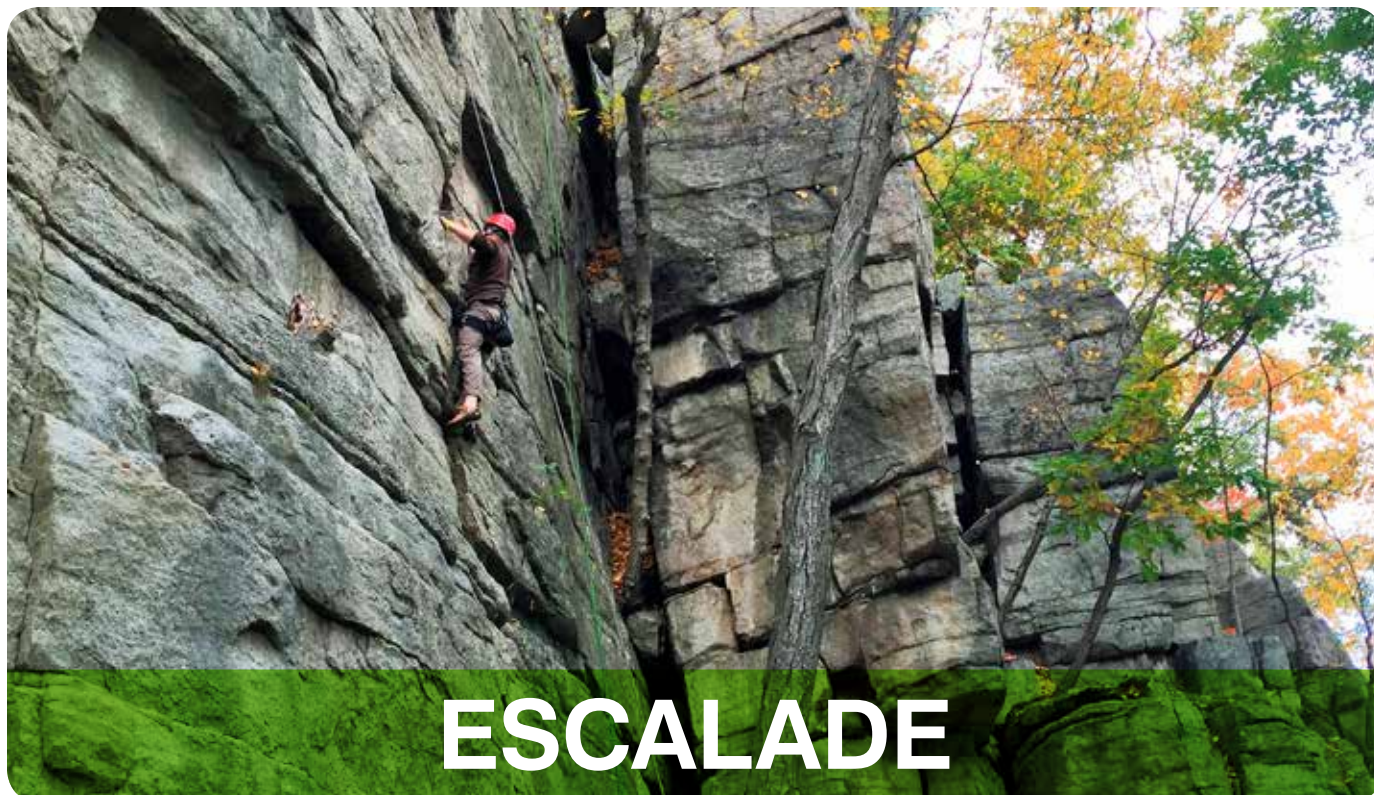


## LE PLEIN AIR POUR TOUS

*Pratiques inspirantes et matériel adapté*



L'escalade adaptée est un excellent sport pour découvrir les forces de son corps, tout en repoussant ses limites. Avancer demande d'apprendre à balancer son poids, coordonner ses mouvements, se faire confiance. C'est un sport qui est bénéfique pour le cerveau, car le participant doit toujours réfléchir à son prochain mouvement. De plus, un défi n'attend pas l'autre, peu importe son niveau!

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de grimper : c'est surtout l'accompagnement qui doit être personnalisé afin de bien cerner les capacités du participant. La façon la plus commune de pratiquer l'escalade adaptée est en groupe lors d'excursions d'une journée ou deux. De nombreuses associations américaines offrent ce genre de séjour.

Cette activité est surtout recommandée pour des personnes ayant une certaine force musculaire dans le haut du corps ainsi qu'une bonne préhension au niveau des mains. Le sens du toucher permettant de trouver les prises, ce sport est aussi idéal pour les personnes ayant une déficience visuelle.

L'escalade intérieure est plus facile à adapter que l'escalade extérieure, puisque l'environnement peut être contrôlé. En effet, les prises peuvent être élargies par rapport à celles qu'on trouve dans la nature, et la personne peut être attachée à partir du plafond plutôt que du mur, ce qui améliore son soutien. Également, il est possible d'y offrir une luminosité constante et égale, ainsi qu'un fort contraste entre le mur et les différentes prises, facilitant ainsi leur localisation par les personnes ayant une déficience visuelle.

Dans tous les cas, il est possible d'accompagner directement le grimpeur selon ses besoins, sur le mur ou à la montagne. L'accompagnateur peut alors aider le participant à placer ses pieds ou ses mains sur des points d'appuis.



Source : Climbing Magazine

# MATÉRIEL

Il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel spécifique pour offrir de l'escalade adaptée. En effet, le matériel déjà utilisé par les grimpeurs est suffisamment efficace pour soutenir le participant, peu importe son handicap. Avec les nombreux types de cordes, d'élastiques, de moulinettes et de harnais déjà disponibles, il est possible de trouver un arrangement qui fera en sorte que la personne se sentira suffisamment stable pour être en confiance. La vidéo [Adaptive Climbing Systems Training](#) (2015) propose quelques trucs en ce sens.

Les harnais pour le parapente sont aussi une alternative intéressante. Il existe toutefois certains types de harnais adaptés qui facilitent et améliorent l'expérience, en offrant notamment un plus grand soutien au niveau du dos. Dans plusieurs cas, il est aussi idéal d'avoir un harnais aux ganses plus larges et rembourrées sous le fessier afin que le poids soit mieux réparti le long de la cuisse. Finalement, une personne en fauteuil roulant peut directement passer de son fauteuil au mur d'escalade ou à la falaise grâce au système d'assurage : il n'y a donc pas de dispositif de transfert nécessaire.

## HARNAIS EN FIGURE 8 (FIGURE 8 CHEST HARNESS)

Le [harnais en figure 8](#) est très simple et peu coûteux. Il s'agit d'un des équipements de base à se procurer. Il est parfait pour stabiliser le dos, sans être trop lourd ou envahissant.



Source : [Harnais en figure 8](#) de No Limits

## HARNAIS DE SOUTIEN

Les harnais de soutien sont parfaits pour les participants préférant garder une position assise. La taille et le torse y sont aussi soutenus par des ganses. Le siège est rigide.



Source : [Easy seat harness / ARC Harness](#) par Misty Mountain

---

# MATÉRIEL

---

## HARNAIS SWAMI-BELT

Un autre type de harnais est le [Swami-Belt](#). Ses larges ganses rembourrées sous le fessier redistribuent le poids le long des cuisses. Sa ceinture est aussi plus large, ce qui améliore la stabilité au niveau de la taille. Certaines versions couvrent les jambes. Elles sont surtout utiles pour les athlètes pratiquant de l'escalade extrême.



Source : [Swami-Belt](#) de No Limits

## BARRE DE TRACTION (PULL-UP BAR)

Par un système de poulies, une [barre de traction](#) (ou pull-up bar) permet au grimpeur de s'élever sur la paroi en la tirant. Elle est idéale pour les parois où les prises sont difficiles. Elle demande beaucoup de force au niveau des bras et du torse, mais peu d'agilité. On peut le voir en action dans cette vidéo de [No Barriers](#).



Source : [Adaptive Pull-Up Bar with custom runner](#) de No Limits

# MATÉRIEL

## PROTHÈSES POUR MEMBRES INFÉRIEURS

Pour les personnes amputées, il existe de nombreuses prothèses. Ces dernières sont distinctes des prothèses utilisées pour la marche, car elles sont plus flexibles et articulées. Les matériaux employés assurent aussi une meilleure adhésion au mur ou à la roche. Ces touches additionnelles permettent une plus grande agilité de la part du grimpeur!

Certaines prothèses proposent un soulier de petite taille, alors que d'autres optent pour des modèles d'apparence moins naturelle. Dans tous les cas, ils sont constitués de matériaux adhésifs et rigides, ce qui permet de transférer son poids en toute sécurité. Éventuellement, ce type de prothèse pourrait laisser place à une innovation offrant plus de flexibilité et de stabilité. Le prototype de [Klippa](#), inspiré des sabots des chèvres de montagnes, est impressionnant. Une [vidéo explicative](#) est aussi disponible.



Source : [ADK Rock Climbing Foot](#) de Mountain Orthotic & Prosthetic Services



Source : [Klippa](#)

Pour les personnes amputées jusqu'au genou, il existe des prothèses permettant de faire du sport plus librement que les prothèses traditionnelles, notamment grâce à une flexibilité accrue.



Source : [El Dorado Z-Axis Foot](#) de TRS Prosthetics



Source : [XT9 Knee](#) by K12 Prosthetics

# MATÉRIEL

## PROTHÈSES POUR MEMBRES SUPÉRIEURS

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. Il existe toutefois d'autres solutions, comme un crochet conçu spécifiquement pour l'escalade. Cette prothèse, dont l'angle est ajustable, permet de s'accrocher plus facilement aux parois. Plusieurs embouts sont disponibles.



Source : [Raptor Sky Hook](#) de TRS Prosthetics

## ESCALADE SUR GLACE

L'escalade extérieure est certainement une activité toute-saison. En hiver, elle peut avoir lieu sur glace. 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. Pour les personnes ayant des sensations partielles, cet enjeu est encore plus important.

L'escalade sur glace se fait à l'aide de crampons attachés aux pieds. Pour les personnes amputées d'un membre inférieur, les crampons sont installés sur un seul pied. L'autre outil spécifique à l'escalade sur glace est le piolet (ice axe). Certains professionnels ont combiné une prothèse pour membre supérieur à un piolet, mais aucun modèle n'est commercialisé.



Sources : Gauche : [Seeker](#)

Droite : [Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America](#) (RESNA)

---

## FOURNISSEURS

[Aerial Adventure Tech](#) (États-Unis)

Harnais spécialisés fournis par  
Misty Mountain

[K12 Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèse pour genou

[Mountain Orthotic & Prosthetic Services](#)

(États-Unis)

Prothèse pour membre inférieur

[No Limits](#) (États-Unis)

Équipement d'escalade adaptée

[TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèses pour sports adaptés

---

## PRATIQUES INSPIRANTES

Considérant que l'escalade adaptée est plus développée dans des sites intérieurs qu'extérieurs, certaines bonnes pratiques présentées ici n'ont pas lieu en plein air. Il est néanmoins possible de s'en inspirer pour un cadre extérieur.

---

### ADAPTIVE CLIMBING GROUP

📍 ÉTATS-UNIS



L'[Adaptive Climbing Group](#) est une organisation offrant des programmes d'escalade adaptée à travers les États-Unis. Les villes de New York, Chicago et Boston offrent des programmes à récurrence hebdomadaire.

Dans plusieurs autres villes, des « cliniques » sont organisées sporadiquement. L'organisation a aussi un volet compétition qui prend en charge des athlètes ayant un handicap. Il y a deux compétitions au pays, et les gagnants ont l'honneur de participer à la Coupe mondiale! Une autre de leurs grandes réalisations est l'[Adaptive Climbing Contest](#), un concours mettant les grimpeurs avec et sans handicap sur le même pied d'égalité. L'idée est de faire « essayer » les défis des grimpeurs handicapés aux grimpeurs sans handicap, que ce soit en se couvrant les yeux ou en tentant de grimper sans utiliser ses jambes. L'Adaptive Climbing Group mélange donc sensibilisation et action avec aisance.



# PRATIQUES INSPIRANTES

## PARADOX SPORTS

📍 ÉTATS-UNIS



Le [Paradox Sports Adaptive Climbing Initiative](#) vise à rendre l'escalade accessible à tous. L'organisme offre des cours d'initiation, des sessions de cours, des clubs d'escalade et des excursions d'une fin de semaine en plein air. Tous les programmes sont subventionnés en grande partie afin d'assurer une certaine abordabilité aux participants. Le principal commanditaire de cette organisation est North Face, et les clubs sont organisés en partenariat avec [Adaptive Adventures](#).

## CAMP KAWATHA

📍 ONTARIO, CANADA



Le [Camp Kawatha](#) offre un mur d'escalade extérieur accessible. Certes, le projet est de plus petite envergure que les précédents, mais il est également plus facilement réalisable avec peu de moyens. Le mur extérieur permet un aménagement adaptable et sécuritaire pour chacun. Un harnais spécialisé et un équipement de transfert sont disponibles sur le site afin de permettre à tous de profiter de l'installation extérieure. De manière générale, le camp est a pris action pour améliorer l'inclusion des personnes handicapées grâce à la loi cadre de l'Ontario sur l'accessibilité.

---

# PRATIQUES INSPIRANTES

---

## CLIMB AGAIN SPORTIVE CLUB ASSOCIATION

 ROUMANIE



Le programme [Climbing-Therapy for Disability](#) du Climb Again Sportive Club Association est une manière de proposer à des enfants handicapés de la thérapie qu'ils ne réussissent pas à obtenir à même le système de santé roumain. Ce programme innovateur a permis à 46 jeunes ayant une déficience visuelle ou auditive, ou un trouble du spectre de l'autisme, de se dépasser, de développer des compétences sociales et psychomotrices, et de prendre confiance en eux. En marge du projet, deux événements de sensibilisation ont été organisés et un guide de pratique sur les méthodes de thérapies par l'escalade a été rédigé. Les coûts du projet s'élèvent à 35 000 euros, soit environ 54 000 dollars canadiens.

# FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT




La Mountain Training Association offre le programme [Climbing For All](#) depuis une dizaine d'années. Mené par Graeme Hill, fondateur de l'équipe britannique d'escalade paralympique, ce programme est constitué d'une partie théorique et d'une partie pratique. Cette dernière se déroule dans plusieurs types d'environnements afin de s'assurer de la versatilité des accompagnateurs. À défaut de pouvoir y participer, il est toujours possible de se procurer le [Booklet: disability awareness in rock climbing](#) de l'association British Mountaineering Council (BMC), ou celui de l'organisation [Paradox Sports](#).



Source : Paradox Sports

## AUTRES FICHES

**qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :**

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

---

## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Toolkit to Success - Making Outdoor Activities Accessible](#)  
par Venture Outdoors (2012)
- + Document informatif de la British Mountaineering Council (BMC) :  
[Booklet: disability awareness in rock climbing](#) (2010)
- + Mur d'escalade intérieure adaptée : [Kit Grimpe](#) de EquipHandi

---

## ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [Don't Call it a Comeback](#)  
(Craig Demartino, Climbing Magazine, 2012)
- ☰ [Able Body : The Rise of Adaptive Climbing](#)  
(Craig Demartino, Climbing Magazine, 2016)
- ☰ [Disability needn't stop you climbing](#)  
(Tina Gardner, British Mountaineering Council, 2014)
- ☰ L'intérêt de sensibiliser des étudiants au handicap :  
[Adaptive ice-climbing excursion heats up ASU engineering capstone thinking](#)  
(Arizona State University, 2016)
- ☰ [Soldier who lost arm in Afghanistan designs ice axe for Everest trip](#)  
(The Guardian, 2012)

---

## VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Présentation de différentes techniques d'escalade adaptée :  
[Adaptive Climbing Systems Training Video](#) (2015)
- ▶ [Climbing with a Disability](#) (2014)
- ▶ Vidéo mettant en vedette des personnes atteintes de nanisme :  
[No Barriers Adaptive Climbing](#) (2013)
- ▶ [Paradox Sports - Adaptive Ice Climbing](#) (2015)
- ▶ [Peak Potential: Helping Kids with Disabilities Reach New Heights](#) (2009)
- ▶ Présentation de l'escalade à des enfants sur le spectre de l'autisme :  
[Autism Social Story for Rock Climbing](#) (2013)
- ▶ [The V10 Project – Ronnie Dickson](#) (2017)
- ▶ Conférence TED sur les prothèses :  
[New bionics let us run, climb and dance | Hugh Herr](#) (2014)
- ▶ [Adaptive Ice Climbing](#) (2014)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)