

L'escalade

L'équipement

C'est ce qu'un grimpeur doit le mieux connaître et préparer.

Le sac de magnésie

La magnésie, une poudre blanche, est aussi utilisée en gym. Elle empêche les mains de transpirer, et évite donc de glisser.

Où pratiquer ?

Dans les villes, des clubs proposent d'apprendre l'escalade en salle, sur des blocs ou des murs artificiels. Mais, ensuite, il est plus agréable de pratiquer en pleine nature, sur des falaises ou en montagne !



La peur du vide

Si tu **appréhendes** le vide, cette peur peut passer très vite. Les moniteurs te rassureront en te proposant d'escalader des petits blocs et d'évoluer sur des petites pentes !

La corde

Elle est à la fois **dynamique** et très solide. Elle est attachée au baudrier du grimpeur par un nœud. Et elle est reliée par des mousquetons à la paroi.

Un casque

Il protège la tête en cas de choc.

Les mousquetons

Ce sont des anneaux en métal qui s'ouvrent. Ils peuvent supporter plus de 2 tonnes.

Le baudrier

C'est le harnais. Il est composé de sangles qui forment une ceinture autour de la taille et en haut des jambes du grimpeur.

Les chaussons

Leur semelle est faite en **gomme**, pour bien adhérer à la paroi.

À RETENIR

❶ Le matériel de base de l'escalade est constitué d'un casque, d'un baudrier, de chaussons, de mousquetons et d'une corde. La magnésie est une poudre qui empêche les mains de transpirer.

❷ Pour sa sécurité, un grimpeur doit

bien connaître, bien préparer et bien contrôler son équipement.

❸ On peut apprendre l'escalade sur des murs artificiels, en ville, avant de pratiquer en pleine nature, sur des falaises ou en montagne.

Gomme (ici) : matière en caoutchouc.

Dynamique (ici) : un peu élastique (la corde doit s'allonger sans s'abîmer).

Appréhender (ici) : avoir peur.