



L'escalade, un sport qui assure !

Annoncée comme sport olympique aux prochains Jeux Olympiques de Tokyo, l'escalade connaît un véritable engouement en Sarthe.

Jean Cornudet, vice-président du Club Alpin Français, nous présente ce sport à la fois technique, physique et accessible à tous.

Pôle associatif Coluche
Allée Claude Debussy
Contact : 02 43 85 98 51

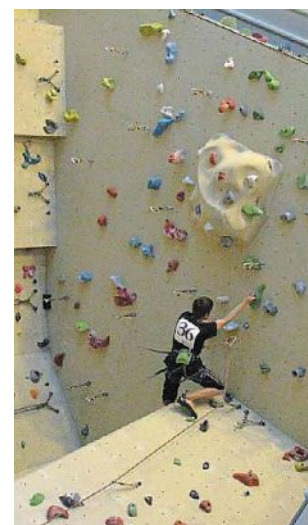
Propos recueillis par
Erwan Kerjoant



EN SAVOIR PLUS

Les autres activités du club

« On a de l'alpinisme, un sport de montagne qu'on a parfois tendance à confondre avec l'escalade mais qui inclut dans sa pratique tous les terrains mixtes, c'est-à-dire non seulement les rochers mais aussi la neige et la glace. On propose aussi de la spéléo ainsi que des sports de neige comme les raquettes et le ski de randonnée, qui consiste à remonter les pistes à pied avant de les descendre. Enfin, le club propose aussi de pratiquer la randonnée, le VTT et la marche nordique », indique Jean Cornudet.



Quelles sont les qualités nécessaires pour pratiquer l'escalade ?

Jean Cornudet : On pense parfois que des gros bras sont nécessaires, mais c'est faux ! Les jambes sont très importantes et bien souvent, c'est leur puissance qui sert à avancer, les mains assurant davantage le rôle de guide et de stabilisateur. En fait, comme dans tous les sports, il faut surtout de la volonté. Après, c'est sûr que plus on est souple et tonique, plus on aura de facilité à progresser.

Y a-t-il un âge minimum pour débuter ?

Il suffit de savoir marcher, donc à partir de 18 mois c'est bon (*nires*) ! Plus sérieusement, il n'y a pas à proprement parler d'âge minimum. Les enfants ont même en général un rapport poids / puissance très élevé et certains d'entre eux ayant adhéré au mois de septembre grimpent dès novembre avec plus d'aisance que des adultes !

Comment se passent les cours ?

La sécurité est primordiale car l'escalade est une activité qui nécessite d'être particulièrement attentif aux règles et explications. Au club, nous avons la chance de proposer des cours et des challenges encadrés par un moniteur professionnel et une équipe de bénévoles aguerris.

Dans quel cadre se déroulent-ils ?

Pour ce qui est de l'escalade en SAE (Structure Artificielle d'Escalade), la municipalité met à notre disposition les gymnases Rondeau, Glonnières et Villaret. Et le club possède aussi des antennes à Sablé, Tuffé, Arnage et Pontvallain. Mais il est bien sûr possible d'aller pratiquer sur SNE (Site Naturel d'Escalade).

Sur quels sites vous rendez-vous ?

Sillé-le-Guillaume, Brulon ou encore la forêt de Perseigne font partie des meilleurs endroits en Sarthe. Il y a les

Alpes Mancelles aussi, bien sûr, mais les sites de rochers sont assez minimes et ne sont pas forcément les plus intéressants. On peut aussi citer Saulges, en Mayenne. Après, tout dépend si c'est une sortie de perfectionnement ou si l'on souhaite escalader une grande voie.

Une grande voie ?

C'est une voie nécessitant plus d'une longueur de corde, et donc un relais. On peut la pratiquer en Normandie, à Clécy, ou descendre dans le Poitou, en Dordogne, le Lot, le Vaucluse... Plus on va vers le sud, plus on trouve des sites fantastiques !

Peut-on connaître à l'avance le niveau de difficulté d'une paroi ?

Oui, il existe un système de cotation qui classe les voies de 2 à 9. Mais la plupart de celles que nous empruntons se situent entre 4 et 7, ces dernières étant déjà réservées à des pratiquants chevronnés. Selon que sa cotation est éle-

vée ou non, la voie se situera sur une paroi plus ou moins lisse, avec plus ou moins de verticalité, de devers ou de surplomb. Mais ce qui fait surtout la différence, c'est la taille et la forme des prises. Si elles font vingt centimètres de large et de profondeur, ce sera plus facile d'y mettre les doigts et les pieds que si elles font la taille d'un demi-abricot !

Depuis combien le Club Alpin Français existe-t-il ?

Il a été créé en 1874 et regroupe aujourd'hui plus de 400 structures et 100 000 licenciés. Le club du Mans date, lui, de 1961.

Combien de licenciés comptez-vous ?

Actuellement, 702 personnes sont inscrites chez nous. Leur nombre augmente chaque année et on est même obligés de refuser du monde. Pour s'inscrire en septembre prochain, mieux vaut nous contacter dès le mois d'avril !

iStock

iStock

