

Article et photos : Jakub Turek - www.horydoly.cz | Traduction : Anna Kubišta

Faire de l'escalade mais pas forcément en montagne

Personne n'a dit que l'escalade, ça ne se pratiquait qu'en montagne et sur des rochers. Vous pouvez tout à fait grimper sur un mur artificiel. Pendant les durs mois d'hiver notamment, les murs d'escalades sont une alternative idéale pour les sportifs soucieux de leur santé. ❖



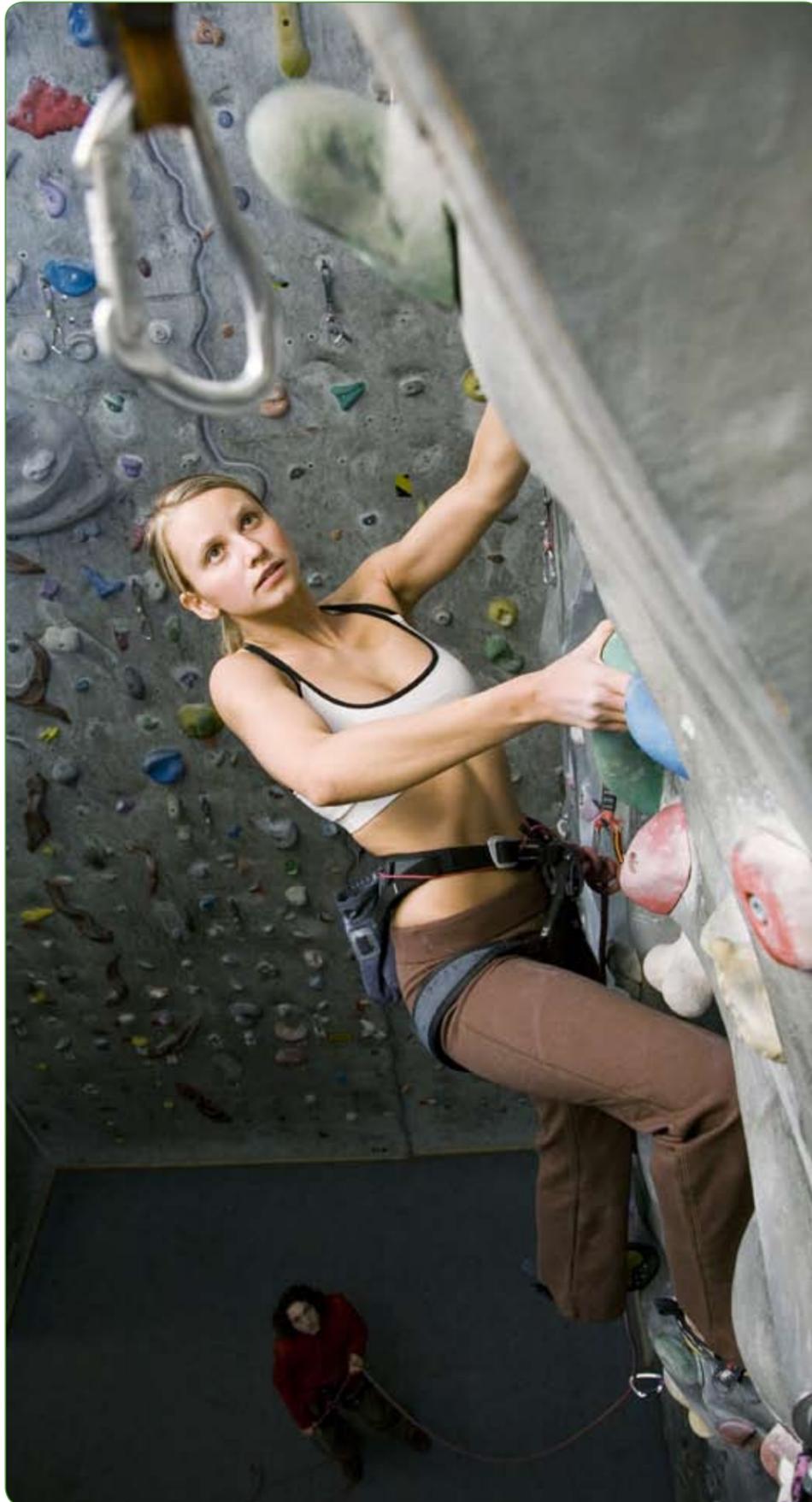
Quelles sont les avantages des murs d'escalades ?

Les murs d'escalades sont pour le moins... démocratiques : ils sont accessibles aux sportifs professionnels, aux grimpeurs aguerris mais aussi aux débutants. Pas besoin d'une longue formation, de beaucoup d'expérience et de matériel hors de prix comme en plein air. Il suffit de s'armer de chaussures d'escalades, d'un baudrier, d'un mousqueton et d'une corde. Les grimpeurs peuvent apporter leur propre matériel ou le louer sur place. Les débutants prennent en général un cours de formation d'un peu moins d'une heure où ils apprennent les règles de base d'une escalade en toute sécurité.

Pas de risque d'averse lorsqu'on fait de l'escalade sur mur. Qu'il s'agisse d'un mur dans un centre d'escalade, d'une salle de sport ou bien d'un mur en extérieur, il est toujours protégé contre les intempéries. Un bon point en République tchèque pour éviter les précipitations froides et désagréables.

Il ne fait jamais nuit dans les salles d'escalade. Les grimpeurs ont donc le temps de s'adonner à leur passion après le travail ou après l'école. L'avantage des murs d'escalade par rapport aux falaises naturelles est qu'on peut s'y entraîner jusque tard dans la nuit. Les grands centres d'escalade ferment en général à 22h ou même 23h. Pas de risque que la nuit tombe. Pas besoin de se dépêcher pour attraper le dernier bus ou train pour rentrer chez vous. Dans les grandes villes, les murs d'escalade sont d'ailleurs de plus en plus ouverts dès 7h. Ce sont en général les gens qui considèrent l'escalade comme un exercice de fitness qui s'y rendent tôt le matin, pour étirer leurs muscles avant d'aller au travail.

Il est également possible de participer à des compétitions sur des murs d'escalade, comme le Championnat de République tchèque, ou le Championnat du monde. Différentes épreuves sont organisées : une épreuve de difficulté



(celui qui monte le plus haut sur une voie très difficile), une épreuve de vitesse (le plus rapide à escalader une voie plus simple), une épreuve de bloc (quelques « pas » d'escalade extrêmement difficiles à faible hauteur sans aucun équipement) et une épreuve de dry-tooling (avec des piolets et des crampons sur un mur d'escalade recouvert de glace artificielle). L'escalade est d'ailleurs devenue un sport de représentation aux Jeux olympiques et peut-être fera-t-elle un jour partie des disciplines olympiques. Il y a en effet beaucoup plus de grimpeurs dans le monde que de judoka ou de spécialistes du triathlon.

Dans une salle d'escalade, il fait chaud. Ce qui est important pour le confort des grimpeurs, mais aussi pour leur santé. Il suffit de bien s'échauffer et les performances peuvent être surprenantes. Ce qui est impossible à faire la majeure partie de l'année en extérieur. Un corps qui n'est pas assez échauffé est plus sensible aux blessures et aux problèmes musculaires.

Les murs d'escalade à connaître en République tchèque

PRAGUE

Adrenaline Pit

Václavské nám. 13 – idéal pour le fitness (combinaison squash+climbing) au cœur de la capitale

Bobová dráha

Prosecká 34b – mur d'escalade pour enfants, en extérieur, ludique

Boulder v síti

Bořivojova 104 – mur d'escalade de bloc lié à un pub ; sert de point de rencontre des sportifs fans d'adrénaline (escalade, kayak, paragliding...).

Boulder Bar

U Výstaviště 11 – mur d'escalade d'entraînement pour les meilleurs grimpeurs de bloc

Cibulka Squashpark

Fabiánova 1134 – murs d'escalade avec corde, en intérieur et en extérieur, dans un centre sportif ; recherché surtout pour les grimpeurs amateurs

Gutovka

Základní škola, Gutova 39 – mur en béton, en extérieur, imitation rocher. Il est populaire chez les grimpeurs de niveau intermédiaire.

Gymnázium Jana Keplera

Parléřova 2 – petit mur d'escalade d'école, avec corde. Accessible au grand public l'après-midi

Juliska

Pod Juliskou 4 – mur sportif et d'entraînement dans un centre sportif

Lokal Blok

Nám. 14 října 10 – grand centre d'escalade de bloc lié à un restaurant. Point de rencontre des grimpeurs de niveau intermédiaire. ❖



au GOURMAND > Boulangerie – Pâtisserie Française

- > Boulangerie-pâtisserie traditionnelle
- > Confection maison, avec les meilleurs ingrédients
- > Catering et gâteaux pour des occasions spéciales
- > Pains, viennoiseries, gâteaux, quiches, salades, soupes, sandwiches, glaces, produits français, chocolats

Nouvelle ouverture :
au GOURMAND, Rytířská 22, Prague I

Dlouhá 10, Prague I
U lužického semináře 23, Prague I
Galerie Myslbek, Na Příkopě 19, Prague I
Palladium, nám. Republiky I, Prague I
Rytířská 22, Prague I

CHOCOLAT au GOURMAND
Dlouhá 10, Prague I
Tél. 723 065 248, 222 329 060
www.augourmand.cz



**White Water Centre**

canal de Troja – mur d'entraînement en extérieur qui sert également aux amateurs de sports en eaux vives qui descendent le canal

BRNO**Klajda**

Kulkova 30 – grand mur moderne et universel

Rajče

Kounicova 22 – plus petit mur d'escalade avec corde dans le centre-ville

HRADEC KRÁLOVÉ**DAP**

Brněnská 302 - grand mur moderne et universel

KLADNO**Lezecké centrum**

Třída sportovců – haut mur en extérieur dans un complexe sportif

LIBEREC

Dlouhý Most, č.p. 17 U tří lip – mur universel de taille intermédiaire

OLOMOUC**9a**

Třída I.máje 44 – mur d'escalade de bloc de niveau plutôt difficile

U Pajka

Karolíny Světlé 14 - petit mur d'escalade de bloc avec un bar (récréationnel)

OPAVA**Boulder Cave Bar**

Polní 1 – ce petit mur d'escalade de bloc est le centre des tournois de la région

OSTRAVA**Blokcentrum**

sady Jožky Jabůrkové – mur en intérieur et en extérieur au centre-ville

PLZEŇ**Městská sportovní hala**

Úslavská 75 - grand mur moderne et universel

SOBOTKA**Lezecké centrum**

Sobotka 408 - grand mur moderne et universel. Les grimpeurs s'y retrouvent l'hiver, l'été des cours pour les touristes y sont organisés

Mammut

Bubenská 43 – grand centre d'escalade pour l'entraînement des professionnels et des amateurs dans toutes les disciplines

Namche

Heydukova 6 – mur d'entraînement avec boutique spécialisée dans l'escalade et cours d'escalade

Radottin

U Starého Stadionu – mur dans le stade sportif accessible à tous

Ruzyně

Drnovská 19 – mur d'escalade pour les sportifs et ceux qui recherchent la performance

Salesiánské středisko

Kobyliské náměstí 11 – plus petit mur pour le temps libre et cours pour les jeunes

Smichoff

Křížová 6 – le plus grand centre d'escalade de République tchèque. C'est ici que se déroulent les tournois les plus importants (difficulté et vitesse)

Spin Climbing

Herrmannova 24 – idéal pour le fitness (combinaison de plusieurs sports et de musculation)

Sportcentrum Evropská

José Martího 31- mur destiné aux étudiants de la Faculté d'Education physique et de Sport

SPŠS Jana Gočára

Družstevní ohoz 3 – petit mur d'escalade de bloc pour de l'escalade récréative

Strahov

Vaničkova 7 – mur d'extérieur dans les locaux de la Cité U

Ultra Ant

Týnská 17 – mur sportif et récréatif pour faire de l'escalade de bloc dans le centre historique de la ville

Vysoká škola ekonomická

Winstona Churchilla 4 – mur destiné aux étudiants de la Haute école d'économie



We create
ShapesTM

World Class Fitness Center Chodov
V Parku 2308/8
Tel.: +420 272 912 530

World Class Fitness Center Wenceslas
Place Wenceslas 22
Tel.: +420 234 699 100

World Class Health Academy Prague
A l'hôtel Marriott, V Celnici 10
Tel.: +420 221 033 033



www.worldclass.cz

World Class[®]
FITNESS CENTER