

L'ESCALADE: Le sport qui grimpe

ARTICLE PARU DANS SCOPE | 5 OCTOBRE, 2012 - 12:00



L'escalade commence à se faire connaître du grand public mauricien. Pouvant être pratiquée en indoor ou en outdoor, cette discipline demande à se frayer un chemin pour gagner en popularité. Nous avons rencontré des amateurs de ce sport, qui nous le font découvrir.

Depuis le début de l'année, l'iTeam Association a bâti un mur d'escalade dans son centre de jeu à Plaine Verte pour permettre au public de découvrir l'escalade en indoor. "Notre but est de faire découvrir cette discipline aux Mauriciens. Le mur fait trois mètres de haut, sur lequel sont étalés plusieurs parcours définis par des prises de différentes couleurs. Certains parcours sont évidemment plus difficiles que d'autres", souligne Umayr Beeharry de l'iTeam Association.

Découverte.

Il y a un mois, la compagnie Otelair a érigé un mur d'escalade dans le jardin d'enfants du Bagatelle Shopping Mall. Les deux groupes travaillent d'ailleurs en collaboration et se rencontrent régulièrement. Ils invitent tous les Mauriciens à essayer cette discipline pour se faire une idée.

On peut pratiquer l'escalade dès l'âge de 6 ans. "La première chose à faire est de bien s'échauffer. Nous les laissons faire au début; ensuite, on leur explique les différentes techniques", souligne Umayr Beeharry. "Il faut commencer assis et s'agripper aux prises pour entamer son parcours. Il est important de garder son corps contre le mur en permanence et de garder les bras en avant tout le temps. C'est obligatoire d'avoir un spotter, quelqu'un qui veille au grain et qui te placera dans la bonne position quand tu tombes si toutefois tu ne tombes pas bien." Un matelas placé au bas du mur prévient toute blessure grave en cas de chute.

Sensations.

Contrairement à l'escalade en outdoor, l'escalade en indoor ne nécessite pas de cordes ni de harnais. Il suffit simplement d'avoir des chaussures qui ne glissent pas trop et des vêtements permettant d'effectuer facilement des mouvements. Se frotter les mains avec une craie spéciale est également recommandé, mais nos interlocuteurs précisent que l'on peut très bien s'en passer. "La craie aide à s'accrocher plus facilement aux prises, surtout pour ceux qui transpirent beaucoup des mains, mais ce n'est pas primordial pour pratiquer", souligne Xavier Pompon, instructeur à Otelair.

Pour ces amateurs de sensations fortes, l'escalade est un gros déclencheur de montées d'adrénaline. "Ça peut paraître facile, mais quand vous êtes sur le mur, vous réalisez que ce n'est pas si évident que cela. C'est un truc qui travaille plusieurs muscles de votre corps, pas seulement les bras. Les difficultés qu'on y rencontre sont justement un des plus grands bienfaits de ce sport. Qui vous incite à ne pas abandonner et à aller jusqu'au bout. Quand vous atteignez la dernière prise de votre parcours, vous êtes heureux. C'est une sensation indescriptible", confie Xavier Pompon. Qui ajoute : "C'est une sensation forte. L'escalade nous apprend à ne pas baisser les bras. Il faut savoir surpasser ses limites, mais également savoir où se situent nos limites. Cela nous aide à développer notre endurance; ça change notre façon de voir."

Outdoor.

Nos interlocuteurs organisent également des sorties escalade en outdoor. Il faut alors grimper des falaises de 20 à 30 mètres de haut. Ainsi, iTeam a organisé une sortie le 1er septembre avec une vingtaine de participants. Otelair en a organisé une le 8 septembre. "On compte faire des sorties toutes les deux semaines pour sensibiliser tout le monde à ce sport. Nous avons prévu une sortie le 29 septembre. Ça dure toute une journée et on s'amuse beaucoup tout en se dépensant", souligne Xavier Pompon.

Le premier obstacle qui empêche cette discipline de décoller est le manque de matériel adéquat à Maurice. "Malheureusement, les chaussures spécialisées ne sont pas disponibles à Maurice, mais nous pouvons les commander pour ceux qui le désirent", souligne Umayr Beeharry. La réticence des Mauriciens représente également une grosse difficulté pour le moment. "J'ai fait pas mal d'annonces et de marketing, mais je dois avouer que c'est dur d'attirer les Mauriciens. J'espère que ça va décoller", confie Xavier Pompon.

Ceux qui désirent s'essayer à cette nouvelle discipline peuvent contacter l'iTeam au 933-4250 ou la société Otelair au 707-4143. Il faut savoir que plusieurs formules sont disponibles, allant d'un essai simple à des abonnements.

RELATED TERMS: Magazine Scope iTeam Association Umayr Beeharry Xavier Pompon