

## Le TAG à une Coupe de France d'escalade... de vitesse !



Parti depuis fin février à Grenoble pour mon stage de fin d'études, je me suis inscrit au club de l'Amicale Laïque Echirrolles (l'ALE) pour poursuivre l'entraînement. Samedi 25/05 avait lieu une coupe de France de vitesse. Pourquoi ne pas essayer ? C'est juste à côté, c'est l'occasion ! Je m'inscris donc et m'y entraîne quelque peu la semaine précédant la compétition.

L'avantage à Echirrolles quand on veut s'entraîner à la vitesse, c'est qu'on est sûr de bien être coaché. Avec quatre champions de France, un vice-champion et une médaille de bronze aux derniers championnats de France, un encadrant entraîneur de l'équipe de France de vitesse, c'est quasiment aux côtés de toute l'équipe de France que je me suis essayé deux petites séances à cette nouvelle discipline !

La voie est facile à grimper, mais pas facile à grimper vite. Il faut mémoriser la séquence à suivre permettant d'aller le plus vite, et réussir à la restituer rapidement. En général, je m'embrouille quelque part, au début ou à la fin...

Mais ça reste très ludique, d'autant qu'on progresse très vite. Difficile en effet de ne pas s'amuser à une compétition de vitesse. Pas trop de stress à se faire, les éternelles préoccupations pré-compétitions n'existent pas :

*Pourvu que le mur ne soit pas trop haut et déversant !* – ah c'est toujours le même, 15m de haut, incliné à 5°. A Echirrolles il ne fait que 12m, il manque un morceau pour coller à l'officiel.

*Pourvu que l'ouverture me convienne, j'espère que ce sera bien rési ! – Pas de stress, c'est toujours exactement la même voie !*

*Pourvu qu'il n'y ait pas de prises bizarres, j'espère qu'ils ouvriront avec des Altissimo ! – hum, pas d'inquiétudes, les prises sont toutes les mêmes, de bons bacs !*

*Non la compétition, trop dur, j'ai trop peur de grimper en-tête ! – La vitesse, c'est en moulinette, avec deux assureurs par grimpeur au grigri, et ils vous prennent toujours bien sec !*

*Pff pas envie de passer la journée dans un gymnase ! – La compétition de vitesse, ça va très vite. Arrivé à 15h, reparti à 18h podiums et pot compris.*

*J'ai même pas de ceinture pour mon sac à pof ! – Bon j'avoue, je ne l'ai encore jamais entendu cette excuse. Mais au cas où, même pas besoin, ça va tellement vite qu'on ne prend vraiment pas le temps de poffer.*

*Oh non je vais encore arriver dernier ! – Ah, là par contre, je n'ai rien à répondre, c'est un peu ce que je pensais !*

Quatorze séniors au départ, majoritairement des jeunes surclassés ayant fait la coupe espoir juste avant. A part Massy, tous viennent d'à côté : Valence, Arnas, Chambéry... Et Tournefeuille ! Mon t-shirt « TAG » fait bien rire les grenoblois, qui pensent au « Transport de l'Agglomération Grenobloise », le tisséo local...

La compétition commence par le « practice » : deux essais « pour du beurre » pour se mettre en jambe. Une fois sur la voie de gauche, une fois sur celle de droite. Ce sont les mêmes, mais sait-on jamais. L'occasion de se familiariser avec le rituel « à vos marques – prêt – partez ! » et de tester le buzzer en haut de la voie, très jouissif de le frapper en faisant un petit nuage de pof !

Suivent directement les qualifications, cette fois deux essais chronométrés. Le meilleur temps des deux est pris pour établir un premier classement et déterminer les qualifiés pour le tour suivant.

Le hasard me place avec Mickaël Mawem, le frère du super-champion Bassa, de Massy. Tout le monde l'attendait super rapide, mais son manque d'expérience en compétition lui fait quelque peu perdre ses moyens et me permet de vous présenter des photos où je suis largement en tête !



Bon, ça n'a pas duré, une fois remis en place il m'est passé largement devant à l'essai suivant :



Avec deux chronos dans les 12 secondes 40, je suis plutôt satisfait de mes progrès comparés à mes premières tentatives à l'entraînement. Mais sachant que certains tournent à moins de 6 secondes, je ne risquais pas de continuer la compétition.

En effet, les résultats tombent, je termine 12<sup>ème</sup> sur 14 ! ~~Moi qui pensait finir dernier, me voilà satisfait !~~ J'ai même battu, excusez du peu, le champion de France vétérán en titre, qui termine 13<sup>ème</sup> derrière moi d'un peu moins d'une seconde !

~~Bon c'est vrai que le 14<sup>ème</sup> avec deux chronos à 30s n'avait jamais fait de vitesse et s'était juste inscrit pour obtenir son passeport, et que le champion de France vétérán n'a pas eu de mal à décrocher son titre étant le seul à concourir dans sa catégorie...~~

Les huit premiers s'affrontent ensuite en duels en demi-finale, puis petite finale et enfin finale. S'ensuivent les podiums, certains jeunes récoltant quatre médailles d'un coup (pour l'étape de la coupe de France jeune, l'étape sénior, le classement général de la coupe jeune, le classement général sénior), quasiment tous étant d'Echirolles.



Podium sénior H

En résumé, une discipline très ludique en compétition, bien plus qu'à l'entraînement, mais qui vaut le coup d'être pratiquée car les bénéfices sont évidents et nombreux : coordination, dynamisme, précision, mémorisation, prise de risque... Un complément idéal à l'entraînement en diff et bloc. Un complément, hein, quand même pas une vocation comme tous ces grimpeurs d'Echirolles – la voie est quand même toujours la même ! Mais pourquoi pas se garder un petit coin pour en construire un sur notre futur Grand Mur ?

A bientôt !

Rémi L