

YZERON LOISIR



S'initier à l'escalade avec Vertical Sensation

Sébastien Coulet, directeur de Vertical Sensation, et ses instructeurs agréés, proposent des initiations à l'escalade pour les jeunes amateurs.

Deux ateliers proposés

Les enfants ont pu participer à deux ateliers. Le premier, appelé "bloc", consiste à monter sur des blocs de faible hauteur avec tapis de réception. L'exercice se fait à mains nues, sans attache pour les plus grands. Le second atelier, "cordes", réservé au plus de cinq ans, n'est autre que l'escalade de rochers en cordée, assurée par une deuxième personne.

L'importance de la

sécurité

Après la séance d'équipement (baudrier, sandales, casque), les escaladeurs débutants ont été briefés par les instructeurs de chaque atelier sur la sécurité, les techniques d'escalade et de redescente.

Pas évident pour certains jeunes de l'atelier "cordes" de saisir les subtilités techniques du descendeur autobloquant qui, comme une ceinture de sécurité, permet d'éviter la chute du grimpeur et lui offre une descente plus sûre en rappel.

Savoir trouver ses appuis

L'autre difficulté, quasiment évoquée par tous les

participants, est celle du repérage. En effet, pendant l'escalade, les enfants doivent trouver eux-mêmes des prises et des appuis. En plus de grimper, il faut savoir anticiper pour se frayer un chemin jusqu'au sommet. Une fois arrivés, Sébastien leur demande de toucher du menton l'anneau de fixation du cordage en haut de la voie d'escalade. Des ateliers que tous souhaiteraient refaire à l'occasion.

De notre correspondant local, Georges ÉPOQUE

PRATIQUE Sébastien Coulet
Tél. 06.67.93.56.30
couletseb@gmail.com
Facebook : Vertical Sensation
Sébastien Coulet



■ Sébastien, en coaching auprès de "l'assureur" qui aide son coéquipier de cordée à descendre en rappel.

Photo Georges ÉPOQUE

« C'est très technique »

« C'est la sixième fois que je fais de l'escalade. En Irlande, j'en ai déjà fait en salle et à l'extérieur. Mais, je suis venue aujourd'hui pour continuer à apprendre, car c'est très technique. Ce n'est pas évident de trouver à l'avance de bonnes prises pour les mains et de bons appuis pour les pieds. Il faut des fois aller les chercher loin sur les côtés. Pour la descente en rappel, on a du mal à se laisser aller car celui qui assure doit bien laisser de la corde au bon moment. J'adore ce sport et j'aimerais beaucoup pouvoir en faire plus tard. »



■ Lena, 11 ans de Dublin, en vacances chez sa mamy à Craponne.

Photo Georges ÉPOQUE

« Des fois, c'est dur de trouver où il faut s'agripper »

« C'est la première fois que je fais de l'escalade pour de vrai, sur des rochers. En salle, je n'ai pas du tout eu peur mais ici je trouve que des fois, c'est dur de trouver où il faut s'agripper en même temps avec les mains et les pieds. Comme je ne suis pas très grand, je suis obligé de regarder près de moi. Les grands peuvent regarder plus loin. Sébastien explique bien ce qu'il ne faut pas faire, comme démarrer l'escalade sans lui demander l'autorisation pour qu'il vérifie tout. Je reviendrai l'an prochain s'ils refont cette sortie. »



■ Kalidou, 5 ans, de Brindas.

Photo Georges ÉPOQUE