

Découvrir l'AS escalade

Comment l'AS escalade, un sport accessible à tous les adolescents, est un sport qui permet de surpasser ses propres limites, par d'autres moyens que les produits d'addictions, la thérapie... ?

On a souvent tendance à se mettre des limites, à se sous-estimer. Pourtant, au bout d'un certain temps, on veut aller de l'avant, grandir et surpasser ses peurs. Certains adolescents cherchent à dépasser leurs limites en faisant une thérapie, voire par eux-mêmes. D'autres essaient des produits d'addiction tels que le tabac, l'alcool voire même des drogues illicites comme l'héroïne, le cannabis ou la cocaïne.

Mais l'activité que les jeunes choisissent le plus pour surpasser leurs limites est d'autant plus connue : c'est le sport. On trouve une multitude de sports, de nos jours : le foot, le basket, le handball, etc. Chaque sport a sa particularité.



Source : [montagne/](http://www.carrepluriel.com/et-bien-grimpez-maintenant/carre-pluriel-marie-rebeyrolle-escalade-en-montagne/)

<http://www.carrepluriel.com/et-bien-grimpez-maintenant/carre-pluriel-marie-rebeyrolle-escalade-en-montagne/>

L'escalade, par exemple, connue comme sport de hauteur, confiance et concentration, impose de surpasser son vertige, surpasser sa peur du vide et s'abandonner au contact de chaque accroche. Il impose une extrême concentration, pour le grimpeur comme pour l'assureur (celui qui sécurise au sol) car le grimpeur a besoin de toute sa concentration pour voir et repérer les bonnes accroches, pour ne pas laisser la peur le dominer et du coup ne plus avancer et rester bloqué à quelques mètres de hauteur.

L'assureur doit, lui aussi, rester concentré car si son camarade grimpeur glisse et qu'il ne l'assure pas, le grimpeur risque plusieurs blessures graves, voire même la mort.

Ce sujet nous mène à un autre surpassement. Celui de surpasser les limites de sa confiance : comme vu dans le paragraphe sur la concentration, le grimpeur va devoir faire preuve de confiance pour ne pas tomber dans le doute à quelques mètres de hauteur, sur « Est-ce que j'en suis vraiment capable » et donc retomber dans un état de peur et glisser, car il sera resté trop longtemps à stagner et aura perdu toute l'adrénaline que le corps aura accumulé au fur et à mesure de la montée du mur.

Gabriel GANNE