organisation fermera irrévocablement son dossier avec un claquement sec et sinistre.

Mais c'est un projet qui risque de mettre à mal les nerfs du dit comité, qui préfère avoir du temps pour sélectionner et préparer l'exposition et son support matériel.

Le mieux est donc que vous cherchiez tout de suite dans vos archives, prépariez des tirages et les envoyez (en tarif économique) à la perma avec une mention bien visible : « Expo photo du soixantième anniversaire ».

Merci d'avance.