

## Les disciplines de l'escalade

Comme vous le savez, il existe différentes manières de faire de l'escalade : en faisant du bloc, de la voie et de la vitesse. Voilà l'occasion d'en parler plus en détail et de les présenter de manière simple.

**Le bloc** c'est facile, c'est ce que vous venez faire à Edenwall: pas de baudrier, pas de corde, juste des tapis et vos chaussons. On suit une couleur de prises du début jusqu'à la fin et hop on a terminé son bloc.

Pour les difficultés il suffit de regarder la couleur des étiquettes pour savoir ce qui est le plus simple et adapté à notre taille.

Il est possible de faire des blocs mais aussi des traversées (se déplacer de gauche à droite ou droite à gauche sans avoir besoin de monter très haut) et plein d'autres jeux sur le mur !



Maintenant **la voie** (appelée aussi « difficulté ») : cette fois-ci le mur est plus haut, donc on aura obligatoirement besoin de baudrier, de corde et de système d'assurage pour pouvoir pratiquer cette activité.

Le but est de monter jusqu'en haut du mur en suivant la même couleur de prises. La difficulté est précisée au début de la voie pour savoir laquelle choisir.

Il faut aussi savoir qu'on est toujours par 2 pour cette pratique. Pendant qu'un des 2 grimpe, l'autre assure pour l'empêcher de tomber, comme on peut le voir sur le dessin juste en-dessous.



Et enfin **la vitesse** : la voie est imposée, c'est la même pour tous dans le monde entier !  
On est 2 à la faire en même temps et le but est d'aller le plus vite possible.



**Il est important de se souvenir que, peu importe la discipline choisie, il faut bien respecter les consignes pour pratiquer l'activité en toute sécurité.**



*Petite information supplémentaire:* on peut faire de la voie et du bloc dans des salles d'escalade comme à Edenwall ou au gymnase des Saugeraies, mais on peut aussi en faire dehors, en pleine nature ! Comme sur les photos juste en dessous.

Exemple : Fontainebleau pour le bloc et Vergisson pour la voie.

Il faut aussi savoir que toute l'histoire de l'escalade est là grâce au caillou. Sans tout ça, les structures artificielles n'existeraient pas ! 😊

