



Technique

S'échauffer pour le bloc



Pendant une séance de bloc, vous allez sans doute être amené à **répéter un grand nombre de fois les mêmes mouvements**. Il va sans dire que ces efforts répétés sollicitant les mêmes muscles et tendons requièrent un échauffement des plus sérieux.

Commencez en douceur. Pour plus de confort, **choisissez un léger dévers**. Les pieds au sol, pendu sur de bonnes prises, faites varier l'intensité en pliant plus ou moins les genoux. Passez ensuite à **de courtes traversées**, toujours sur de bonnes prises, pour échauffer les 'gros muscles'. **Évitez les mouvements tordus : faites simple!** Puis faites la même chose en allant vers le haut.

Ce réveil musculaire peut être complé avec de légers étirements. L'étape suivante consiste à **grimper dans des blocs très faciles** (selon votre niveau), **en limitant les temps de récupération**. Dans le même temps, vous pouvez faire **de courtes suspensions sur des prises plus petites pour commencer à échauffer les doigts**. Le bloc étant une discipline où l'explosivité est primordiale, **commencez maintenant à mettre du rythme dans votre escalade**. Toujours sur de bonnes préhensions, **espaced les prises et dynamisez vos mouvements** (Vous devez presque sentir le vent dans vos cheveux...)

Il ne vous reste plus qu'à **augmenter progressivement le niveau des blocs que vous essayez (et diminuer petit à petit la taille des prises), pour arriver à votre niveau max**. N'oubliez pas de bien boire pendant vos séances (au moins un litre par heure), et de vous étirer après celles-ci.

Evasion :

Les Cahiers Evasion de Pierre Bogino

Consultez les Cahiers Evasion de Pierre à l'accueil de votre salle et **choisissez votre stage outdoor**. Pour la période de transition entre fin d'hiver et début de printemps, Pierre vous propose **un stage Alpinisme couloir et goulotte, un mini raid en skis aux Monts Maudits, un stage escalade progression au cœur de l'Aragon, un stage escalade de grande voie en Ariège ou un raid à skis entre Posets et Aneto...** Le niveau et le déroulement des stages, les dates proposées et les tarifs sont détaillés dans les cahiers de Pierre, mais vous pouvez retrouver l'essentiel de ces informations sur :

www.altissimo.fr



**Programme Evasion : 10% de réduction
Pour tous les abonnés au réseau !**

Les stages de Vue d'en haut

Régalez-vous avec l'école d'escalade Vue d'en haut de Montpellier en participant entre avril et juin à des demi-journées de stages en escalade ou Via ferrata. (Escalade les 18 avril, 9 mai, 7 juin et 20 juin; Via ferrata les 10 mai, 6 juin et 21 juin). Le tarif d'une demi-journée de stage est de 45€ et le nombre de participants est limité à 9... Renseignements et inscriptions : 06 23 23 71 62 / www.vuedenhaut.fr

Ankaval : du kayak au vélo...

Nous avons laissé Nicolas Ravier aux trois quarts des 12 000 km de son périple en solitaire et sans moyens motorisés à travers l'Europe...



Après une courte pause en Slovaquie pour les fêtes, Nicolas a bravé le froid et la glace afin de réaliser une descente du Danube en kayak sur plus de 600 km entre Bratislava et Belgrade. Et après ? Le retour à l'aube du printemps sur Toulouse, après avoir traversé en vélo la Serbie, la Croatie, la Slovénie et l'Italie... Découvrez les photos et les détails de son aventure sur <http://nicolasravier.free.fr>

Altishop 2009 Nouvelles marques Nouveaux prix !



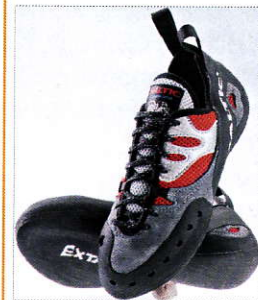
Grigri Petzl

En 2009 de nouvelles marques font leur apparition dans votre Altishop. Outre nos emblématiques partenaires, Edelrid, E.B et Saltic, cette année **Petzl, Camp et Snap font leur apparition**. Découvrez une gamme de baudriers et de chaussons plus étoffée, une nouvelle gamme de mousquetons à vis et une gamme complète d'appareils d'assurage tels que l'inccontournable 'GriGri'. Et **en bonus pour les abonnés**, la possibilité de s'équiper avec le **Pack 1er Equipement** : une offre sur mesure et très avantageuse à découvrir dans votre Altishop...

Bonne grimpe à tous !

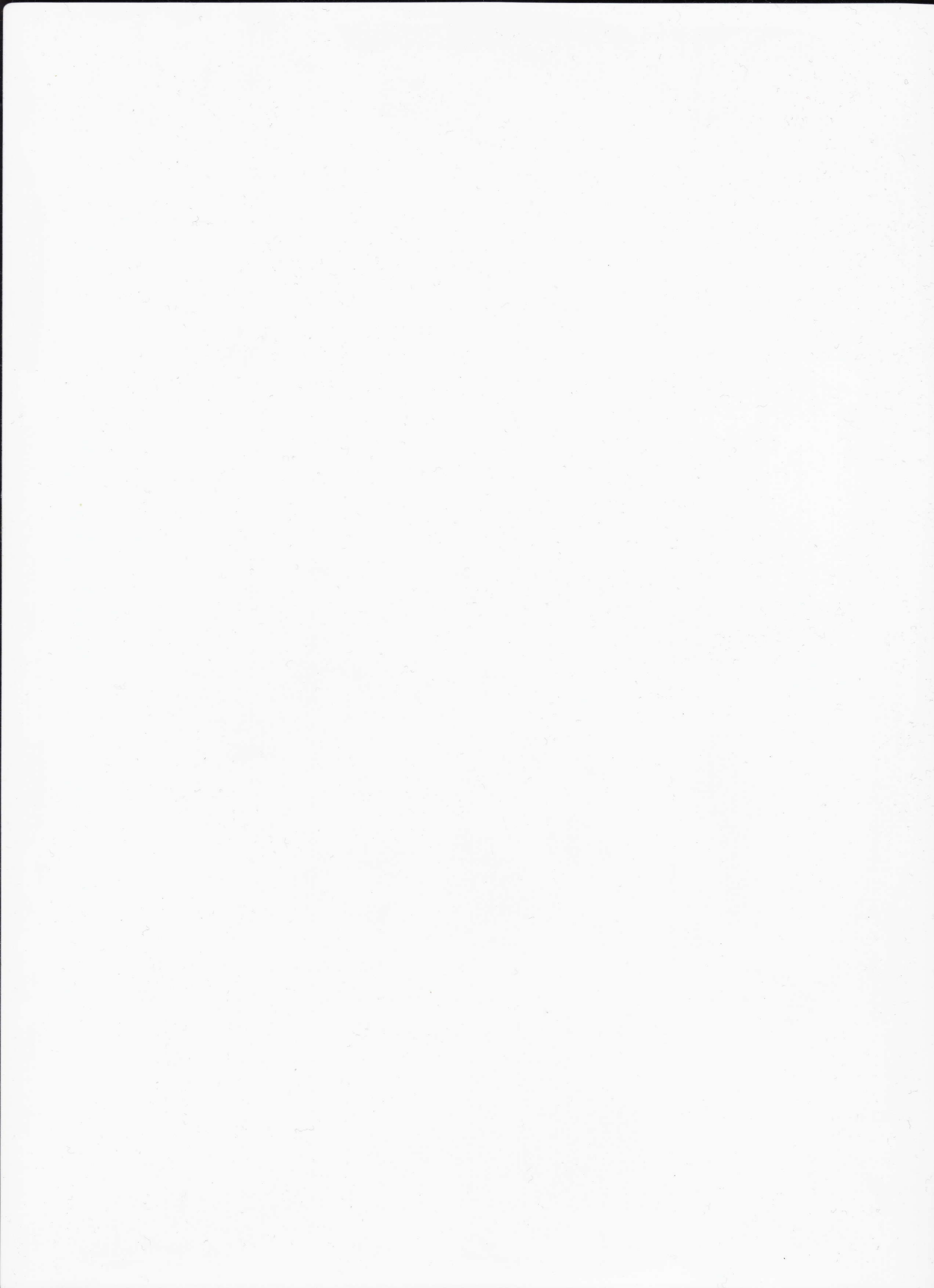
Gardez votre avance !

Avez-vous remarqué que nos ouvreurs prennent un malin plaisir à poser de minuscules prises de pieds ? **Vous en avez marre de zipper à chaque fois, de ne pas pouvoir griffer comme vous voulez...**



Découvrez une arme dangereuse, moderne et très efficace qui a pris la forme d'un chausson d'escalade : le Arow.

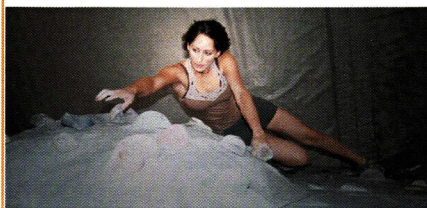
Equipé de la fameuse gomme **EXTASY**, il procure une **adhérence exceptionnelle** sur le rocher comme sur la résine. La combinaison du cuir naturel et du synthétique vous assure un maintien parfait, mais sans altérer le confort de vos petits orteils. Son laçage est précis jusqu'au bout du chausson. La **technologie HLS** insérée dans la semelle permet des carres comme dans vos rêves. Les Arow aux pieds, vous avez tous les atouts pour "croiter", mais ne le dites pas à vos compagnons de cordée habituels, gardez votre avance!





Technique

S'échauffer pour le bloc



Pendant une séance de bloc, vous allez sans doute être amené à **répéter un grand nombre de fois les mêmes mouvements**. Il va sans dire que ces efforts répétés sollicitant les mêmes muscles et tendons requièrent un échauffement des plus sérieux.

Commencez en douceur. Pour plus de confort, **choisissez un léger dévers**. Les pieds au sol, pendu sur de bonnes prises, faites varier l'intensité en pliant plus ou moins les genoux. Passez ensuite à **de courtes traversées**, toujours sur de bonnes prises, pour échauffer les 'gros muscles'. **Évitez les mouvements tordus : faites simple!** Puis faites la même chose en allant vers le haut.

Ce réveil musculaire peut être couplé avec de légers étirements. L'étape suivante consiste à **grimper dans des blocs très faciles (selon votre niveau), en limitant les temps de récupération**. Dans le même temps, vous pouvez faire **de courtes suspensions sur des prises plus petites pour commencer à échauffer les doigts**. Le bloc étant une discipline où l'explosivité est primordiale, **commencez maintenant à mettre du rythme dans votre escalade**. Toujours sur de bonnes préhensions, **espacedes prises et dynamisez vos mouvements** (Vous devez presque sentir le vent dans vos cheveux...)

Il ne vous reste plus qu'à **augmenter progressivement le niveau des blocs que vous essayez (et diminuer petit à petit la taille des prises), pour arriver à votre niveau max**. N'oubliez pas de bien boire pendant vos séances (au moins un litre par heure), et de vous étirer après celles-ci.

Evasion :

Les Cahiers Evasion de Pierre Bogino

Consultez les Cahiers Evasion de Pierre à l'accueil de votre salle et **choisissez votre stage outdoor**. Pour la période de transition entre fin d'hiver et début de printemps, Pierre vous propose **un stage Alpinisme couloir et goulotte, un mini raid en skis aux Monts Maudits, un stage escalade progression au cœur de l'Aragon, un stage escalade grande voie en Ariège ou un raid à skis entre Posets et Aneto...** Le niveau et le déroulement des stages, les dates proposées et les tarifs sont détaillés dans les cahiers de Pierre, mais vous pouvez retrouver l'essentiel de ces informations sur :

www.altissimo.fr



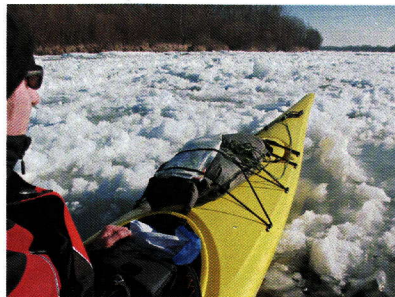
**Programme Evasion : 10% de réduction
Pour tous les abonnés au réseau !**

Les stages de Vue d'en haut

Régalez-vous avec l'école d'escalade Vue d'en haut de Montpellier en participant entre avril et juin à des demi-journées de stages en escalade ou Via ferrata. (Escalade les 18 avril, 9 mai, 7 juin et 20 juin; Via ferrata les 10 mai, 6 juin et 21 juin). Le tarif d'une demi-journée de stage est de 45€ et le nombre de participants est limité à 9... Renseignements et inscriptions : 06 23 23 71 62 / www.vuedenhaut.fr

Ankaval : du kayak au vélo...

Nous avons laissé Nicolas Ravier aux trois quarts des 12 000 km de son périple en **solitaire et sans moyens motorisés à travers l'Europe...**



Après une courte pause en Slovaquie pour les fêtes, Nicolas a bravé le froid et la glace afin de réaliser une descente du Danube en kayak sur plus de 600 km entre Bratislava et Belgrade. Et après ? Le retour à l'aube du printemps sur Toulouse, après avoir traversé en vélo la Serbie, la Croatie, la Slovénie et l'Italie... Découvrez les photos et les détails de son aventure sur <http://nicolasravier.free.fr>

Altishop 2009 Nouvelles marques Nouveaux prix !



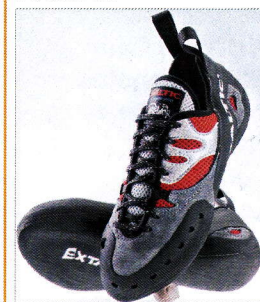
Grigri Petzl

En 2009 de nouvelles marques font leur apparition dans votre Altishop. Outre nos emblématiques partenaires, Edelrid, E.B et Saltic, cette année **Petzl, Camp et Snap font leur apparition**. Découvrez une gamme de baudriers et de chaussons plus étoffée, une nouvelle gamme de mousquetons à vis et une gamme complète d'appareils d'assurage tels que l'inccontournable 'GriGri'. Et **en bonus pour les abonnés**, la possibilité de s'équiper avec le **Pack 1er Equipement** : une offre sur mesure et très avantageuse à découvrir dans votre Altishop...

Bonne grimpe à tous !

Gardez votre avance !

Avez-vous remarqué que nos ouvriers prennent un malin plaisir à poser de minuscules prises de pieds ? **Vous en avez marre de zipper à chaque fois, de ne pas pouvoir griffer comme vous voulez...**



Découvrez une arme dangereuse, moderne et très efficace qui a pris la forme d'un chausson d'escalade : le Arow.

Equipé de la fameuse gomme **EXTASY**, il procure une **adhérence exceptionnelle** sur le rocher comme sur la résine. La combinaison du cuir naturel et du synthétique vous assure un maintien parfait, mais sans altérer le confort de vos petits orteils. Son laçage est précis jusqu'au bout du chausson. La **technologie HLS** insérée dans la semelle permet des carres comme dans vos rêves. Les Arow aux pieds, vous avez tous les atouts pour "croiter", mais ne le dites pas à vos compagnons de cordée habituels, gardez votre avance!