

L'escalade: le sport qui monte au zénith

Plusieurs d'entre nous ont déjà entendu parler de l'escalade de montagne. Mais, je vous assure que la moitié d'entre vous n'avez aucune idée de ce que cette activité implique. Cette activité peut prendre place à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur et à tout moment. N'importe qui peut le faire avec motivation, dévouement et avec les bons outils et informations que vous allez lire ici.

C'est quoi l'escalade?

L'escalade de montagne s'explique elle-même. Cette activité consiste à escalader le côté d'une montagne, ou une surface qui ressemble à une montagne.

Cependant, il y a deux façons de faire l'escalade, celle mentionnée précédemment et l'escalade intérieure. Si vous préférez les sports en plein air, l'escalade de montagne est le choix idéal. Pour faire cela, vous avez besoin d'un casque, de bonnes chaussures et d'un sac à dos pour tout votre matériel. Ce sport possède ses attributs positifs ainsi que ses inconvénients. Par exemple, il y a plus de risques de blessures, mais c'est dans un environnement plus ouvert dans la nature contrairement à l'escalade intérieure.

De plus, avant de continuer il faut savoir qu'il existe quatre types d'escalade différents dont le bloc, l'escalade en corde supérieure, l'escalade sportive et l'escalade traditionnelle (MEC, n.d.) Lorsque les personnes font le bloc, elles n'ont pas

par Eric Almonacid et Isabel Heger besoin de corde ni de harnais. Par contre pour l'escalade en corde supérieure, il y a une corde enfilée dans une ancre en haut du mur ainsi qu'une personne au sol pour arrêter la corde ce qui va vous protéger lorsque vous tombez. Ensuite, pour l'escalade sportive un harnais, un assureur et des dégaines sont requis afin de pouvoir monter en vous assurant que vous n'allez pas tomber. Puis, l'escalade traditionnelle se fait sans équipement alors vous utilisez les fissures naturelles dans la roche afin de grimper.



Source:

<https://www.usatoday.com/story/travel/destinations/10greatplaces/2020/10/17/where-can-you-learn-rock-climb-try-these-10-great-places/3677842001/>

Facile ou pas?

L'escalade de montagne est plus difficile que la plupart des sports. Ce sport en particulier requiert beaucoup de force abdominale. Contrairement à plusieurs autres sports, l'escalade demande l'utilisation des 4 membres. De plus, égarer le placement d'une des jambes ou un des bras peut entraîner des blessures. Heureusement, ce n'est pas la seule façon d'escalader. Comme mentionné auparavant, une alternative

plus sécuritaire à l'escalade de montagne est l'escalade intérieure. Cette méthode est disponible dans plusieurs centres à travers Montréal. La personne est attachée à un harnais en grim pant donc si elle laisse aller des roches elle reste dans l'air.

Dans un autre cas, il n'y a pas de harnais mais la surface est plus proche au sol pour éviter le danger. Cette dernière peut être utilisée par les débutants. Plusieurs niveaux de difficulté sont disponibles pour cette activité. Celle où vous utilisez un harnais à des niveaux de V0 à V17 (MEC, n.d.). Chaque niveau a une difficulté de plus en plus haute donc c'est une bonne façon de graduellement améliorer vos compétences. Différents types d'escalade ont différents stades de difficulté parce qu'ils n'exigent pas les mêmes habiletés physiques (Parks, n.d.) Cela étant dit, l'escalade n'est pas le sport le plus facile, mais avec un peu d'effort et motivation vous pouvez l'apprendre.

Quels sont les bénéfices de ce sport?

Une question que vous vous êtes sûrement posée est la suivante: quels sont les bénéfices de l'escalade? C'est déjà un fait bien connu que l'exercice peut avoir plusieurs effets positifs sur la santé physique et mentale de quelqu'un. Vous quittez non seulement la maison, mais vous bougez et renforcez vos muscles ainsi que votre système cardiovasculaire. De plus, vous pouvez devenir plus flexible, augmenter votre endurance, brûler des calories et améliorer votre coordination oeil-main puis votre sens de

conscience spatiale (Adventure HQ, n.d.)

Ensuite, si vous êtes une personne qui a peur des hauteurs, cette activité peut vous aider à surmonter cette peur au fur et à mesure. Un autre bénéfice de cette activité est que vous pouvez la faire avec des amis et comme nous l'avons sûrement remarqué pendant cette pandémie, l'interaction humaine est importante pour nous. Par contre, n'oubliez pas de continuer la distanciation sociale pour maintenant!



Source: <https://www.womenshealthmag.com/fitness/a27699131/rock-climbing-workout-exercises/>

Où peut-on faire l'escalade?

Quelque chose qui rend cette activité divertissante est le fait que vous pouvez la faire pendant toute l'année puisqu'elle peut se faire dehors et à l'intérieur (Holmes, n.d.) Heureusement, il y a plusieurs endroits qui en offrent. Au Québec, les lieux d'escalade intérieure sont plus populaires à cause de l'été court. Plusieurs centres comme Allez Up et Shakti Rock Gym offrent une variété de surfaces pour pratiquer les différents types d'escalades à différents niveaux. Pour entrer dans ces locaux, vous pouvez acheter une carte de membre si vous y allez souvent ou vous pouvez

payer pour un seul jour. Les prix varient dans chaque centre donc si vous êtes intéressés, choisissez celui qui se trouve le plus proche et le moins cher.

L'escalade de montagne est seulement disponible pendant l'été donc les emplacements pour ceci vont être plus remplis. Le parc national du Mont Tremblant est un des lieux les plus populaires pour l'escalade extérieure. C'est cher, mais ils offrent du logement pour 2 nuits avec plusieurs activités et une vraie expérience d'aventure en plein nature.

Pour conclure ceci est un sport que vous devez considérer et au moins essayer une fois dans votre vie puisque ça en vaut la peine. Il existe de nombreux choix différents et on vous assure que vous allez en aimer au moins un type d'escalade. «Si tout est sous contrôle, vous allez trop lentement.» Alors n'oubliez pas d'essayer de nouvelles choses dans la vie car nous en avons seulement une.