

LA PROGRESSION EN ESCALADE

Comment 132 grimpeurs organisent-ils leur progression ?

132 réponses sur la pratique, l'entraînement et les attentes en matière d'accompagnement.

Du 29 septembre au 23 octobre 2026

RÉSULTATS DÉTAILLÉS · MISE À JOUR DU 4 NOVEMBRE 2026

Vos réponses, pour mieux comprendre les besoins des grimpeurs.

Merci à toutes les personnes qui ont partagé leur expérience. Ce document restitue les résultats sous forme agrégée et anonymisée.

Ces résultats décrivent les répondants et ne constituent pas un échantillon représentatif de l'ensemble des grimpeurs.

LES RÉSULTATS EN BREF

Les résultats en bref

132
répondants au questionnaire

84 %
grimpent au moins 2 fois par semaine

84 %
pratiquent l'escalade depuis au moins 4 ans

56 %
grimpent sans planification particulière

75 %
ne savent pas toujours comment s'entraîner pour progresser[1]

65 %
n'expriment pas toujours leurs capacités dans les situations qui comptent[1]

80 %
préfèrent du présentiel ou un format hybride

25 %
citent l'accompagnement coordonné entraînement + mental comme le plus utile

[1] Réponses « parfois », « souvent » ou « très souvent ». Les 25 % correspondent à une partie des répondants, et non à une majorité.

Pour lire les graphiques : chaque question compte 132 réponses. Les valeurs à droite des barres indiquent l'effectif puis le pourcentage, arrondi à une décimale. Les barres utilisent une échelle de 0 à 100 %. Pour les questions à choix multiples, les pourcentages peuvent dépasser 100 % au total.

Toutes les lignes de l'export sont conservées. Les réponses libres ne sont pas publiées. Les choix hors catégories sont regroupés sous « Autres réponses ». Les pourcentages arrondis peuvent ne pas totaliser exactement 100 %.

LES RÉPONDANTS

Qui a répondu au questionnaire ?

01. Quel âge as-tu ?

132 réponses - effectif et pourcentage



02. Dans quelle zone habites-tu principalement ?

132 réponses - effectif et pourcentage



03. Depuis combien de temps pratiques-tu l'escalade ?

132 réponses - effectif et pourcentage

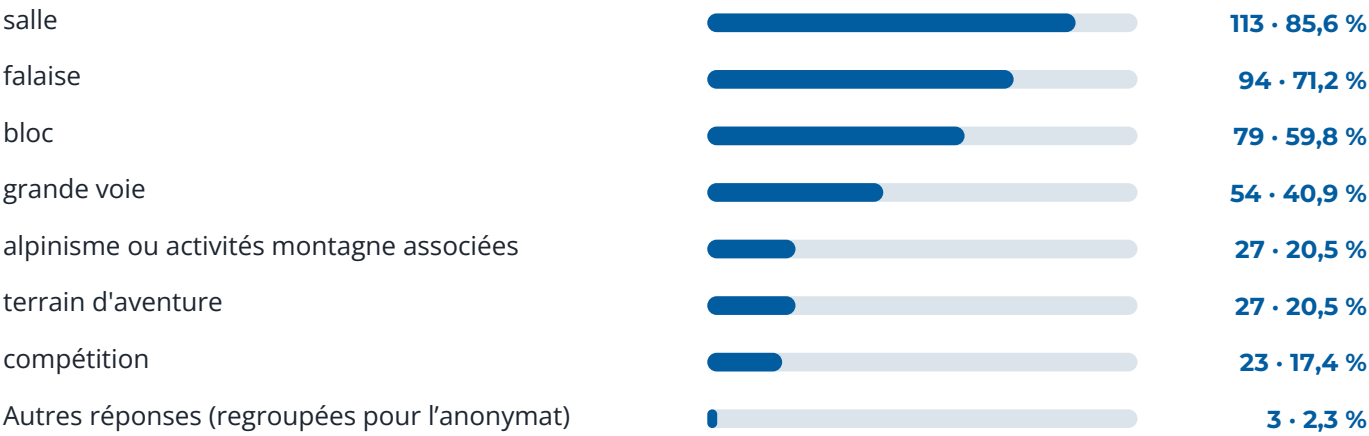


LA PRATIQUE

Les formes et la fréquence de pratique

04. Quelles formes d'escalade pratiques-tu régulièrement ?

132 réponses - effectif et pourcentage - plusieurs choix possibles



05. À quelle fréquence grimpes-tu en moyenne ?

132 réponses - effectif et pourcentage

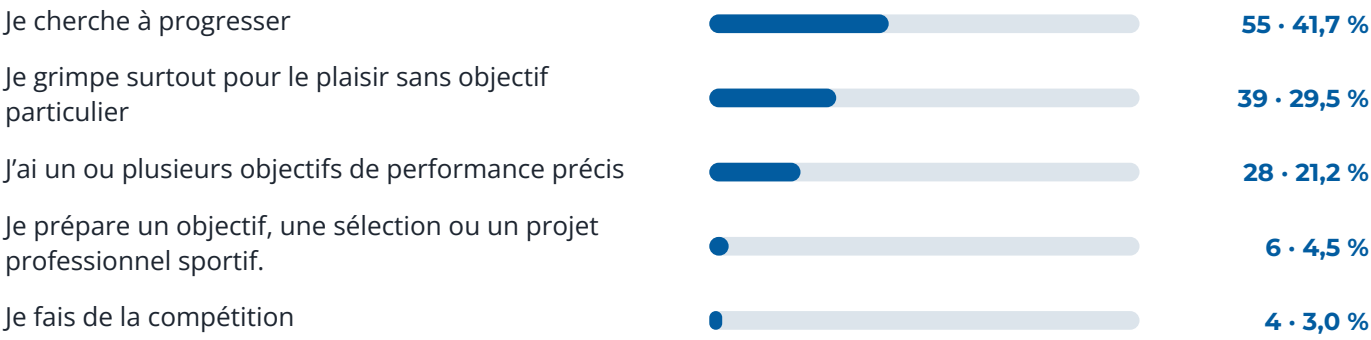


LA PROGRESSION

Intentions et objectifs

06. Laquelle de ces propositions décrit le mieux ta pratique actuelle ?

132 réponses - effectif et pourcentage



07. As-tu actuellement un objectif précis en escalade ?

132 réponses - effectif et pourcentage

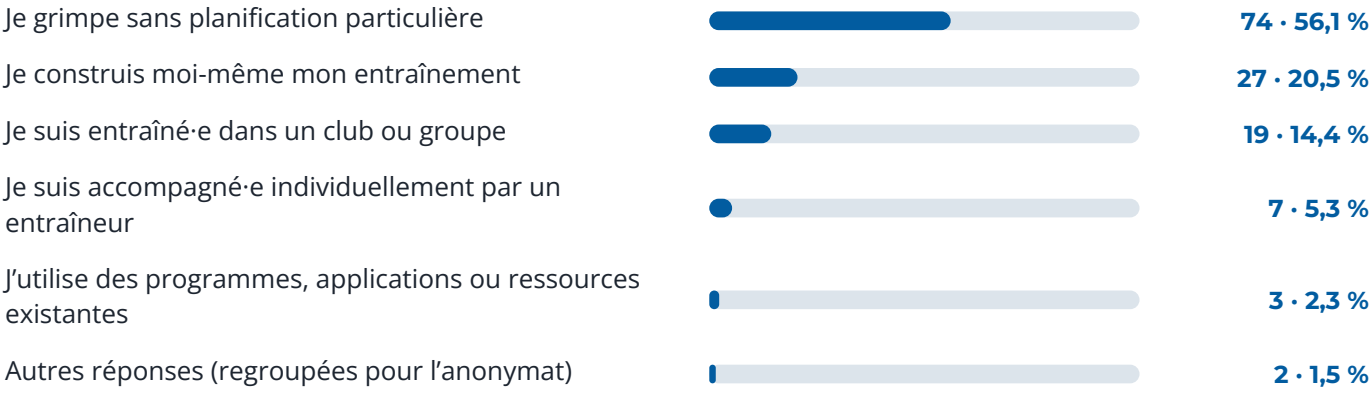


L'ORGANISATION

Structurer et apprécier sa progression

08. Comment organises-tu actuellement ton entraînement ?

132 réponses - effectif et pourcentage



09. Globalement, es-tu satisfait·e de ta progression actuelle ?

132 réponses - effectif et pourcentage



Les notes sont reproduites telles qu'elles figurent dans les résultats agrégés.

LES DIFFICULTÉS

Ce qui freine la progression

Trois difficultés pouvaient être citées. Les réponses décrivent plusieurs dimensions de la pratique, sans établir de lien de cause à effet entre elles.

10. Quelles sont actuellement tes principales difficultés pour progresser ? - Maximum 3

132 réponses - effectif et pourcentage - plusieurs choix possibles



Ce que nous en retenons
Organisation, récupération, physique, technique, motivation, peur ou engagement peuvent se combiner. Vos réponses confortent notre volonté de partir du besoin réel du grimpeur avant de choisir la forme de l'accompagnement.

COMPRENDRE SES LIMITES

Identifier ce qui se joue dans la progression

11. Lorsque ta progression ralentit ou que tu bloques sur un objectif, arrives-tu facilement à identifier ce qui te limite réellement ?

132 réponses - effectif et pourcentage



12. Lorsque tu rencontres une difficulté, as-tu l'impression qu'elle relève généralement...

132 réponses - effectif et pourcentage



EXPRIMER SES CAPACITÉS

Quand les situations comptent

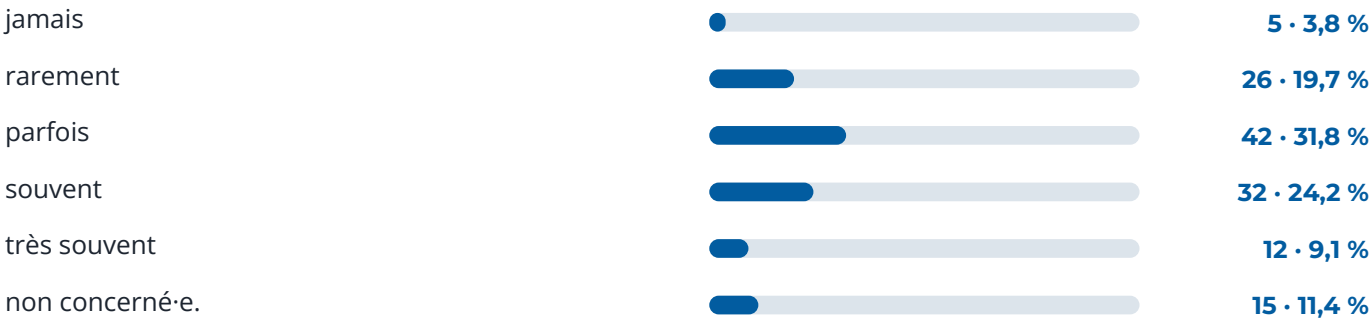
13. Est-ce qu'il t'arrive de ne pas savoir comment t'entraîner pour progresser ?

132 réponses - effectif et pourcentage



14. Dans les situations qui comptent particulièrement pour toi (compétition, projet important, essai décisif, engagement…), t'arrive-t-il de ne pas réussir à exprimer les capacités que tu as habituellement ?

132 réponses - effectif et pourcentage



65 % (86 réponses sur 132) des répondants déclarent ne pas toujours exprimer leurs capacités dans les situations qui comptent : « parfois », « souvent » ou « très souvent ». La modalité « non concerné·e » est conservée dans le graphique.

L'ACCOMPAGNEMENT

Les expériences et les hésitations

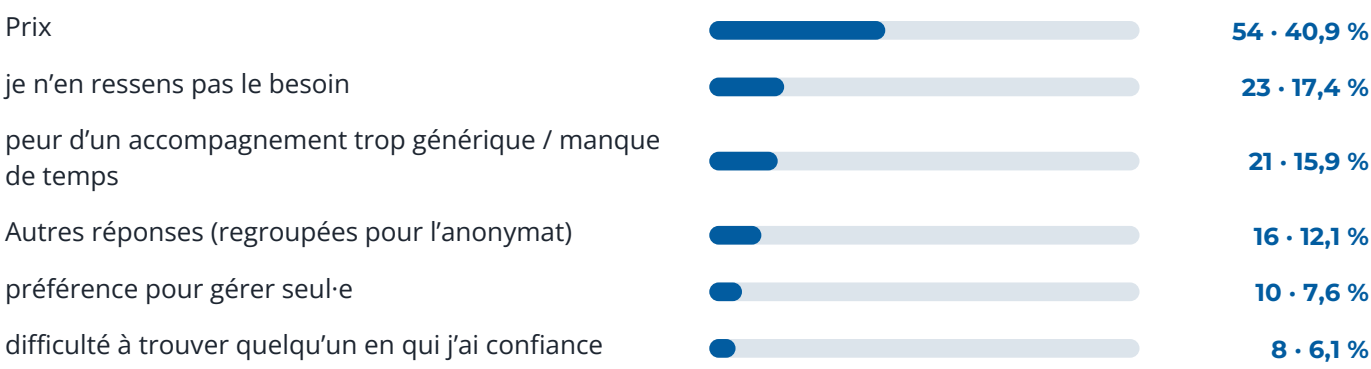
15. As-tu déjà été accompagné·e dans ta progression ?

132 réponses - effectif et pourcentage



16. Qu'est-ce qui pourrait te faire hésiter à faire appel à un professionnel ?

132 réponses - effectif et pourcentage

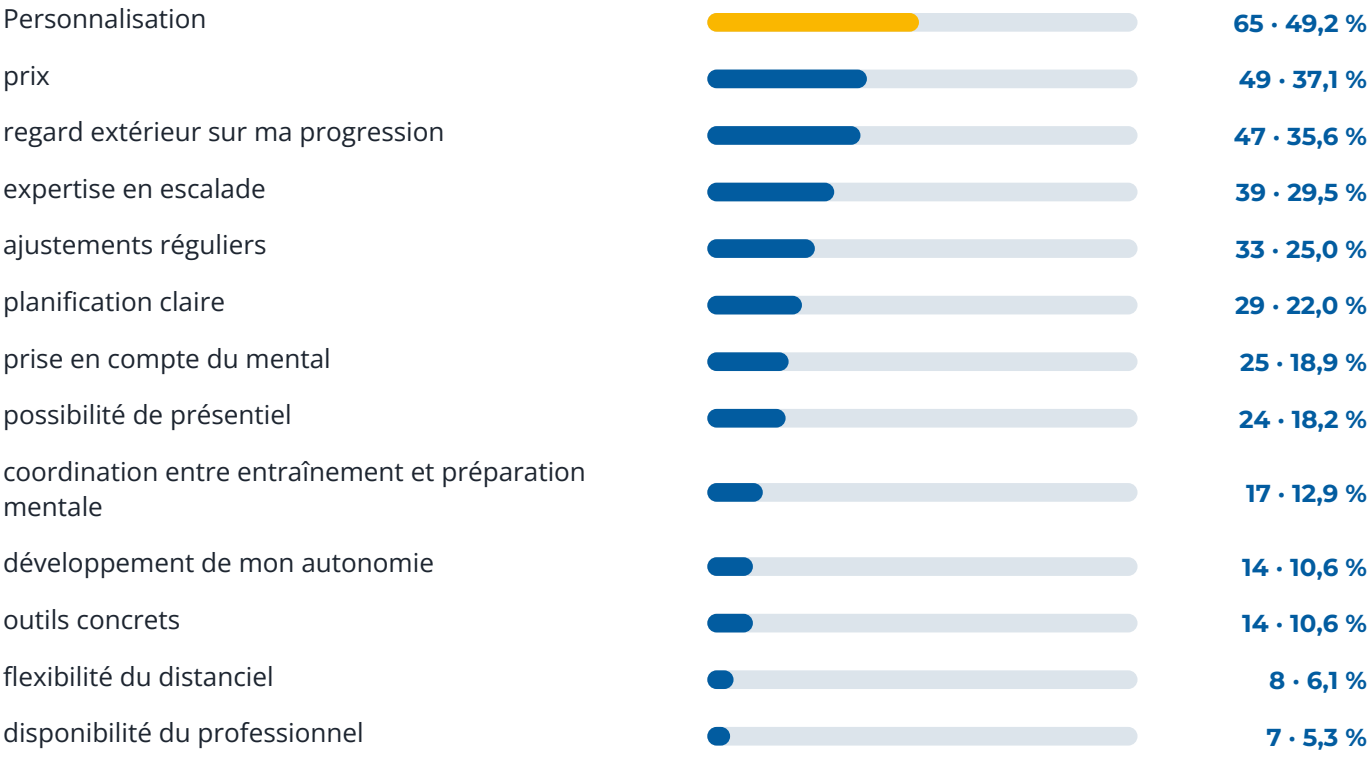


LES CRITÈRES DE CHOIX

Ce qui compte dans un accompagnement

17. Si tu devais choisir un accompagnement, quels seraient tes 3 critères les plus importants ?

132 réponses - effectif et pourcentage - plusieurs choix possibles

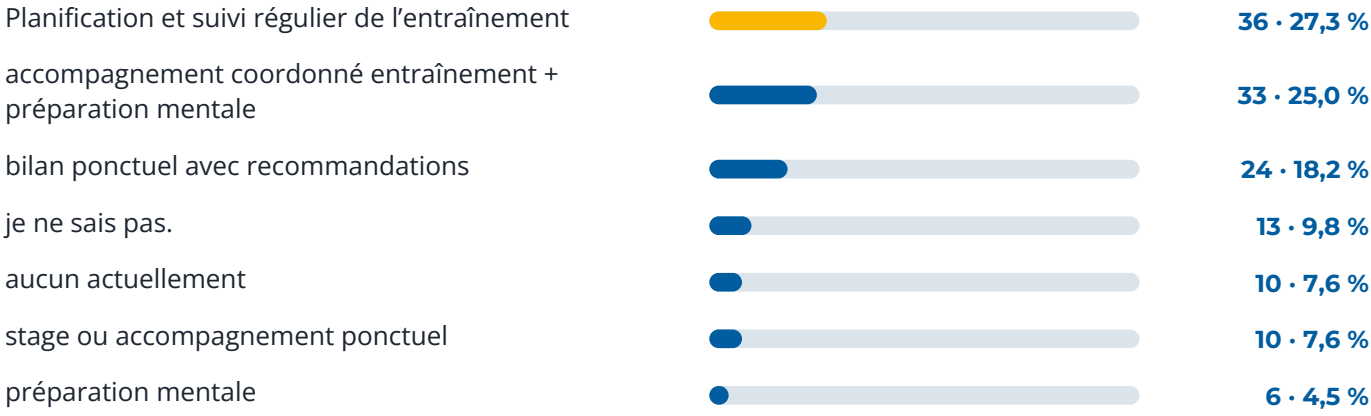


LES ATTENTES

L'accompagnement et le budget envisagés

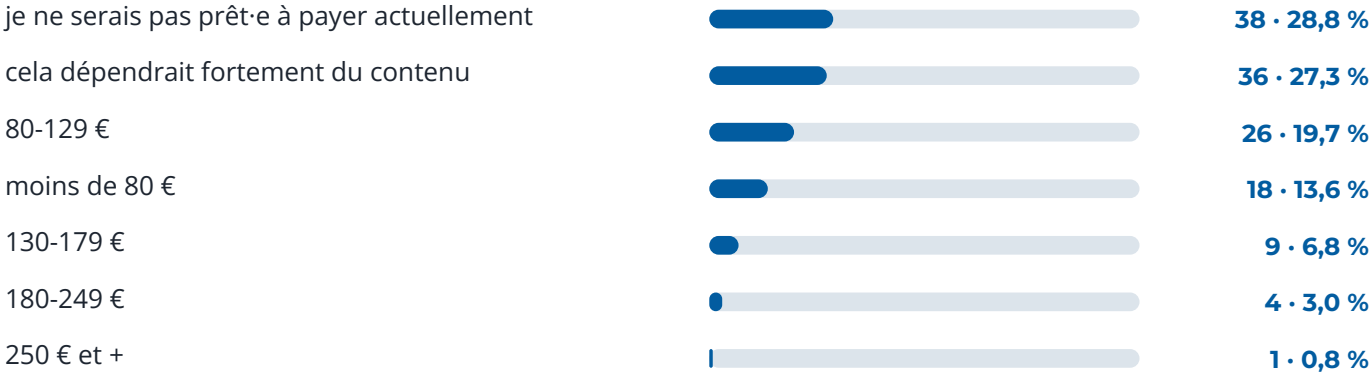
18. Quel type d'accompagnement te semblerait aujourd'hui le plus utile ?

132 réponses - effectif et pourcentage



19. Pour un accompagnement individuel et personnalisé régulier, quel budget mensuel pourrais-tu envisager ?

132 réponses - effectif et pourcentage



25 % citent (33 réponses sur 132) l'accompagnement coordonné entraînement + préparation mentale. La réponse la plus citée est la planification et le suivi régulier de l'entraînement (36 réponses sur 132, soit 27,3 %).

LE FORMAT ET LA RECHERCHE

Du format préféré à la recherche d'un professionnel

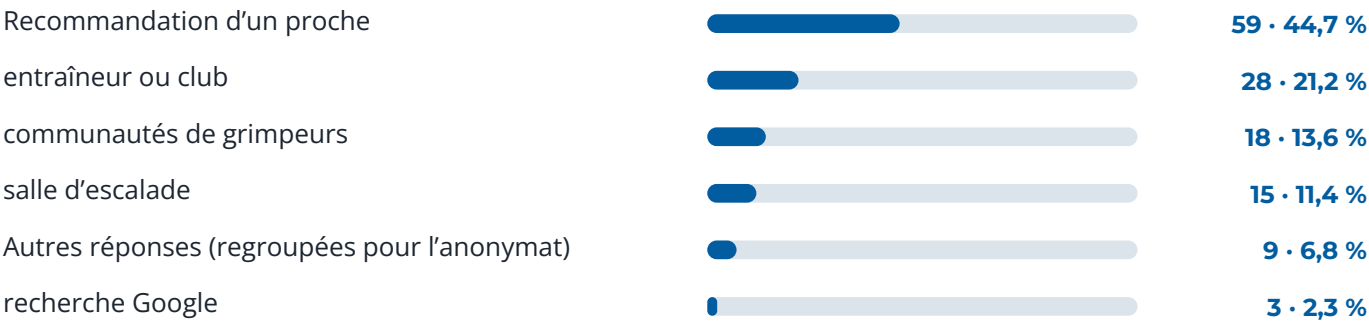
20. Quel format préférerais-tu ?

132 réponses - effectif et pourcentage



21. Où chercherais-tu en priorité un professionnel pour t'accompagner ?

132 réponses - effectif et pourcentage



LA PRISE DE CONTACT

Qu'est-ce qui rassure avant de se lancer ?

22. Qu'est-ce qui te rassurerait le plus avant de contacter un professionnel ?

132 réponses - effectif et pourcentage

Recommandation	48 · 36,4 %
qualifications et expérience	19 · 14,4 %
premier échange sans engagement	17 · 12,9 %
explication claire de sa méthode	16 · 12,1 %
exemples de personnes accompagnées	10 · 7,6 %
avis clients	8 · 6,1 %
contenus permettant de découvrir son approche	7 · 5,3 %
Autres réponses (regroupées pour l'anonymat)	4 · 3,0 %
tarifs clairement affichés	3 · 2,3 %

36 % (48 réponses sur 132) citent la recommandation comme l'élément qui les rassurerait le plus avant de contacter un professionnel.



DÉCOUVRIR VERTICAL SHIFT

Votre besoin comme point de départ.

Vertical Shift réunit deux expertises distinctes et complémentaires. Nous mobilisons l'expertise adaptée à votre besoin, ou coordonnons les deux lorsque c'est pertinent.



Romain Rogue

Entraînement en escalade

Comprendre votre pratique et adapter l'entraînement à vos objectifs et à vos contraintes.



Johanne Surcouf

Préparation mentale

Développer les compétences mentales utiles à votre progression et à l'expression de vos capacités.

Quel accompagnement correspondrait à votre situation ?

Échangeons gratuitement pendant 15 minutes
pour faire le point sur votre pratique et vos besoins.

Découvrir Vertical Shift **Prendre rendez-vous**

Après l'échange gratuit, un entretien initial à 60 €, sans engagement, permet de préciser vos besoins avant une proposition adaptée. Vous pouvez aussi nous contacter.

Source : questionnaire Vertical Shift « Comment organises-tu ta progression en escalade ? », 132 réponses du 29 septembre au 23 octobre 2026. Mise à jour du 4 novembre 2026. Données agrégées ; réponses libres et données personnelles retirées ou regroupées.