

Julie Garcia

Ludivine Plumhans

# KINÉGRIMPE

## DOSSIER DE PRÉSENTATION

Mots clés : Escalade, Sport, Prévention, Progression



Mai 2021  
(mis à jour en novembre 2022)

# TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION	2	
QUI SOMMES-NOUS ?	3	
CONTEXTE DU PROJET	4	
NOTRE PHILOSOPHIE	5	
NOS OBJECTIFS	7	
	9	NOTRE MÉTHODE
	11	LES ATELIERS
	13	PROJETS CONNEXES
	15	NOTRE HISTOIRE
	16	RENCONTREZ-NOUS

# PRÉSENTATION

KinéGrimpe est un projet de sensibilisation à la prévention des blessures en escalade.

Ce projet est né de la volonté de lier nos passions : la kinésithérapie, l'escalade et le partage de connaissances. Notre souhait est d'éclairer les grimpeurs et grimpeuses sur la connaissance de leurs corps et de leur sport. Nous proposons donc en premier plan des ateliers visant à autonomiser les grimpeur.se.s vers une pratique durable de leur activité, à travers la prévention des blessures, la gestion de blessures actuelles, le bien-être en escalade et le gain de performance. Nous désirons aussi créer du lien entre les différents acteurs du monde de l'escalade, qu'il s'agisse des professionnels du sport ou de la santé, des clubs et fédérations ou des centres de formation.



*" Un grimpeur qui progresse  
est d'abord un grimpeur  
qui ne se blesse pas. "*

# QUI SOMMES-NOUS ?



Julie



Ludivine

Je suis diplômée de l'IFMK de Montpellier depuis 2014 et en cours de formation au CREPS de Montpellier pour devenir monitrice d'escalade en milieux naturels (DE) depuis septembre 2022. Je me forme régulièrement en Thérapie Manuelle Orthopédique, et suis certifiée FMS\* depuis 2021. Après 6 heureuses années en tant que remplaçante nomade, je me suis installée en cabinet en Savoie où je suis heureuse de poser mes valises entourée de belles montagnes. J'ai toujours aimé m'occuper des sportifs, que ce soit en cabinet ou dans des événements comme la Pierra Menta, la WWE à Bercy, le Tour du Mont Blanc en cyclo, et d'autres !

Tombée amoureuse de l'escalade en 2015, j'ai depuis cumulé une bonne expérience à travers le voyage et mon investissement dans les clubs associatifs. Adepte de toutes les formes de pratique de l'escalade et des activités outdoors en général (parapente, alpinisme, ski de rando...), j'ai surtout un penchant pour les grandes voies longues qui font voyager, les projets d'inclusion sociale autour de l'escalade et la sensibilisation à l'environnement !

Je suis kinésithérapeute depuis 2016. j'ai obtenu mon master à la Haute École de la Province de Liège en Belgique. J'apprécie énormément de travailler avec les sportifs mais aussi avec les enfants. Depuis ma sortie de l'école, j'ai suivi plusieurs formations en Thérapie manuelle et je suis également certifiée FMS\* depuis 2021. Après avoir suivi un D.U. en Sport, Motricité et Santé à l'Université Savoie Mont-Blanc en 2022, j'entreprends actuellement un Master 2 en sciences du mouvement et santé à l'université de Lyon.

Même si je suis nouvelle dans le monde de l'escalade, ce sport est vite devenu une vraie passion pour moi. Je suis très enthousiaste à l'idée d'en apprendre toujours plus sur le monde de la grimpe et pouvoir combiner mon métier de kinésithérapeute à ce sport est un vrai plaisir pour moi.

# CONTEXTE DU PROJET

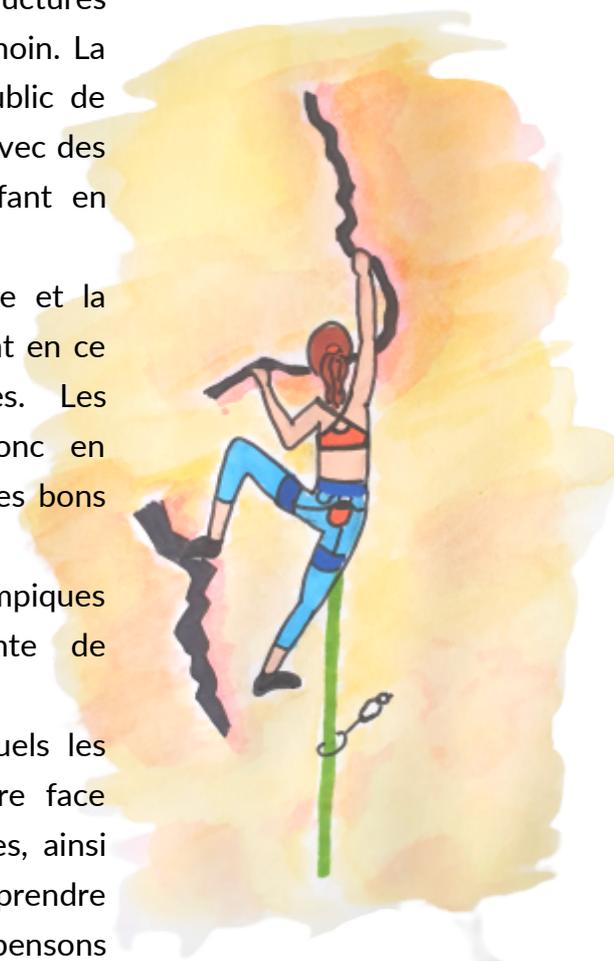
Il faut répondre à une demande croissante

Depuis plusieurs années, la pratique de l'escalade gagne en popularité. L'augmentation et la fréquentation importante des infrastructures artificielles (en bloc ou en voie) en sont le témoin. La population des grimpeurs s'urbanise et un public de plus en plus jeune et performant fait surface, avec des problématiques spécifiques au corps de l'enfant en développement.

La science de l'escalade est encore naissante et la littérature sur le sujet est lacunaire, notamment en ce qui concerne les ressources francophones. Les grimpeurs.se.s francophones se trouvent donc en difficulté dans leurs recherches pour trouver les bons moyens de gérer leurs entraînements.

De plus, l'entrée de l'escalade aux Jeux Olympiques ouvre à une professionnalisation croissante de l'activité.

Le nombre de grimpeurs.se.s blessé.e.s auxquels les soignants et les entraîneurs vont devoir faire face risque d'augmenter dans les prochaines années, ainsi que leurs attentes sportives. Pour pouvoir les prendre en charge le plus efficacement possible, nous pensons qu'il est nécessaire d'anticiper la demande, de communiquer dès maintenant sur les moyens de prévention, et de proposer des outils d'évaluation spécifiques à la discipline.



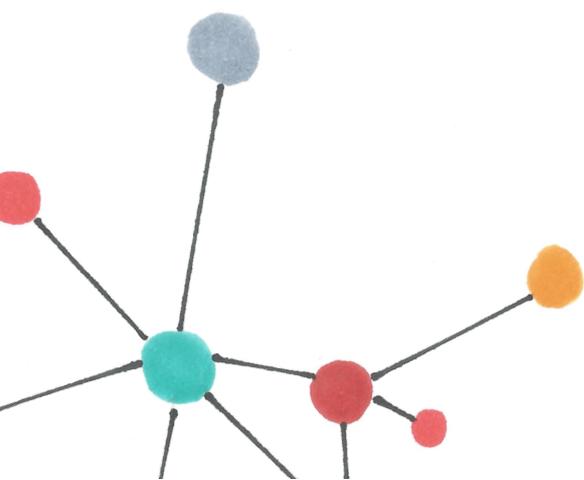
# NOTRE PHILOSOPHIE

## Rendre accessible ce que dit la recherche scientifique

Depuis nos débuts dans notre métier de kinésithérapeute, nous avons toutes deux accordé beaucoup d'importance au fait d'être à jour des recommandations de bonnes pratiques, que ce soit à travers nos choix de formations ou nos lectures. C'est donc naturellement que nous avons orienté notre projet sur l'élaboration d'un contenu basé sur des preuves. Nous avons ainsi réuni une base de données grandissante de plus de 170 articles, que nous nous efforçons de rendre digeste et claire pour le plus grand nombre

## Une communication étroite avec les experts

Malgré les références que nous avons trouvées dans la littérature, il demeure un manque important de ressources dans notre sport. C'est pourquoi nous avons très tôt fait le choix de contacter les acteurs principaux du monde de l'escalade (essentiellement aux États-Unis et au Royaume Uni, mais aussi en France), qu'ils soient médecins, coaches sportifs, préparateurs physiques, ostéopathes ou kinésithérapeutes. Grâce à leur accessibilité et leur générosité, nous avons pu enrichir notre contenu en utilisant leur expérience avec les grimpeurs professionnels qu'ils suivent depuis des années.



# NOTRE PHILOSOPHIE

## Créer du lien dans la communauté des grimpeurs

Si nous avons privilégié une communication en présentiel et en groupes, c'est parce que nous croyons profondément dans les bénéfices que peuvent prodiguer les échanges en collectivité. C'est pourquoi nous désirons créer un espace de partage de connaissances et d'expériences où chacun.e peut apporter sa pierre à l'édifice. Les retours d'expérience serviront à tous les participant.e.s et nous permettront d'enrichir notre contenu à travers les témoignages pour les sessions futures.

## Encourager une connexion à soi et à notre environnement

Notre corps et notre esprit expriment leurs besoins constamment à travers un langage qu'il faut savoir prendre le temps de décrypter. Que ce soit pendant nos séances ou à n'importe quel moment de la journée, nous voulons proposer des méthodes pour se scanner, se recentrer sur soi et se détendre !

Pour la plupart d'entre nous, l'escalade est un sport de nature. Celle-ci nécessite aussi de l'expérience et des connaissances pour être lue, comprise et protégée. Rappelons-nous que nous évoluons dans un environnement fragile dont nous devons prendre soin.



## S'AMUSER !

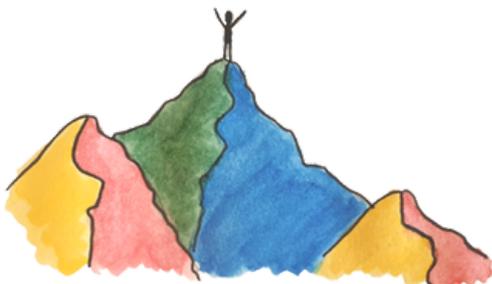
Notre sport est avant tout un jeu, nous ne devons pas l'oublier ! Les blessures arrivent souvent dans des moments où le moral baisse, ou bien dans la "tentative de trop" pour passer un mouvement qu'on aimerait réussir. Déchargeons-nous de ce poids du mental, et profitons du moment !

# NOS OBJECTIFS

## Viser les grimpeurs

Les grimpeurs.se.s sont notre principale cible. Qu'elles/ils soient enfants, adolescents, adultes ou seniors, qu'ils/elles grimpent à haut niveau ou à un niveau amateur, nous souhaitons prodiguer des conseils pour chacun.e, avec un contenu adapté aux ambitions.

Afin d'atteindre notre public, nous voulons sensibiliser tous les acteurs qui gravitent autour d'elles/eux : les clubs, les moniteurs et guides, les préparateurs physiques, les fédérations, les soignants, les centres de formation qui forment les professionnels du sport ou de la santé, et tout organisme ayant une politique éthique basée sur le partage et la mise à disposition de connaissances pour une escalade consciente.



" Faire le pont  
entre  
performance et  
longévité "

## Promouvoir un message positif et fédérateur dans la communauté

Avec le temps et la multiplication de blessures ou d'épisodes douloureux, de nombreux sportifs développent une hyper-vigilance associée à une notion de danger dans la pratique de leur sport. Même si l'incidence des blessures est en train d'augmenter avec le nombre de grimpeur.se.s et les changements de pratiques, l'escalade présente un risque faible de blessures comparée à d'autres sports (4,9/1000 heures de pratique, contre 31/1000h en football).

Enseigner une hygiène basique de la pratique sportive est un moyen de diminuer l'apparition de blessures facilement évitables, ainsi que de rassurer les pratiquant.e.s sur leur pouvoir d'action et leur sentiment d'auto-efficacité.

# NOS OBJECTIFS

Partage et mutualisation des connaissances

" Créer du lien  
entre les  
différents  
acteurs du  
monde de la  
grimpe,  
pour une  
sensibilisation  
commune. "

## Encourager le partage de connaissances entre grimpeurs

Nous souhaitons créer du lien dans la communauté des grimpeurs en proposant un lieu d'expression où chacun.e peut s'enrichir des expériences partagées. Échanger sur les problèmes rencontrés nous permet de réaliser que nous sommes souvent nombreux à faire face aux mêmes obstacles. Unissons nos connaissances pour trouver la meilleure solution pour chacun.e !

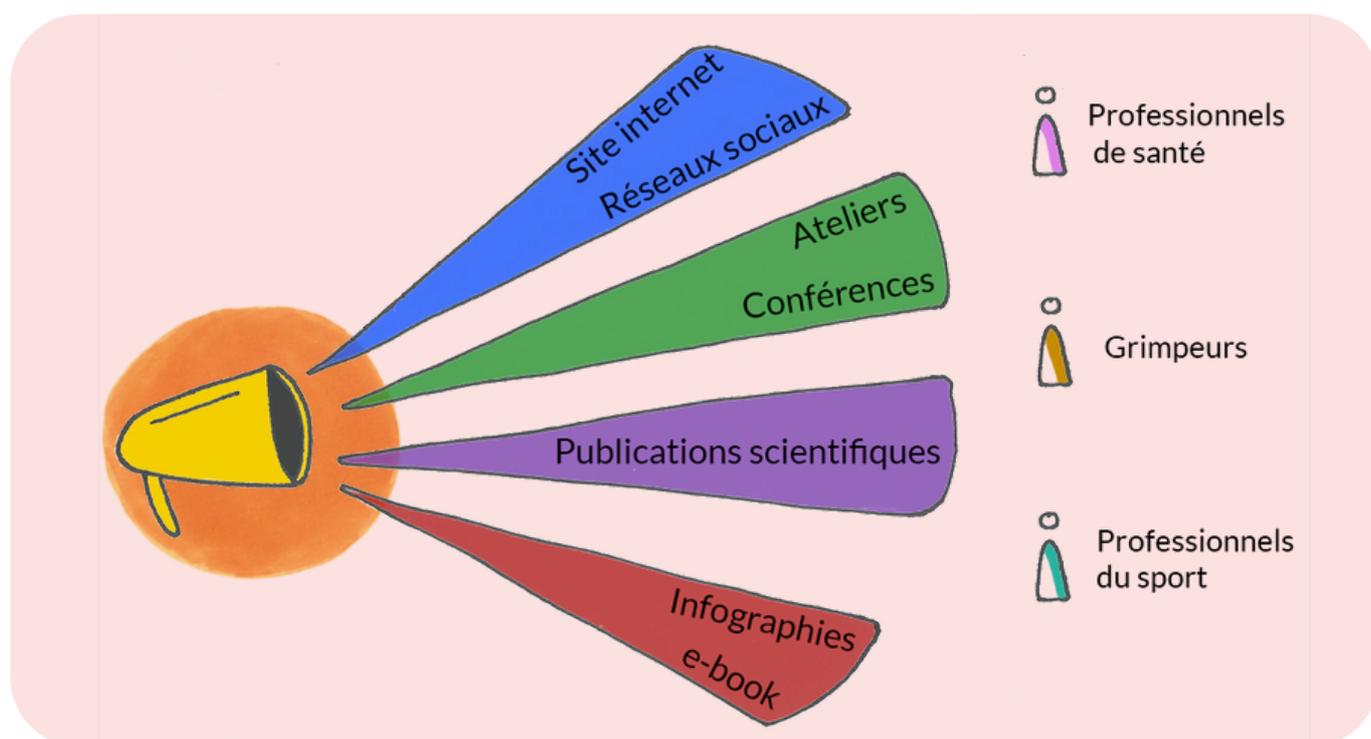
## Créer un réseau d'acteurs dans la prévention

En nous adressant aux différents acteurs du monde de l'escalade (professionnels du sport, de la santé, centres de formation, fédérations, etc.), nous désirons mutualiser les connaissances spécifiques de chacun.e et créer un réseau utilisant un langage commun qui puisse parler au plus grand nombre.

# NOTRE MÉTHODE

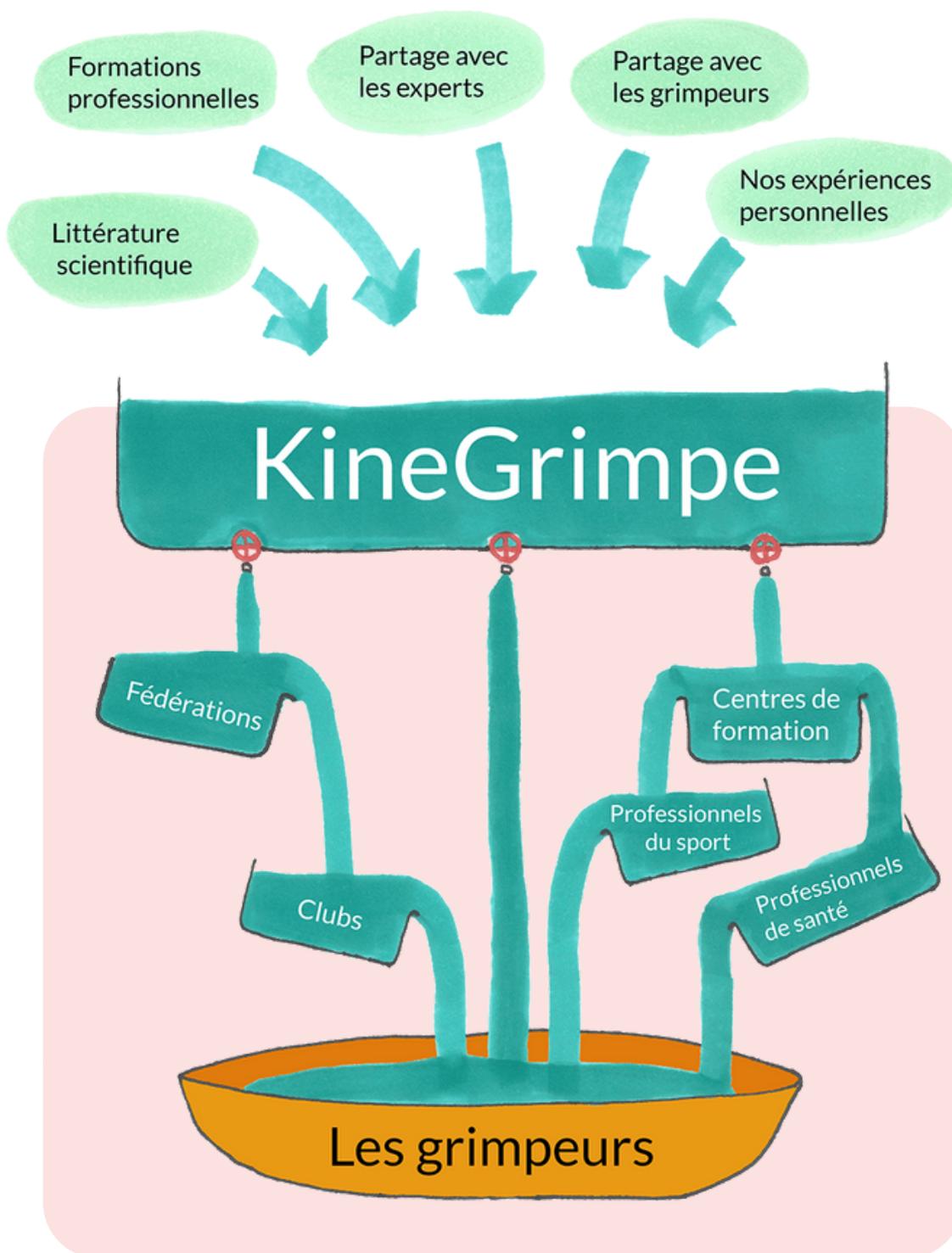
## Nos moyens d'atteindre notre public

Pour maximiser la transmission de notre contenu aux grimpeur.se.s, nous adaptons nos méthodes de communication suivant les différentes cibles que nous avons déterminées : les fédérations et les clubs d'une part, les centres de formations et les professionnels du sport et de la santé d'autre part.



# NOTRE MÉTHODE

Le circuit de transmission de notre contenu



Quel que soit le chemin de l'information, notre but est qu'elle parvienne aux oreilles des grimpeurs suivant un format qui leur parlera et qu'ils sauront s'approprier.

# LES ATELIERS

## Généralités

### Le format que nous proposons

Nous avons préparé 9 ateliers pratiques en présentiel qui dureront environ 2 heures chacun, comprenant une partie théorique et une partie pratique. À ces ateliers s'ajoutent des ateliers théoriques de 1h15 disponibles en visioconférence.

### Un projet adaptable

Nous habitons à la limite de la Savoie et de la Haute-Savoie, mais nous nous déplaçons avec plaisir. Nous serons heureuses d'adapter notre format à un weekend convivial, par exemple (voir annexe) !

### Nos besoins matériels

Nous aurons besoin d'une salle avec de l'espace et des tapis pour faire des exercices au sol, ainsi que d'un lieu permettant d'aborder la théorie confortablement pour les participant.e.s (chaises, projecteur, etc.). Des outils basiques de fitness sont aussi les bienvenus (élastiques, petits poids, ballons de yoga, etc.).

### Des ateliers de prévention et non de soins

Nous avons créé ces ateliers pour donner accès à des informations qui nous semblent importantes à connaître pour progresser sans se blesser. Ils n'ont pas pour objectif de remplacer des séances individuelles avec un professionnel de santé mais agissent comme outil de prévention (primaire, secondaire et tertiaire) .

# LES ATELIERS

## Le contenu

### Ateliers pratiques

- 1 Comprendre le fonctionnement du corps du grimpeur : Le B-A-BA de la grimpe à long terme
- 2 Comment bien gérer une séance de grimpe ?
- 3 L'importance des muscles stabilisateurs en escalade
- 4 Pourquoi et comment entraîner nos muscles
- 5 Améliorer sa mobilité pour mieux se placer sans trop forcer
- 6 Comprendre et améliorer son endurance en escalade
- 7 Prévention : zoom sur le haut du corps
- 8 Prévention : zoom sur le bas du corps
- 9 Améliorer son équilibre et sa coordination

### Ateliers présentables en visioconférence

Nous avons préparé des ateliers comprenant essentiellement du contenu théorique qui permettent d'aborder les grandes lignes de la prévention d'une part, et de souligner certaines notions que nous n'aurons pas le temps de traiter lors des ateliers pratiques d'autre part.

- La prévention des blessures en escalade : nos 10 conseils fondamentaux
- Les blessures de la main du grimpeur
- Les blessures de l'épaule du grimpeur
- Reprendre l'escalade après une blessure
- Les grands principes du renforcement musculaire pour les grimpeurs

# NOS PROJETS CONNEXES

## Projets scientifiques

### La réalisation d'une étude scientifique

Cibles : préparateurs physiques, coachs et soignants

Pour pouvoir prendre en charge les grimpeur.se.s le plus efficacement possible, il est nécessaire de disposer d'outils d'évaluation spécifiques à notre discipline. Nous voulons donc mettre en place une batterie de tests qui aura deux buts : permettre de diminuer le risque de blessures ou de récurrences d'une part, et donner des valeurs de référence pour un retour à la pratique sportive le plus précoce et sécurisé possible d'autre part.

Une première étude porte sur le **Y-balance Test, Upper and Lower Quadrant**. Ce test a déjà été étudié à plusieurs reprises dans d'autres sports, et s'est montré à la fois fiable et facilement applicable en clinique. Ce test correspond sensiblement aux critères de la pratique de l'escalade puisqu'il comprend des notions de stabilité, de contrôle moteur et de mobilité.

### La rédaction d'un article scientifique

Cibles : soignants et grimpeurs

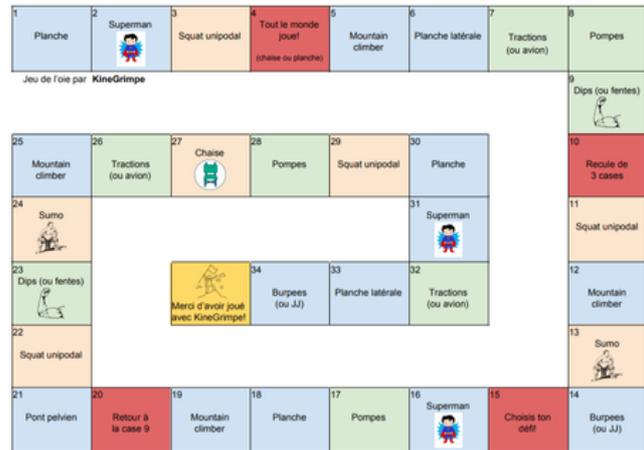
Afin d'informer les grimpeurs et soignants sur les blessures spécifiques à l'escalade et leurs traitements, nous avons entamé la rédaction d'un article scientifique en association avec Solenne Chevrier, grimpeuse et kinésithérapeute à Annecy. Cet article proposera également une infographie afin que l'information soit la plus claire possible pour le grand public.

# NOS PROJETS CONNEXES

Création de jeux, pour pratiquer en s'amusant ! \*

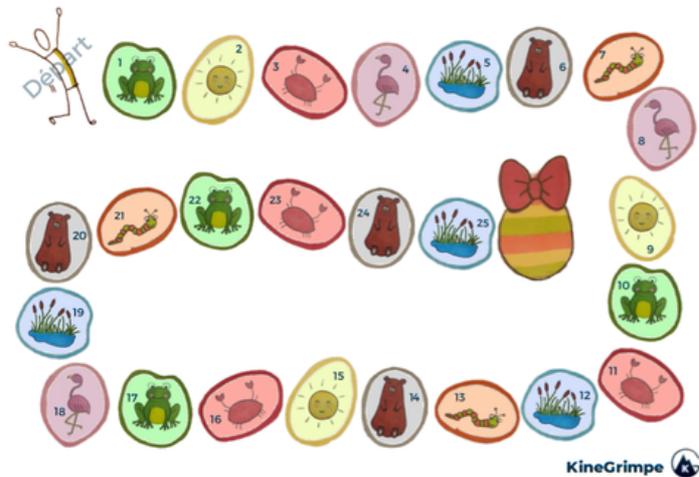
## Jeu de l'oie

Pour le premier confinement dû à l'épidémie de coronavirus (mars 2020), nous avons créé un jeu de l'oie destiné aux grimpeurs adultes avec différents niveaux de difficulté.



## Jeu de Pâques

Pour le 3ème confinement (mars 2021), nous avons créé un jeu à jouer en famille.



### LA CHENILLE INTRÉPIDE



Tu dois traverser la prairie enchantée ni vu ni connu. Pour ce faire, essaie d'imiter la démarche de la chenille.

#### ENFANT

Imite la chenille en rampant à travers la pièce.

N'oublie pas d'utiliser tes jambes !



#### ADULTE

Imite la chenille immobile. Mets toi en position de gainage pendant que ton compagnon passe au dessus et en dessous de toi.



N'oublie pas de respirer !  
Niveau 1 : 3 tours autour de toi  
Niveau 2 : 6 tours autour de toi  
Niveau 3 : 12 tours autour de toi

### LE MARAIS DE L'ENTRAIDE



Vous êtes arrivés dans un marais particulièrement collant. Aide un de tes compagnons à passer. Désigne un joueur de ton choix pour réaliser cette épreuve : ce joueur avancera de 2 cases.

#### ENFANT

Assois ton compagnon sur une surface glissante (chaise de bureau, skateboard, serviette, ...), et fais-le traverser la pièce (pousser, tirer, ... tout est permis) !



#### ADULTE

Mets ton compagnon sur ton dos. Traverse la pièce en squat.



# NOTRE HISTOIRE



On se rencontre dans le cabinet de kiné où travaille Ludivine (Julie remplace une de ses collègues)

## 2019

**Mars**

## 2020

**Janvier**

Naissance de l'idée du projet de Kinégrimpe

**Février**

Création d'une banque de données de lectures scientifiques

Création du site internet [www.kinegrimpe.com](http://www.kinegrimpe.com)

**Mars**

Début de nos correspondances avec les experts internationaux (J. Kettle, J. Vagy, E. Horst, etc.)

**Avril**

Début de notre collaboration avec Solenne pour rédiger un article sur les blessures de la main spécifiques aux grimpeurs

Création du jeu de l'oie pour les grimpeurs

**Juin**

Co-création d'un collectif de grimpeurs au sein de notre club local

**Octobre**

Traduction du "Self Assessment Test" de E. Horst

Premières sessions des ateliers annulée à cause du COVID 19



Julie arrête les remplacements et s'installe dans le cabinet de Ludivine

**Novembre**

Création de notre chaîne YouTube

**Décembre**

Création de notre première infographie

## 2021

**Janvier**

Ludivine commence son DU "Sport, Motricité et Santé"

Création de la page Facebook de KinéGrimpe

**Février**

Création du compte Instagram de KinéGrimpe



Obtention par Ludivine et Julie de la certification FMS

**Avril**

Création du jeu de Pâques

**Septembre**

On donne un cours de prévention des blessures à l'université de Montbiéliard



Création des Déca'pentes, groupe féminin d'alpinisme à Faverges

**Décembre**

Ludivine lance son étude sur l'évaluation de la corrélation entre les SEBTs et la performance en escalade en rapport au temps de suspension.

## 2022

**Février**

Début des ateliers de prévention des blessures auprès de grimpeurs dans notre cabinet de kiné

**Septembre**

Ludivine entre en formation en master à l'université de Lyon :

Julie entre en formation au CREPS de Montpellier pour devenir monitrice d'escalade en milieux naturels (DEJEPS EMN)

## 2023

**Janvier**

Conférence sur la prévention des blessures pour les soignants à Boulder Line, Montpellier

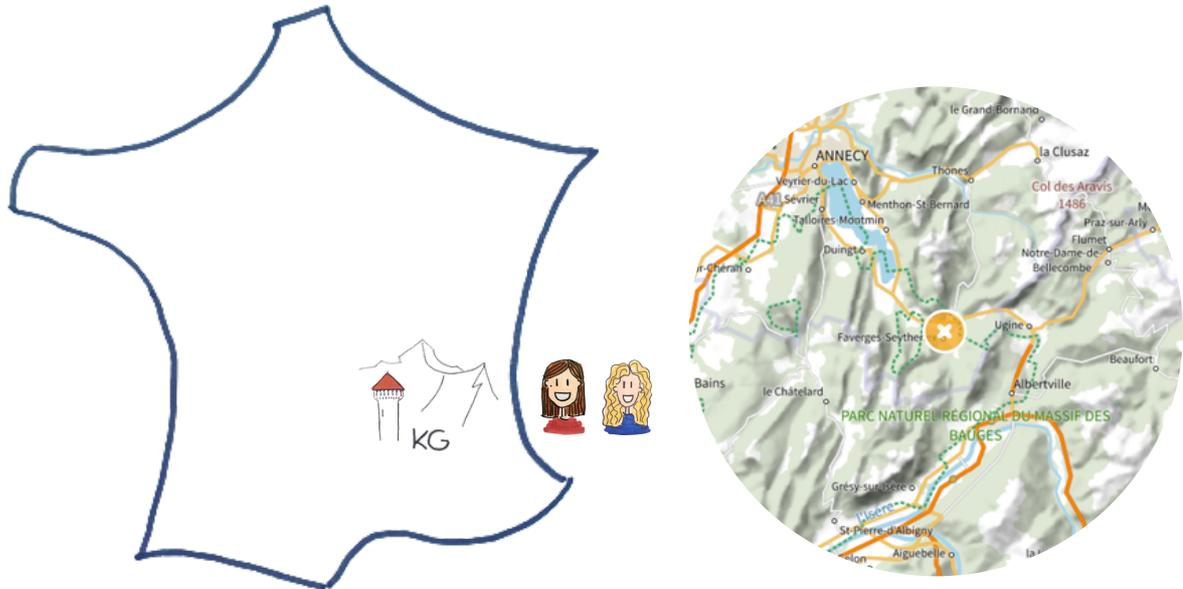
**Printemps...**

Formation sur la prévention des blessures pour les encadrants en escalade

# RENCONTREZ-NOUS

## Où sommes-nous ?

Voisines, nous habitons en Haute-Savoie dans la commune de Faverges (74210).



## Comment nous contacter ?

Contacter KineGrimpe  
[contact@kinegrimpe.com](mailto:contact@kinegrimpe.com)



Contacter Ludivine

[ludivine@kinegrimpe.com](mailto:ludivine@kinegrimpe.com)  
06 36 47 23 60



Contacter Julie

[julie@kinegrimpe.com](mailto:julie@kinegrimpe.com)  
06 26 76 01 57

## Retrouvez nos actualités



# ANNEXE 1

Exemple d'intervention en club  
dans un format "weekend"



## LE PROJET PROPOSÉ

Pour cette intervention, nous vous proposons un format condensé qui pourrait se dérouler sur un "week-end prévention". Vous trouverez le détail du projet dans les pages suivantes.

### Déroulé

#### Vendredi soir

Conférence de 2h ouverte à tous les adhérents (en fonction de la capacité de la salle que vous trouverez).

#### Samedi / dimanche

Ateliers pratiques de 1h sur différents thèmes (que l'on pourra définir ensemble en fonction de vos besoins), animés soit par Julie, soit par Ludivine. Les participant(e)s pourront se rendre aux ateliers de leurs choix (dans la limite des 12 places disponibles) en fonction des horaires et des thèmes qui leur conviennent le mieux.

### 2 formats proposés :

#### 1,5 jours

Vendredi soir et samedi journée  
Conférence + 4 ateliers différents

#### 2 jours

Vendredi soir, samedi journée et dimanche matin  
Conférence + 6 ateliers différents



# LE CONTENU

## CONFÉRENCE PÉDAGOGIQUE

Dans cette conférence de 2h, nous parlerons des blessures les plus fréquentes en escalade, de leurs mécanismes d'apparition et des moyens de les prévenir ou les gérer. Nous proposerons un cadre de réflexion pour la gestion des blessures ainsi que pour le retour au sport après une blessure.

### Matériel à prévoir

- Salle pouvant accueillir les participant(e)s
- Projecteur / écran de projection

## ATELIERS PRATIQUES

À discuter ensemble en fonction de la demande des participant(e)s et de la formule choisie. Voici des idées de thèmes que nous proposons en complément du contenu théorique donné à la conférence :

1. Comment gérer une séance d'escalade ?
2. Améliorer sa mobilité
3. Zoom sur le membre supérieur (de l'épaule au bout des doigts !)
4. Zoom sur le membre inférieur (du bassin au bout des orteils !)
5. Pourquoi et comment entraîner nos muscles ?
6. Les muscles stabilisateurs

### Matériel à prévoir

- Locaux pouvant accueillir une douzaine de participant(e)s
- Tapis de sol
- Si possible : accessoires de fitness (ballon de gym, élastiques, etc.)

## FORMAT 1,5 JOURS

1,5 JOURS			
	Vendredi	Samedi	
	Julie + Ludivine	Julie	Ludivine
Matin		Atelier 1	Atelier 2
		Atelier 1	Atelier 2
Après-midi		Atelier 3	Atelier 4
		Atelier 3	Atelier 4
Soir	Conférence		

## FORMAT 2 JOURS

2 JOURS					
	Vendredi	Samedi		Dimanche	
	Julie + Ludivine	Julie	Ludivine	Julie	Ludivine
Matin		Atelier 1	Atelier 2	Atelier 5	Atelier 6
		Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
Après-midi		Atelier 3	Atelier 4		
		Atelier 5	Atelier 6		
Soir	Conférence				