

L'escalade

Le mercredi soir de 17h à 19h je vais à l'escalade à la salle de sports de Saligny. Le club s'appelle « Je Grimpe 85 ». Nous grimpons tout le temps à deux ou à trois mais avant de grimper nous nous échauffons. L'échauffement terminé nous faisons des groupes de deux, nous mettons un baudrier et des chaussons faits exprès et très serrés pour que ce soit plus simple à grimper. Celui qui tient le grimpeur met un assureur sur son baudrier. Ensuite nous prenons une corde et nous faisons un nœud de huit attaché au grimpeur, tout en haut et à celui qui assure puis nous faisons une voie c'est à dire comme une piste de couleur que nous devons suivre. Il y a des voies faciles et d'autres difficiles. Une fois tout en haut le grimpeur crie « bloc » ou « sec » et l'autre personne le fait redescendre et ça chacun notre tour.

