

L'histoire de l'escalade

Cette semaine, on va un peu remonter le temps pour voir comment a commencé l'escalade...

Histoire

A l'origine l'escalade n'est pas considérée comme un sport mais juste une façon de monter en hauteur pour avoir une meilleure vue ou se protéger de dangers. Même les hommes préhistoriques faisaient de l'escalade du coup !

Ce n'est que vers les années 1800 (il y a 200 ans) que de plus en plus de personnes en font pour le plaisir et pas forcément pour se protéger. Mais à l'époque on parle plutôt d'alpinisme, car les gens gravissent d'immenses montagnes, en commençant par les Alpes.



A la fin de ces années 1800, les alpinistes pensent que pour réussir à être fort en montagne il faut s'entraîner en faisant de l'escalade. Ils vont donc grimper un peu partout dans le pays, sur de plus petites falaises voire des rochers, pour s'entraîner et se préparer à retourner à la montagne.

Un autre mot est aussi utilisé pour parler de l'escalade, c'est la « varappe ».

Et dans d'autres langues :



Anglais : Climb



Allemand : Klettern



Italien : Rampicare



Suédois : Boulder

Premiers murs d'escalade artificiels

En France, le tout premier mur d'escalade en extérieur a été créé il y a 65 ans ! (en 1955 à Vincennes). Il y avait des personnes qui montraient comment faire de l'escalade mais les visiteurs pouvaient aussi essayer.

Voici à quoi ressemblait ce premier mur.



Le premier mur d'escalade en dur a été créé il y a 45 ans (en 1975), il s'appelle « La Dame du Lac », et fait 15 mètres de haut.

Le premier mur en intérieur est créé un peu plus tard, il y a 28 ans (en 1992) c'est le centre européen d'escalade.



« La Dame du Lac »



« Centre européen d'Escalade »

Maintenant, il y a des salles d'escalade un peu partout en France, que ce soit pour faire du bloc ou de la voie, ouvertes tous les jours pour pouvoir s'entraîner quand on veut, et même prendre des cours.

Les compétitions

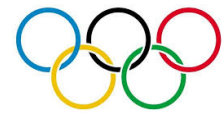
La toute première compétition d'escalade était en 1983 en Russie. Elle se déroulait en extérieur, directement sur la falaise et il y avait 19 grimpeurs au total.

3 ans plus tard, la France organise elle aussi sa première compétition en falaise, à Troubat dans le sud. Elle fut un grand succès et donc renouvelée l'année d'après.

Après ces compétitions, comme c'était trop difficile de créer des voies, il a été décidé que les compétitions se feraient sur des murs en intérieur.



Et en 2020... (enfin repoussé en 2021 grâce à notre ami le COVID), l'escalade entre aux Jeux Olympiques !



Evolution du matériel

Parlons maintenant du matériel, on va voir ici comment le matériel d'escalade à changé depuis le début.

Les cordes d'escalade

Avant



Maintenant



Les baudriers

Avant



Juste de la corde autour du torse avec un noeud

Maintenant



Les chaussons d'escalade

Entre le « encore avant » et le « avant » il y a même eu des espadrilles avec une semelle en caoutchouc collée en dessous mais je n'ai pas trouvé de photo ^^

Encore avant



Avant



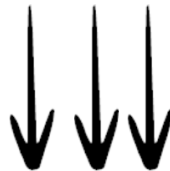
Maintenant



P



On n'oublie pas d'essayer de faire un petit peu d'activité à la maison pour rester en pleine forme ;). (étirements, yoga...)
Je vous rajoute même quelques petites choses pour cette semaine !



On va pouvoir se déplacer en faisant les animaux ! Soit dans le jardin, soit autour de la table, dans le salon ou dans le couloir, comme vous voulez tant qu'on fait attention à ne pas se faire mal.

On peut faire **le lapin** : on fait un petit bond grâce aux jambes, on se rattrape sur les mains, on ramène les pieds et on recommence.



On peut aussi faire **l'éléphant** : on se met sur les pieds et les mains, on garde les jambes bien droites et on avance comme ça.



Maintenant **l'araignée**, on va se mettre comme sur le dessin, le ventre en haut, sur les mains et les pieds, et on va se déplacer comme ça (attention où on va, on n'a pas les yeux dans la bonne direction dans cette position !!)



Et enfin **le serpent** : on se met à plat ventre et on avance en rampant... comme un serpent !

