

# Les ados découvrent les plaisirs de l'escalade à Grabels

Ouvert  
toute  
l'année

## Frissons sur les murs hauts de 14 mètres

**1** C'est un univers qui rappelle l'enfance et les jeux de piste en pleine nature. Sauf qu'ici, l'environnement est balisé, moderne et sécurisé. Depuis plusieurs années, la salle Altissimo, à Grabels, a inscrit l'escalade comme un loisir accessible à tous, et ce dès l'âge de 6 ans ! Pendant les vacances scolaires le lieu est assailli de jeunes candidats au frisson attirés par ces murs hauts de 14 mètres. En position quasi-verticale ou horizontale, le circuit joue sur toutes les formes. Le site possède 160 itinéraires différents, dont un tiers environ est accessible à des débutants. « L'escalade permet de vaincre la peur et l'appréhension. Car une fois que l'on a pris de l'assurance, le plaisir de réaliser des parcours est réel », explique Nicolas Bartholomé, qui est gérant de la salle.

**Dès 15 ans, un forfait découverte.** Les vacances offrent aussi une belle occasion de découvrir cette discipline. Si l'on est débutant, mieux vaut commencer par un cours



L'escalade est un bon moyen de vaincre ses peurs. Une fois acquises les techniques de grimpe, plus de 160 voies sont possibles sur les murs de la salle Altissimo. Photos Cwiosna CABANE

particulier d'une heure, en compagnie d'un moniteur. Ce cours propose une première approche de l'escalade : assurage, nœud d'encordement, premiers gestes techniques. Mais on peut également opter pour un forfait découverte, dès l'âge de 15 ans, de deux fois 1 h 30, par groupes de quatre à huit personnes.

**Des mouvements désarticulés.** « A force de grimper sur les arbres et sur la maison, j'ai fini par me passionner pour l'escalade. J'ai eu la chance d'apprendre avec des initiés, ce qui m'a fait progresser



« Une fois que l'on a pris de l'assurance, le plaisir de réaliser des parcours est réel », promet Nicolas Bartholomé, le gérant.

## Deux formules découverte

La salle Altissimo propose deux formules. Un cours privé d'une heure permet, dans un premier temps, de découvrir les bases de l'escalade (25 € l'heure). Puis un forfait de deux séances de 1 h 30, cette fois en groupe, permet d'améliorer la progression technique et l'autonomie (40 €).

## Pratique

> Altissimo, cave coopérative, rue de la Treille, Grabels.  
☎ 04 67 03 05 53.

> Du lundi au vendredi : 12 h-23 h. Week-end : 14 h-20 h. Accès à la salle : 9,50 € pour les moins de 26 ans.

très vite », explique ainsi Lucas, 15 ans, un habitué de la salle de Grabels. Alexia, 17 ans, pratique de son côté l'escalade depuis neuf ans. Elle aussi est une habituée du lieu. « Ce qui est excitant, ce sont les mouvements désarticulés, la hauteur des murs qui peut provoquer quelques appréhensions. C'est un autre univers qui fait que l'on oublie tout autour de soi », explique la jeune passionnée. Un autre univers, une évasion qui plaira notamment aux ados.

Karim MAOUDJ

kmaoudj@midilibre.com