

SPORT EXTRÊME: Un mur d'escalade voit le jour à Bagatelle

ARTICLE PARU DANS LE MAURICIEEN | 29 JUILLET, 2012 - 01:00



Dans quelques jours, les férus de sport extrême pourront découvrir et s'adonner à une nouvelle activité : l'escalade. « La première salle publique d'escalade » à Maurice verra le jour au centre commercial de Bagatelle à l'initiative de Xavier Pompon, moniteur d'escalade, avec le soutien de Melodie Tuson d'Urban X et d'Olivier Bourquin d'Oletair Ltée. L'activité sera ouverte à tous et ce à partir de l'âge de 6 ans, soutient Xavier Pompon au Mauricien.

C'est dans l'espace de jeux/sports d'Urban X à Bagatelle, à proximité des rampes de skateboard, que le mur d'escalade de 4 m 10 de large et 3 m 10 de haut a été monté en bois marin « de 2,5 centimètres d'épaisseur », souligne Xavier Pompon. Ces jours-ci, l'instigateur de ce projet met la dernière main à la pâte pour que le mur soit près dans les plus brefs délais. « C'est presque prêt. Il me reste quelques crampons à fixer au plafond et on attend les matelas qui seront de 20 centimètres d'épaisseur pour tapisser le sol », indique-t-il au Mauricien, qui le rencontrait en début de semaine. Outre le matelas qui sert à absorber le choc au moment des chutes, le bac à éponge des skateurs sera également utilisé pour l'escalade surtout pour ceux qui iront jusqu'au plafond. Xavier Pompon, indique que le mur est évolutif. « On pourra étendre la superficie de l'escalade et éventuellement proposer d'autres itinéraires. » À ce jour, il a personnellement tracé les voies de niveaux de difficultés faciles au plus difficile qui se termine au plafond. L'escalade en salle telle que la propose Xavier Pompon, le bloc, se pratique sans baudrier ni corde sur des blocs ou murs de faible hauteur. Outre les matelas d'absorption de choc, elle ne requiert pas de précautions particulière sauf l'obligation pour chaque participant d'être accompagné d'un assureur : un

accompagnateur. Celui-ci aura pour tâche de toujours garder un œil sur lui. Il se chargera de parer le grimpeur pour contrôler et amortir sa chute. « Je serai-là pour leur montrer les techniques et les conseiller », ajoute-t-il en insistant que ceux âgés de 16 ans ou moins doivent obligatoirement être accompagnés de leurs parents.

Xavier Pompon note que l'escaladeur sert à la fois de ses capacités physique et mentale dans la pratique de ce sport. « On commence l'escalade en salle en position assise », affirme-t-il, en donnant une démonstration. « Il est important d'apprendre à limiter l'effort fourni par les mains et les bras pour se concentrer sur les jambes et les abdos qui sont plus puissants et durables. Ainsi, on prend appui sur ses jambes pour se hisser en haut », poursuit-il. Cependant, certaines prises de mains peuvent être utilisées dans des directions et être tenues par seulement quelques doigts voire une seule phalange. « Ceci vous donne alors une idée de la capacité du mental et du corps humain », affirme-t-il. Cette force morale, que requiert l'escalade, se développe à mesure que l'escaladeur avance dans l'activité. « Et le fait de voir son niveau progresser l'encourage à améliorer sa performance tout en étant patient et persévérant. Même s'il ne réussit pas du premier coup, il voudra réessayer », affirme notre interlocuteur en poursuivant : « On apprend le contrôle de soi, on développe sa capacité de concentration puisqu'il faut faire une lecture de la voie avant de commencer. L'on se rend alors compte que le corps est capable de beaucoup de choses. » Ce qui ajoute à croître la confiance en soi. La souplesse du corps joue aussi beaucoup dans la réussite de l'activité. Toutefois, cela se développe avec la pratique. Des exercices d'élasticité des muscles (stretching) peuvent aider. Xavier Pompon estime que l'escalade peut-être pratiquée à n'importe quel âge et à partir de 6 ans. Dans le cadre de sa progression, le grimpeur apprend à bien se nourrir afin de maintenir une forme physique qui faciliterait sa tâche.

Dans de nombreux pays où ce sport se pratique comme en Nouvelle-Zélande où il a fait sa formation, l'escalade est une activité de détente pour ses adeptes, dit-il. « Elle est déstressante. Souvent on voit des gens, qui après le boulot, vont en salle faire de l'escalade avant de rentrer chez eux. »

L'activité étendue en plein air

Pendant les sessions qui dureront environ trois heures, Xavier Pompon compte mettre l'accent sur les techniques. Parallèlement à la pratique en salle, il a l'intention de l'étendre en plein air avec des sorties deux fois par mois. Baie-du-Cap, Albion, les montagnes du Pouce ou Corps-de-Garde sont les endroits qu'il a identifiés jusqu'à présent.

Le moniteur indique que l'espace dédié à l'escalade à Bagatelle pourra accueillir une dizaine de personnes à la fois. Pour la pratique à l'intérieur, cela revient à Rs 150 pour trois heures ; pour les sorties en plein air, les tarifs seraient dans une fourchette de Rs 500 à Rs 700. « On veut que ce soit accessible à une majorité de personnes », affirme-t-il. Et d'ajouter que des cartes d'adhésion seront aussi mises à la disposition des participants. La salle sera ouverte tous les jours de 11 à 20 h ; les vendredis et samedis, de 11 à 22 h et les dimanches, de 9 à 15 h.

Le matériel

Afin de pratiquer l'escalade en salle, le participant aura besoin de la poudre de magnésie, qui en absorbant la transpiration, améliore l'adhérence aux crampons, et des chaussons spéciales qui « tiennent bien les pieds ». « Par exemple, si une personne chausse du 41, elle aura besoin des chaussures d'escalade qui font du 39 », indique notre interlocuteur. Xavier Pompon souligne néanmoins que les chaussures en tissu genre Converse peuvent être utilisées. « Les orteils doivent s'agripper sur les crampons et si les chaussures sont trop grandes, ça ne va pa. Les vêtements doivent être amples afin de faciliter les mouvements », avance-t-il.

RELATED TERMS: [Magazine](#) [Le Mauricien](#) [Maurice](#) [Melodie Tuson](#) [Olivier Bourquin](#) [Xavier Pompon](#)