



Quels chaussons choisir ?

Devant la diversité des modèles de chaussures de varappe proposés, c'est une question courante... En effet, entre le modèle hyper-rigide à



triples lacets ressemblant à une chaussure orthopédique et la ballerine ultra-légère dont la couleur fait mal aux yeux, il est parfois difficile de faire son choix.

En fait, deux questions doivent se poser : où je grimpe et dans quel niveau ?

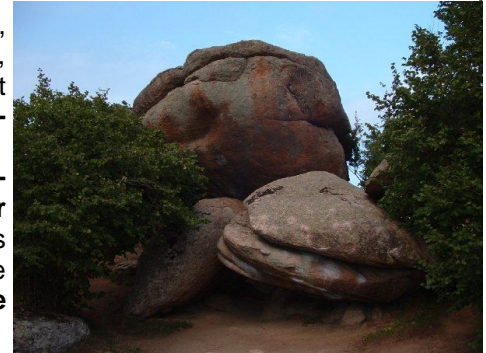
Si vous grimpez principalement en salle, un modèle à scratch ou type ballerine est plus approprié. D'abord, ces modèles se retirent facilement, action indispensable pour la survie de votre pied (moins indispensable au dire de vos compagnons d'escalade face aux effluves intenses qui s'en dégagent !) et la durée de vie de votre chausson, car marcher ou faire du sur-place en assurant les déforme doucement mais sûrement. Ensuite, souvent souple, les ballerines permettent de bien écraser les prises de pieds proéminentes que proposent les murs d'escalade. Pas besoin d'une précision millimétrique et en plus vous vous musculerez le mollet.

Pour la falaise, il faut opter pour un chausson rigide et resserrable. Un modèle à lacet ou un modèle à scratch bien rigide en pointe permettra de valoriser les petites aspérités du rocher. De plus, cette rigidité vous évitera de fatiguer, facteur important car grimper une voie en falaise prend souvent 3 à 5 fois plus de temps qu'en salle (recherche d'itinéraire, mousquetonnage, etc...) Enfin, il est indispensable, une fois le type de chausson choisi, d'essayer plusieurs modèles, de marques différentes. La forme de votre pied peut ne pas supporter certains modèles. Et surtout, si vous débutez, choisissez un chausson dans lequel vous vous sentez bien, sans prendre 4 pointures de moins comme vous le répète votre compagnon de cordée qui pratique depuis des années, dont le pied ressemble à un moignon et qui met environ 25 minutes à enfiler sa paire en 36.5. N'oubliez pas que ce n'est pas lui, ensuite, qui les aura aux pieds !

Par Nico de Grabels.

Evasion : Bienvenue dans le Chaos

Un cadre somptueux, la montagne, des lacs partout, de la randonnée, des parapentes et au milieu de tout ceci... un CHAOS de pierres. Bienvenue à TARGASSONNE ... 7 secteurs et plus de 1 000 problèmes ouverts rien que pour vous! Et il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux puisque cela va du 3+ en dalle couchée au 8ème degré sur fort dévers.



Prévoir quelques phalanges de rechange car le rocher est capricieux ne laissant que peu de peau à ceux qui y mettront les doigts! (Granit au grain saillant et franc) Accessible toute l'année avec un taux d'ensoleillement record (300 jours par an), on a même droit à un joli petit tapis neigeux en guise de crash pads pour les mois les plus froids. Autre avantage: le site se situe à 1500m d'altitude. Vas-y, fait péter les globules rouges ?

Pour l'accès : de Toulouse, suivre Andorre, passer le col de Porte-Puy-Maurens(ou le tunnel) / Suivre Angoustrine enfin Font Romeu / Une fois à Font Romeu, direction Targassonne.

Un camping se situe au milieu des premiers blocs du Secteur Chapeau et vous pouvez même y louer des Crash-Pads. Attention aux périodes de restrictions !

Infos et topo : targabloc.apinc.org/targabloc/home.html

Messieurs et Mesdames, maintenant allez affuter vos doigts, manière de ne pas repartir au 2ème bloc, il faudra faire de la corne ! Creuser une piscine à main nue pour l'été peut aider...

Merci de respecter le site et le voisinage.

Par Patrick, d'Albi

Altishop : Patlabor2, Drifter et promo de mai



Le Drifter, LE chausson évolutif de

chez Madrock :

Pris à la pointure ville ou légèrement au dessus, il sera parfait pour les débutants qui veulent vite progresser avec un chausson confortable et facile à chausser.

Pris sous la pointure ville, il délivrera son lot de performances aux grimpeurs confirmés grâce à une pointe fine et légèrement asymétrique.

Tige cuir non doublée, gomme Madrock FX5, serrage par 2 scratches.

PROMO
EXCEPTIONNELLE !
CORDE EDELRID PYTHON 10mm
80 mètres



119€

Offre valable du 1er au 31mai dans la limite des stocks disponibles

Patlabor 2, le premier achat idéal et parfaitement adapté pour bien démarrer l'escalade ! Technicité évolutive, confort exceptionnel, précision d'orfèvre. Dans ce modèle, tout, même le prix, a été pensé pour une pratique loisir ludique et régulière ...



Evènements outdoor et rencontres sportives : les dates à retenir.



Beaucoup d'évènements partenaires à suivre ces mois-ci : la 4ème étape du GET à Bessières le 22 mai, les finales du Top des Pti'grimpeurs à Tarbes les 11 et 12 juin, le Rozier à Bloc au Rozier le 12 juin également, et le 28 mai un Contest de Bloc à Roubaix et le Spiderfesti à Barbezieux ...

Toutes les dates, infos et fiches d'inscriptions des compétitions de la saison sont sur :

www.altissimo.fr, rubrique Sponsoring.



Retrouvez en temps réel toute l'actualité de votre réseau sur : www.altissimo-escalade.com

Alti-Zoom : Amitiés Saintonge-Bafora : une association à soutenir!

Le Grand GANDHI a dit : Il y a assez sur terre pour répondre aux besoins de tous, mais pas assez pour satisfaire l'avidité de chacun... Je ne vous perlerai pas d'une technique miracle qui vous permettrait de grimper comme Chris Sharma, mais d'une **association qui se 'bat' avec son cœur et de trop petits moyens pour aider des enfants du Burkina Faso**. Créée en 2008, l'association **Amitiés Saintonge-Bafora** est une organisation **indépendante, laïque et apolitique**, gérée par une équipe dynamique de bénévoles. **Son objectif est d'accompagner Banfora Ouest au Burkina Faso en mutualisant les expériences, les réseaux et les savoir-faire de chacun**.



Financer les projets d'amélioration tout en s'assurant de la bonne mise en place des actions et en évaluant les retombées: voilà l'engagement d'ASB.

Pour une meilleure traçabilité des envois de matériels et fournitures, une association "miroir" a été fondée sur place : Amitiés Banfora Saintonge. Le relais local de ces personnes de confiance, ainsi que le soutien actif du maire de Banfora, Monsieur Souleymane SOULAMA permettent à l'association de sécuriser ses actions au profit des plus nécessiteux. **Dans la zone de Banfora Ouest, seuls 60% des enfants vont à l'école primaire. Les frais de scolarité constituent un frein majeur à leur inscription.**

Pour permettre aux enfants des familles les plus démunies de fréquenter l'école, l'association ASB propose de mettre en place le parrainage d'enfants : 70 € par an suffisent pour assurer la scolarité d'un élève de primaire et 140 € pour un élève de collège. Un jean ou une paire de basket en moins par an, et vous permettrez à un enfant de se nourrir, et d'aller à l'école !!! Merci pour eux ! Infos : www.banfora.org / andre.pradet@gmail.com Par Stéphane de Montaudran

Du nouveau dans votre réseau...

Animations et nouveautés

RadioActivity On The Rock, mardi 17 mai à Grabels : Lolo vous invite à tester ses cocktails dernière génération... Plutonium ou champis atomiques? Pour en savoir plus, **RDV au bar à 20h !**



Vêtements, bijoux et accessoires, venez découvrir les créateurs de votre région lors du **premier marché des artisans de Toulouse Saint-Martin le mercredi 18 Mai de 12H à 22H**. Cette journée s'achèvera par une **soirée apéritive** dès 20h.



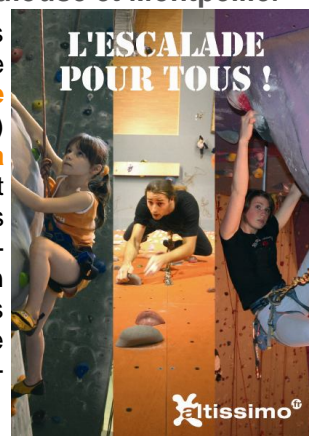
Une fois par mois, le mercredi soir de 18h30 à 19h30, Mél et Gabi vous proposent des **cours pour progresser** : prochains rendez-vous le **11 mai** et le **8 juin** pour travailler respectivement la conti et la force.



Retrouvez toutes les actualités de vos salles d'escalade sur : www.altissimo-escalade.com

Portes Ouvertes à Toulouse et Montpellier

Le rendez-vous annuel des Portes Ouvertes est fixé le **samedi 21 mai à Toulouse** (Montaudran et Saint-Martin) et le **samedi 28 mai à Montpellier** (Grabels et Odyseum): ces jours-là, vos salles seront exceptionnellement ouvertes **de 10h à 20h** et les équipes mobilisées pour offrir aux visiteurs une **initiation gratuite à l'escalade (entrée libre et gratuite)**.



Art'issimo : de l'Art sur les murs d'Altissimo...

Des artistes à découvrir dans nos salles et sur le web avec Art'issimo sur www.altissimo-escalade.com

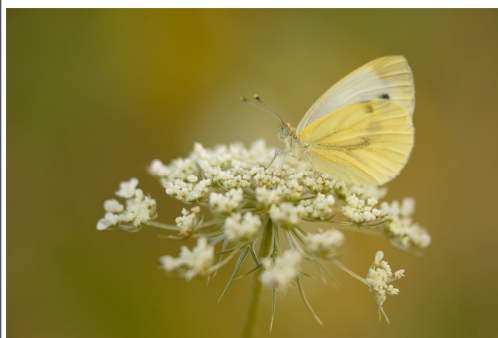
Montpellier Odyseum



Cémeline

Vernissage vendredi 6 mai

Albi



D'ailes et de rosée : Cédric Chassagne
cedric_chassagne@yahoo.fr

Retrouver toutes les informations sur les artistes que vous avez aimés, découvrir ceux que vous n'avez pas rencontrés... c'est ce que vous propose **Art'issimo, galerie virtuelle sur www.altissimo-escalade.com**

Envie de présenter vos créations dans nos salles ? Peintures, dessins, photos, sculptures... différents espaces sont à votre disposition dans toutes les salles de votre réseau et sur notre site Internet: pour en savoir plus, contactez directement la salle de votre choix !