

# L'escalade



## Son histoire

C'est à la **fin du XIX<sup>e</sup> siècle** que née progressivement l'escalade sportive distincte de l'alpinisme, notamment dans les massifs alpins.

En **2020**, les trois disciplines d'escalade (vitesse, bloc et difficulté) sont intégrées au programme des Jeux olympiques de Tokyo.

## Comment ça fonctionne ?

L'escalade comprend plusieurs disciplines, avec leurs règles et techniques qui varient en fonction de l'activité choisie.

À ce jour, nous pouvons en citer **3 principales** :

- Le **bloc** : grimper des passages de faible hauteur sans utiliser de corde.
- La **vitesse** : aller le plus vite possible, assuré par une corde, pour atteindre le sommet du mur.
- La **difficulté ou la sportive** : il faut aller le plus haut possible sur un grand mur, assuré par une corde.

## Ses bienfaits

- Élimination de calories,
- Musculation du haut du corps, des jambes et de la sangle abdominale
- Développement de la concentration
- Gestion du stress et des émotions
- Augmentation de l'estime de soi

## L'équipement

- Corde dynamique
- Baudrier
- Chaussons d'escalade
- Dégaines
- Mousqueton à vis
- Assureur/descendeur
- Casque