

ARNAS/GLEIZÉ ESCALADE

# À l'école Vertige, la voie du succès passe par un intense entraînement

Vertige est un club d'escalade très compétitif mais le loisir a également sa place. Les résultats sont le fruit d'un dur labeur.

**V**ertige forme des champions. Sur les 450 adhérents certains ont choisi la voie de la compétition. Plusieurs murs sont à la disposition du club. L'un d'eux se trouve à Gleizé et l'autre à Arnas. Les compétiteurs se forment sur ce dernier.

## Plusieurs heures par semaine

En compétition les grimpeurs s'entraînent au maximum cinq fois par semaine et les entraînements durent 3 h en semaine et 4 heures le samedi.

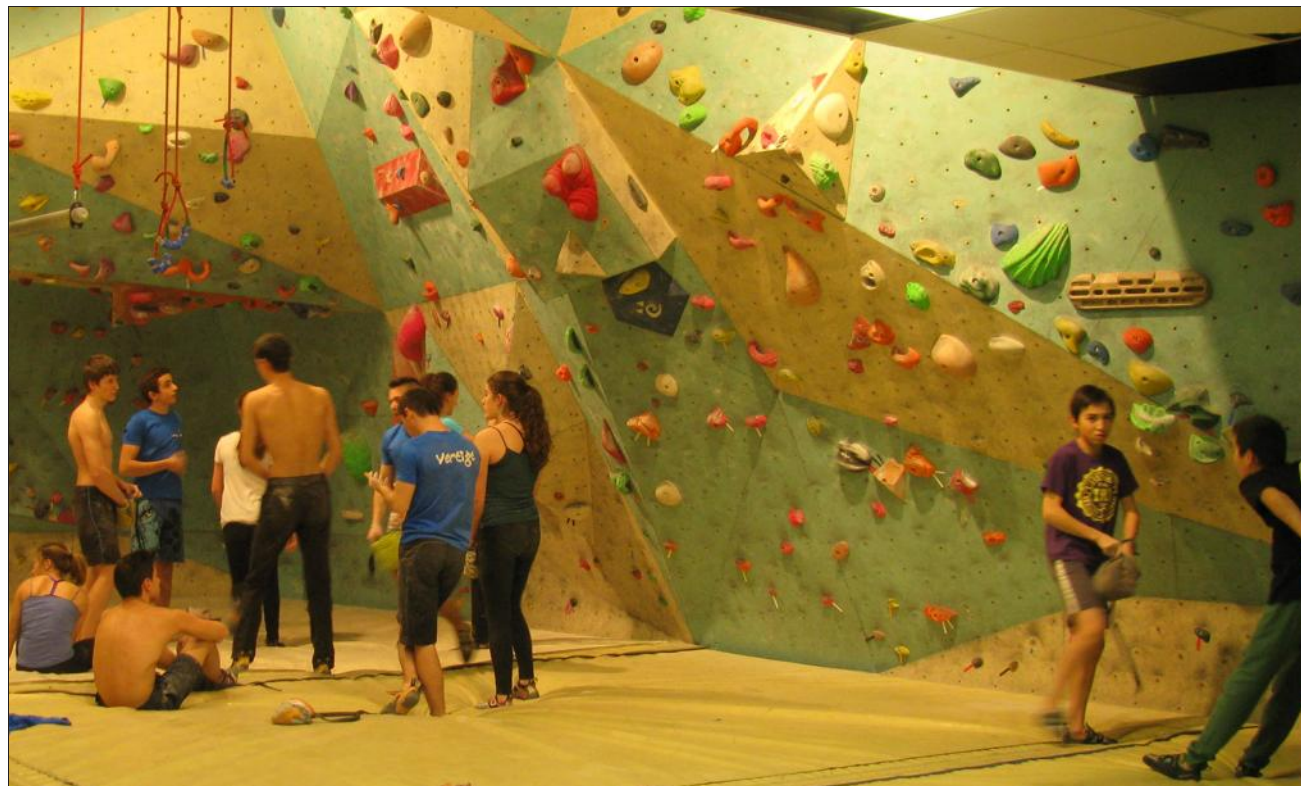
Lors des entraînements plusieurs disciplines peuvent être travaillées. L'escalade compte trois disciplines bien spécifiques.

La première, dite « la difficulté » consiste à grimper sur des voies de différentes difficultés, il y a 130 voies sur le mur d'Arnas.

La discipline du bloc consiste à grimper sans corde sur de faibles hauteurs.

La dernière et certainement plus impressionnante discipline est celle de vitesse. Le parcours doit être réalisé en un minimum de temps.

Les entraînements s'ap-



■ Les jeunes du groupe compétition s'entraînent sur le bloc Photo Marion GERGELY

puient sur l'endurance, la technique et la force.

## Un niveau national de plus en plus élevé

L'entraînement intense à la compétition a pour but d'emmener les grimpeurs jusqu'à l'obtention d'un titre en compétition. Mais pour arriver jusqu'au championnat de France l'ascension est longue. Il faut d'abord passer par les

championnats départementaux, puis régionaux pour accéder au championnat national.

Chacune des disciplines a son championnat. Quand

**130** C'est le nombre voies praticables sur le mur d'Arnas pour les grimpeurs.

un grimpeur est classé dans tous les championnats ; alors il peut obtenir un titre en combiné. « Nous avons eu un champion de France en combiné en 2014 », explique Serge Vauvert, président du club.

Le club Vertige est très compétitif car il est, grâce aux résultats en compétition des adhérents, 7<sup>e</sup> au classement national. « Il y a une dizaine d'années nous

étions premier », relate Serge Vauvert. « Il est de plus en plus difficile de nous classer au niveau national car le niveau a réellement augmenté depuis quelques années ».

Marion Gergely

## En direction des championnats de France

Sophie Mc Carron grimpe dans le groupe compétition du club Vertige. La jeune fille de 14 ans s'est qualifiée pour les championnats de France de bloc. Elle est devenue championne régionale de bloc à Chamonix le week-end du 16 et 17 janvier.

### « Faire des coupes du monde, c'est le rêve »

L'escalade était un loisir lorsqu'elle a commencé. « Je faisais un peu d'escalade avec ma famille sur le mur de Lyon pour m'amuser » explique-t-elle. En 2009, elle s'inscrit à Vertige et intègre rapidement le groupe compétition.

« Mon objectif serait d'aller jusqu'à la finale Coupe d'Europe », confie Sophie Mc Carron.



■ Sophie Mc Carron a remporté le championnat régional de bloc DR

« Faire des coupes du monde c'est le rêve mais j'ai encore le temps ». Actuellement en troisième, la jeune

filie a rendez-vous les 29 et 30 mai pour les championnats de France à Arnas.

### Qu'est ce que le label élite ?

Le label élite signifie que le club a une pratique compétitive élevée et une structure imposante. Les 130 voies du mur sont renouvelées deux fois par an. Les 7 000 prises changent de place tous les 6 mois.

Au club Vertige, il est possible de débiter l'escalade à partir de 6 ans. Une équipe pré-compétition est ouverte pour les jeunes de 8 à 12 ans s'ils le souhaitent. Les adhérents peuvent être sélectionnés pour entrer dans le groupe compétition.

Aujourd'hui, ils sont entre 60 et 70 grimpeurs dans les deux groupes de compétition confondus.