

## *L'escalade au club Palaiseau 4807*



L'escalade est un sport qui peut se pratiquer en extérieur (falaise, blocs) mais aussi en salle grâce aux murs d'escalade équipés à cet effet et qui permettent de s'initier à ce sport en toute sécurité. Cette activité physique mobilise l'ensemble du corps et renforce non seulement les bras et les jambes mais aussi les abdominaux et les dorsaux. La technique nécessaire pour escalader développe également la souplesse et l'équilibre. Sur le plan du mental, ce sport apprend à garder son sang-froid et à gérer son stress : il développe la confiance en soi et la persévérance. L'escalade est donc un sport idéal pour faire travailler tout son corps tout en sachant réguler son énergie, sa force, ses émotions.

Au club Palaiseau 4807, la section escalade anime les deux activités principales suivantes :

- les cours pour les enfants (8 - 11 ans) ou les adolescents (12 - 16 ans)
- l'escalade libre pour les adultes.

### *Les cours d'escalade :*

Les enfants ou les adolescents, par groupe de 12 au maximum, suivent les enseignements d'un moniteur d'escalade, diplômé d'état. Les cours ont lieu au mur du gymnase Saint-Exupéry, à Villebon-sur-Yvette. Lors des travaux prévus, dont la date n'est pas arrêtée, ils seront transférés à la grotte de Polytechnique pour les enfants et à Massy pour les adultes. Ils enseignent les techniques de base de l'escalade, mais aussi les méthodes d'assurage. Les jeunes les plus motivés peuvent aussi participer à des compétitions locales, régionales ... voire nationales !

### *L'escalade libre :*

Un ou deux soirs par semaine, les adultes se retrouvent pour deux heures d'escalade, au mur du gymnase Saint-Exupéry, à Villebon-sur-Yvette. Ce mur, haut d'une petite dizaine de mètres, possède des voies de toutes les difficultés, ce qui permet à tous de se faire plaisir. Si l'essentiel des voies sont cotées en 5 ou en 6, il existe aussi des itinéraires d'initiation, en 4, et un ou deux 7a pour les excellents grimpeurs ! Ces séances d'escalade, qui se déroulent dans une très bonne ambiance, sont l'occasion de grimper entre amis et de progresser ensemble ... bref de passer une bonne



soirée.

En plus de ces soirées hebdomadaires, des sorties dominicales sont également organisées. Lorsque le temps le permet, on part grimper en forêt de Fontainebleau, haut lieu de la grimpe sur blocs. L'escalade sur blocs est très différente de celle que l'on peut pratiquer sur un mur : les voies étant courtes (quelques mouvements), la difficulté est concentrée et nous ne sommes pas trop de deux ou trois pour trouver la solution au problème posé par certains blocs....solution qu'il reste ensuite à mettre en œuvre en pratique. Enfin, les prises étant souvent plus petites, l'escalade en bloc demande plus de finesse que sur un mur.



En cas de mauvais temps, les sorties se font au mur de Massy, ce qui permet de travailler son endurance sur des voies plus longues, de l'ordre de 15 m.

### ***Equipement et matériel :***

En salle comme en extérieur, matériel et équipement individuel sont indispensables. Le club fournit le matériel commun (cordes, dégaines et mousquetons) et il possède un stock de chaussons d'escalade, baudriers et casques qu'il peut mettre à la disposition des grimpeurs.

### ***Pour plus de renseignements vous pouvez contacter :***

Franck Enée : [enee.franck@hotmail.fr](mailto:enee.franck@hotmail.fr)

Nicolas Schlosser : [n.schlosser@free.fr](mailto:n.schlosser@free.fr)