N°31

MAI 1999

PHEROMORE

LE JOURNAL DES ENFANTS DU ROC

EDITORIAL

Enfin la carrière est redevenue, pour quelques mois, un lieu de rendez-vous convivial. Si vous avez une envie de grimper, il est rare de ne pas trouver quelqu'un avec qui partager sa passion, pour peu que le soleil soit de la partie. Mais préparez votre dictionnaire. Les cordées croisées sont souvent internationales. Les belges (flamands), les allemands, les hollandais et les anglais font souvent une halte à la carrière Collot, avant de descendre retrouver le calcaire du Sud de la France. Le grès rose d'Epinal devrait même bientôt faire l'objet d'une promotion de l'Office du Tourisme dans le cadre de séjours sportifs proposés aux touristes. En attendant, profitons pleinement de ce site que beaucoup nous envient. Bonne grimpe à tous.

Jean-Claude LAGRANGE

Barbecue de fin d'année...

Une date à retenir : le **2 Juillet**. C'est en effet la date choisie par les Enfants du Roc pour vous proposer le barbecue traditionnel de l'été. Le principe est simple, le Club fourni le barbecue, les allumettes, le charbon de bois...et l'apéro ! Et vous amenez le reste...nourriture, femmes, enfants, belle-mère, chien et bonne humeur. Le tout fait en général un cocktail agréable. Notez tout de suite la date dans votre agenda. L'apéro sera servi vers **19h30**. Mais rien ne vous empêche de venir plus tôt faire quelques voies pour vous ouvrir l'appétit !

Saint Nicolas en cordée...

Le 5 décembre dernier, une douzaine d'alpiniste en herbe a affronté le froid glacial pour participer au traditionnel défilé de la saint Nicolas à Epinal.

Après s'être équipés au chalet de club, nous avons rejoint le cortège. "Vous êtes à la place 32" nous ont signalé les responsables. Arrivés à cette fameuse place 32, nous étions coincés entre deux chars, certes très joliment décorés mais diablement enfumant et bruyant. "Vive l'air pur et le calme montagnard" pouvait-on entendre dans les cordées ! Après quelques négociations avec les responsables du cortège, nous nous sommes retrouvés derrière une fanfare. Cette fois, l'esprit moins pollué et l'humeur à nouveau enjouée, nous avons défilé au rythme tantôt brésilien, tantôt africain distribuant bonbons et parsemant la foule de nos joyeux confettis...

Les adultes accompagnateurs ont ainsi retrouvé leur âme d'enfant durant ce moment. Quant aux véritables enfants, heureux d'être souvent applaudis, ils ont marché allègrement pendant deux heures et même s'ils se sont montrés un peu impressionnés au début de la foule, l'ambiance ludique et chaleureuse les ont vite mis en confiance.

Le défilé une fois terminé, nous avons pu à notre tour devenir spectateur et admirer les derniers chars du cortège. Le retour au chalet fut plus calme, fatigue peut-être?

Heureusement, un savoureux goûter nous attendait au chaud. Les premières impressions déjà jaillissaient. Hormis les "c'était super", "c'était génial", "toi, tu tirais trop sur la corde" ..., certains se sont demandés si l'année prochaine, ils pourraient à nouveau jeter des bonbons mais surtout des confettis aux gens!

....

L'ENVIE D'EN PARLER...

Depuis, maintenant deux ans, l'ensemble du groupe compétition a intégré dans son entraînement une préparation mentale.

Quid?

La préparation à la compétition revêt divers aspects tels l'entraînement physique, technique, tactique et psychologique. Séparer l'un de l'autre dans une préparation de type haut niveau c'est s'exposer à de multiples contre-performances sans pouvoir ensuite dépasser le stade du constat désabusé du " c'était un jour sans...". Et donc, ne pas pouvoir envisager un projet réaliste d'évolution positive, générateur de progrès et par conséquent de motivation. Il faut alors pour l'entraîneur concevoir: d'une part, une analyse théorique qui pour des raisons pratiques divise l'entraînement en domaines distincts afin de programmer une préparation efficace; et, d'autre part, organiser une pratique de terrain qui tente d'amalgamer ces domaines en fonction de contraintes fortes (telles : des intervenants différents, des besoins divers de la part des grimpeurs(euses), des périodes de vacances sans entraînement ....). Dans ce cadre nous sommes intervenus chaque mardi soir, en intégrant, à chaque séance une séquence de préparation mentale à l'entraînement déjà prévu par Jean-Michel.

Oui, mais la préparation mentale, c'est quoi au juste??

Une préparation mentale adaptée au sport comporte quatre phases de pratique. Dans un premier temps, il s'agit d'effectuer un bilan des besoins sous la forme d'une prise de conscience de ses propres réactions face au stress par exemple, ou face à certaines difficultés rencontrées dans sa pratique. Puis s'en-suit une période de pratique de relaxations qui doit très vite déboucher sur un entraînement autonome de l'athlète. Cette phase correspond aux acquisitions de base indispensables à maîtriser pour pouvoir évoluer ensuite vers la phase de contrôle du stress et des émotions. Puis de façon dissociée ou non, se déroule un renforcement de la concentration et de l'attention. Enfin dernière étape : l'apprentissage mental ou répétition mentale à base de visualisation d'images mentales. L'ensemble de cette programmation constitue une préparation mentale.

Et tout votre truc, ça marche?

Le meilleur moyen de s'en rendre compte c'est de demander aux grimpeurs(euses) eux-mêmes! (il s'avère, généralement, que 40 à 80 % des athlètes déclarent : "désirer en refaire, être plus calme et moins stressé en compétition, grimper mieux") A cet effet, nous avons mis au point un double questionnaire d'évaluation. Avant de débuter toute préparation mentale, nous présentons l'activité avec ses contraintes (pratique régulière deux fois par semaine avec une séance en totale autonomie ...) et nous effectuons un bilan très précis des demandes. Dans le cas particulier du groupe compétition, nous avons pratiqué une évaluation sur une année sans questionnaire formel. Par contre, en septembre prochain, nous provoquerons une évaluation plus formelle et descriptive, afin de déterminer le chemin parcouru et de prévoir la forme à donner aux prochains entraînements pour l'année 1999-2000. Ceci dit la pratique mentale pour être efficace se doit de respecter certains critères. Nous venons d'aborder celui de l'évaluation pour savoir d'où l'on vient et vers quoi l'on se dirige. La durée de l'entraînement est aussi déterminante : quelques séances faites à la va-vite en cours de saison et sans suite mènent irrémédiablement à l'échec. I' est nécessaire de s'engager sur une pratique de très longue durée de plusieurs mois au moins. Enfin, comme pour l'entraînement physique il convient d'avoir un travail assidu tout en ne se leurrant pas sur les résultats qui seront au rendez-vous certes, mais il n'existe pas de solution miracle (ce n'est pas avec de la relaxation que vous franchirez du 7b si vous avez un niveau technique et physique de 5c!!).

Mais pour arriver à tout cela quelles techniques utilisez- vous?

Comme nous l'avons suggéré, il existe de multiples pratiques de relaxations. Si la sophrologie présente une forme de synthèse de diverses techniques, nous faisons appel à des pratiques plus "basic" telles le training autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson. Mais d'autres méthodes sont utilisées comme le stretching, l'eutonie, la" gymnastique douce" diffusée par Bertherat ou des techniques de respiration issues du Yoga voire des conseils en diététique.

Voici donc la parfaite panoplie du grimpeur(euse) "zen" dévoilée pour éviter aux pieds de riper au départ de voie, aux mains de plonger dans le sac à pof pour éponger la sueur, les aller retours aux toilettes avant son appel et les ongles rongés de stress! Bref, d'avoir un moral à toutes épreuves et un mental "d'acier".

Alain Forchot

Le groupe compétition, les résultats...

Saison 99	Annemasse	Aix coupe d'Europe	Chaumont	Chamonix	Albertville	Reims Jeunes	Reims Seniors	Colmar	chpt France Bloc Seniors	Inter régionaux FNSU	Nancy	Chambéry Seniors	Eloyes jeunes	Thionville	UNSS Eloyes	UNSS Laxou	France FNSU	Lorraine jeunes	Lorraine seniors	Montpellier Seniors	Chalon sur Marne	Aix sélectif chpt Monde	Baume inter seniors	Chpt France UNSS
Elodie Giroux	1	5	2	2	1	1	4	1	16			7				1		1	1	1			2	
Gautier Ziefle		17		3		1		1								1		1	2				6	
Bénédicte Arnoux	2		3	6		1		1			1				1	2					1	7		3
Steven Vitry						3		2								5								
Carole Ilic								1		1				1			16	1	3				9	
Julien Bergaire	13							7										5						
Erika Briot								11										3						
Jean-Noël Mongeot			13					21										3						
Benjamin Scharschmidt								32										10						
Julie Scherrer																7		6						
Dominique Gremillet														3				3					28	
J-Christophe Scharschmidt			1					1			1		1											
Robin Dehaye			3					4					3											
Floriane Theiller			3					2			4		2									1		
Anne Baujard			6					4			2		3									6		
Frédérique Mathieu								10			10		3											
Guillaume Crouet			10					12			8		5											
Laurent Baudouin											10		8											
Annaelle Cunin													7											

49 podiums

- 26 places de 1er
- 9 places de 2ème
- 14 places de 3ème

Les prochaines compétitions :

- Inter jeunes Dijon
- Master international Marseille
- Master international Serre-Chevalier
- Coupe d'Europe Autriche
- Coupe d'Europe Suisse
- Championnat de France Espoirs Vercors
- Championnat du Monde Italie
- Championnat de France Seniors Montpellier
- Coupe d'Europe Albertville
- Coupe d'Europe Hollande

Étape de la coupe du monde d'escalade à Besançon...

Vous avez envie d'assister à la coupe du monde d'escalade , alors renvoyez votre demande au club (ou sur le répondeur) avant le 20 mai, afin de faire une commande groupée des places.

Cette manifestation se déroulera au Palais des Sports de Besançon les 11, 12, et 13 juin prochains et réunira l'élite mondiale de l'escalade. Les horaires de cette manifestation seront les suivants :

VENDREDI 11 JUIN

9 h 00 Début de la Compétition Internationale OPEN
16 h 00 Début des quarts de finales Difficulté (Femmes et Hommes)

SAMEDI 12 JUIN

17 h 30 Début des 1/2 finales Difficulté (Femmes et Hommes)
20 h 25 Présentation des finalistes Vitesse (Femmes et Hommes)
20 h 30 Début des 1/4, 1/2 et Finales Vitesse (Femmes et Hommes)
22 h Remise des Prix Vitesse

DIMANCHE 13 JUIN

13 h45 Présentation des finalistes difficulté (Femmes et Hommes)
14 h Début des finales difficulté (Femmes et Hommes)
17 h Distribution des Prix Difficulté

A VENDRE

- 1 **baudrier** Béal neuf Taille : M Prix 260F
- 1 **Sac à corde** Béal (folio) Neuf Prix 100F

S'adresser à Elodie GIROUX au 03-29-35-16-64

- 1 **corde** de 55 m Cousin Neuve prix 550F

S'adresser à Bénédicte ARNOUX au 03-29-31-41-31

Samedi 12 juin

Adulte (non FFME)
..... Billet parterre à 70F = ...
..... Billet parterre à 50F = ...

Adulte (FFME)
..... Billet parterre à 60F = ...
..... Billet parterre à 40F = ...

Jeunes (carte d'étudiant)
..... Billet jeunes gradins à 30F = ...

Enfants (moins de 12 ans accompagné)
..... Billet enfants gratuits

Dimanche 13 juin

Adulte
..... Billet parterre à 70F = ...
..... Billet parterre à 50F = ...

Adulte (FFME)
..... Billet parterre à 60F = ...
..... Billet parterre à 40F = ...

Jeunes (carte d'étudiant)
..... Billet jeunes gradins à 30F = ...

Enfants (moins de 12 ans accompagné)
..... Billet enfants gratuits