

# L'ESCALADE

Endurance  
Souplesse  
Equilibre  
Esprit  
Force

L'escalade est un sport qui consiste à évoluer en milieu vertical pour atteindre le haut d'une voie. La pratique peut s'effectuer sur des blocs de quelques mètres de hauteur et sur des parois plus longues (de plus d'une dizaine à plusieurs centaines de mètres) en falaises naturelles ou sur des structures artificielles..

L'escalade developpe de nombreuses qualités :  
**PHYSIQUES & MENTALES**  
Pour une plus grande maîtrise de soi.







### *VOIES LONGUES :*

LE GRIMPEUR APPREND À "LIRE" LA PAROI POUR S'ADAPTER ET ACCOMPLIR DES MOUVEMENTS AVEC LE PLUS D'AISANCE POSSIBLE AFIN D'ÉCONOMISER SES FORCES POUR ARRIVER AU SOMMET DE LA VOIE.

*MATÉRIEL :* CORDE, DÉGAINES, SYSTÈME D'ASSURAGE, CASQUE...

### *EN BLOC :*

LE GRIMPEUR ÉVOLUE SUR DES ROCHERS DE QUELQUES MÈTRES DE HAUTEUR ET RECHERCHE DES MOUVEMENTS PHYSIQUEMENT EXIGEANTS QUI LUI PERMETTRONT DE DÉVELOPPER SES CAPACITÉS PSYCHOMOTRICES.

*MATÉRIEL :* "CRASH PAD" (SORTE DE TAPIS RENFORCÉ POUR AMORTIR D'ÉVENTUELLES CHUTES)



### *EN GRANDES VOIES :*

LES GRIMPEURS ÉVOLUENT EN "CORDÉE" À 2 OU 3 ET RÉALISENT PLUSIEURS LONGUEURS.

*MATÉRIEL :* CORDE, DÉGAINES, SYSTÈME D'ASSURAGE, CASQUE...

