Escalade

**Descriptif général du sport**

L'escalade encore appelé varappe est un sport qui consiste à escalader une paroi rocheuse, un mur artificiel de manière à atteindre le plafond.

**Niveau du cours**

Tous nouveaux, mixte.

Compétition, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Consiste à réaliser des ascensions sur des parois verticales en s´aidant de sa propre force physique, de l´équilibre et de l´habilité pour trouver des points d´appui pour les pieds et les mains. Il faut utiliser des chaussures spéciales (chaussons) qui adhérent mieux aux appuis des pieds. Comme il s´agit de progresser sur un terrain vertical, on assurera sa protection á l´aide d´une corde qui évitera de tomber si l´on glisse et de se reposer quand le corps le demande.

**Tenue/Matériel**

Vêtements de sport amples.

Chaussures de sport

Bouteille d’eau.