

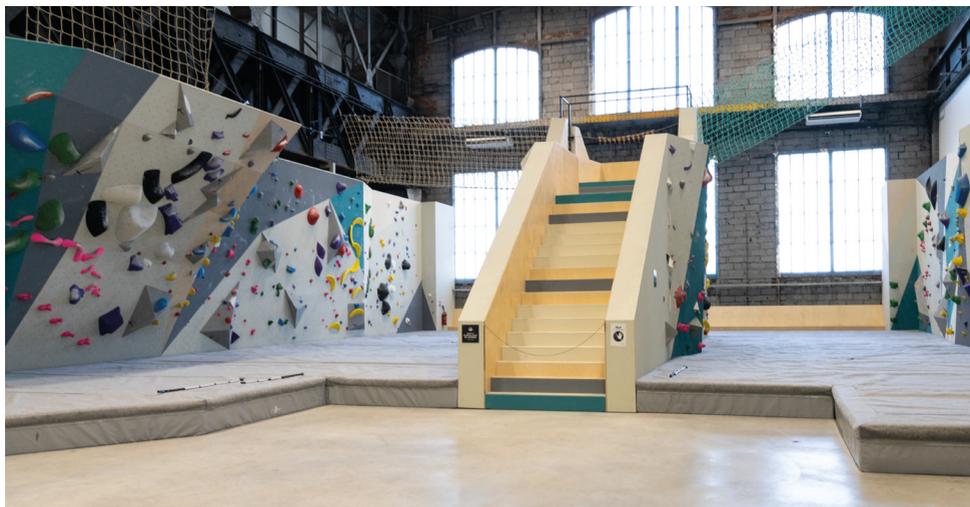


# Escalade ADAPTÉE

Cours collectifs, cours particuliers, cycles récurrents

# CLIMB UP SAINT-ÉTIENNE

Salle d'escalade située à côté du stade Geoffroy Guichard.



# Les activités de l'escalade

## Le bloc

Grimpez sur des murs d'une hauteur maximale de 4,5 mètres, sans baudrier ni corde ! Des tapis épais et confortables garantissent votre sécurité.

## La voie

Grimpez sur des murs d'une hauteur maximale de 17,5 mètres, équipé d'un baudrier et d'une corde !

## Le Parcours Aventure en hauteur

Parcours de 8 ateliers en hauteur : pont de singe, filet, planches à bascule... et de 3 tyroliennes dont une de 55 mètres de long ! Le parcours est accessible à partir de 8 ans et d'1m20, mais il est aussi fun pour les adultes que pour les enfants.

## Des espaces adaptés

Nos murs sont conçus pour s'adapter à votre pratique !

Avec des prises faciles à saisir et des espacements réduits, tout est pensé pour vous offrir confiance et réussite lors de vos premières ascensions.



# Une pratique inclusive

L'escalade est un sport qui se prête facilement à l'adaptation pour répondre aux besoins spécifiques de chaque individu.



## Les publics que nous accueillons

- × Personnes en situation de **handicap physique** ou en **réhabilitation physique**
- × Personnes avec des **conditions de santé chroniques** (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.)
- × Personnes en situation de **handicap mental** (difficultés de réflexion, de conceptualisation, de communication)
- × Personnes souffrant de **dépression** ou de **troubles psychiques**
- × Personnes en situation de **handicap cognitif** (troubles du développement neurologique)
- × Personnes en **reprise d'activité physique**
- × Personnes en situation de **handicap sensoriel** (malvoyance, surdité, mutisme)



# Les bienfaits de l'escalade

## Inclusion & accessibilité

Offrir un environnement où chacun peut s'épanouir, quel que soit son défi personnel ou physique.

L'escalade permet de créer des liens et de s'entraider dans un esprit de respect et de coopération.

## Développement personnel

Renforcer la confiance en soi, la résilience mentale et l'autonomie.

La pratique de l'escalade encourage chaque participant à fixer et atteindre ses propres objectifs, à son rythme, favorisant une progression continue et adaptée.



## Réhabilitation physique

Utiliser l'escalade pour accompagner la récupération musculaire, améliorer la mobilité articulaire et favoriser la proprioception.

Chaque session sollicite le corps dans son ensemble, avec un renforcement progressif et adapté à ses propres mouvements.

## Bien-être mental

Aider à la gestion des émotions, renforcer la capacité de concentration.

L'escalade favorise la concentration et l'ancrage dans l'instant présent, offrant ainsi une opportunité de lâcher-prise.

La réussite de chaque objectif d'escalade renforce la confiance en soi et la motivation à persévérer.

# Nos moniteurs vous accompagnent

Formés aux activités physiques adaptées, nos moniteurs sauront vous guider et vous rassurer tout au long de votre pratique.



**Clément**

Référent encadrement - DEJEPS escalade en milieux naturels,  
formation qualifiante sport santé

# Ils nous ont fait confiance

"Nous pratiquons l'escalade avec nos jeunes du DITEP à Climb Up depuis plusieurs années. Ce que nous avons trouvé pour nos jeunes est une variété d'activités autour de l'escalade (grimpe en intérieur ou extérieur, le bloc, le parcours, la via ferrata), un encadrement à l'écoute des problématiques des jeunes et qui cherche à s'adapter aux difficultés de chacun.

Au travers de l'escalade, nous pouvons travailler de nombreux aspects importants dans l'accompagnement de nos jeunes : passant par le côté moteur et énergétique de l'activité (coordination, dépense physique,..) mais aussi d'autres versants comme l'écoute et la concentration, avec le respect des règles qui sont très importantes d'un point de vue sécuritaire, mais on met en jeu également l'aspect confiance : en soi, envers les autres et les adultes ainsi que dans le matériel."

| René Char  
DITEP

×

"L'activité escalade est bénéfique pour nos groupes :

Il s'agit d'enfants peu à l'aise avec leurs corps pour l'ensemble. A travers ce sport, nous avons pu travailler la confiance (en eux et mutuelle) ainsi que le lâcher prise.

Certains enfants très renfermés se sont ouverts. Ils ont tous gagné en agilité et ont pu s'entraider. Les enfants étaient très reconnaissants. Ils ont dépassé leurs appréhensions, leurs peurs et ont été très fiers d'eux."

| Service psychopathologie  
CHU Saint Etienne

×

"Pourquoi l'escalade avec un public en fauteuil ?

Évidemment leurs capacités induisent une pratique différente, nous ne serons pas sur des objectifs de préhensions de prises, de placements, d'envisager une cotation,

d'autonomie de maniement de matériel..

Il n'en demeure pas moins que le challenge est bien présent et renforce l'adage "à chacun son sommet". Les attendus seront axés sur la mise en situation en milieu vertical et réveiller des sens depuis longtemps endormis. Quitter un instant son fauteuil, s'élever en prenant de la hauteur, ressentir des points de pression sur les corps au travers des compressions du baudrier, ici la conscience de corps et la revalorisation narcissique prennent tous leurs sens, en rendant l'extraordinaire accessible.

Le partenariat avec la salle Climb Up de Saint-Etienne a permis la réalisation de ce projet atypique, de par leur qualité à s'adapter à la singularité des publics qu'ils accueillent.

L'objectif est maintenant pour nous de quitter la démarche inclusive et que cela devienne au fil du temps "une normalité". L'ensemble des participants ont renouvelé leur inscription pour toute l'année 2025."

| Foyer Alain Lefranc

×

"La découverte et la pratique de l'escalade à Climb'Up (en voies et en blocs) est une activité très riche et complète ! La médiation de l'escalade a un réel intérêt et impact auprès des enfants que nous accompagnons au quotidien et permet de travailler autour de leurs besoins (sécurité, développement psychomoteur, confiance en soi et en l'autre, estime de soi, régulation tonique, concentration, gestion des émotions..)

L'activité est animée en pleine sécurité et dans la bonne humeur, ce qui permet à nos jeunes de prendre du plaisir et de prendre davantage confiance en eux. Les encadrants sont top. Leur accompagnement et leurs conseils sont de qualité et ils savent s'ajuster aux jeunes accueillis."

| Simone Veil  
IME DAI

# RENSEIGNEMENTS

Pour toute demande de prestation, n'hésitez pas  
à nous contacter par mail à : [saint-etienne@climb-up.fr](mailto:saint-etienne@climb-up.fr)



## **Climb Up Saint-Étienne**

9 Esplanade Bénévent,  
Accès par 19, allée Jean Lauer  
42 000 Saint-Étienne  
A côté du stade Geoffroy Guichard  
04 28 77 01 44

