



www.altissimo.fr version Collectivités

Créez votre compte *Clubs et Collectivités*

A partir du **15 mars 2010**, la boutique en ligne www.altissimo.fr ouvre un **espace exclusivement réservé aux clubs et collectivités**. Créez votre compte en quelques clics, et accédez à une **sélection de produits spécifiques**, avec en prime un **service inédit : la possibilité d'éditer vous-même votre devis en ligne !** + d'infos sur : www.altissimo.fr



Evasion

A Toulouse, grimpez sur les berges de la Garonne !

Pour ceux qui ne le savent pas encore, il est possible de grimper sur un site en plein air à Toulouse. Depuis le milieu des années 80, vous pouvez en effet pratiquer l'escalade en autonomie **sous le pont Pierre de Coubertin des Berges de la Garonne**. Les installations devenant vétustes après vingt-cinq années d'utilisation, **cet espace a été réaménagé cette année par le Club Alpin Français**. C'est donc par de belles journées



ensoleillées, qu'après une grasse matinée, vous pourrez découvrir ou redécouvrir les secteurs *Premier de cordée, Célestes infusions, Alexia, Hello John, Action directe, My name is Bond et Fiber-ton*.

En tout, une trentaine de voies de 10 mètres de haut et de niveau allant de 3 à 7c vous attendent... **Retrouvez les topos du site dans l'espace Actus de notre rubrique Evasion sur le site web de votre réseau :**

www.altissimo-escalade.com

EB OnZeRoc

1950-2010, la marque française de chaussons d'escalade **EB souffle cette année ses 60 bougies !!!** Pour fêter ça, **EB organise les 27 et 28 mars un rassemblement ouvert à toutes et à tous sur deux nouveaux secteurs de la falaise du Cimaï à Toulon**. *EB OnZeRoc* : 30 nouvelles voies, les meilleurs falaisistes français réunis, lots à gagner, tests de chaussons EB, repas et soirée. Informations et réservations sur www.eb-france.com

Nouveauté Edelrid : la plaquette Jul

Edelrid présente une **nouvelle plaquette d'assurage pour corde simple** composée d'un corps en acier inoxydable très résistant à l'abrasion et d'un **revêtement plastifié protégeant des brûlures**.

Disponible en 4 couleurs, elle est destinée aux cordes dont le diamètre est compris entre 8.9 et 10.5mm. Son poids : 63g.



MadRock Flash : il vous accompagne partout !

Le Flash est LE chausson à tout faire avec un **rapport qualité prix exceptionnel**. Que vous soyez compétiteur ou grimpeur occasionnel, le Flash vous accompagnera partout, du bloc aux voies de plusieurs longueurs en passant par la salle, avec un haut niveau de confort. + d'infos techniques dans notre rubrique *Altishop* sur www.altissimo-escalade.com



Technique de grimpe

Bien s'échauffer pour mieux grimper. Souvent négligé par les grimpeurs, l'échauffement est une étape très importante qui a pour but de **préparer le sportif physiquement et mentalement à l'effort**.

Comment : Si vous le pouvez, un petit footing de 10 à 15 minutes sera tout à fait approprié afin de stimuler le rythme cardiaque. Pensez aussi au vélo : c'est un moyen de transport écologique qui peut servir **d'échauffement général** à l'aller, et de **récupération active** au retour. L'idée est de solliciter l'appareil respiratoire, les muscles et les articulations. Ensuite, **étirez-vous** : les étirements favorisent la récupération et évitent les blessures à long terme. Pour vous étirer :

1. Mettez vous en position de mise en tension du muscle, et **prenez le temps d'adopter la bonne position**.

2. **Une fois la bonne position trouvée** (et seulement quand elle est trouvée) accentuez légèrement la mise en tension, sans à-coup, (ne pas confondre mise en tension et torture, **il ne doit pas y avoir de douleur, l'étirement ne doit vous provoquer aucune grimace**).

3. **Respirez calmement**, sans forcer, en vous concentrant sur le relâchement du muscle étiré, et **en maintenant une tension constante pendant 15 à 20 secondes**.

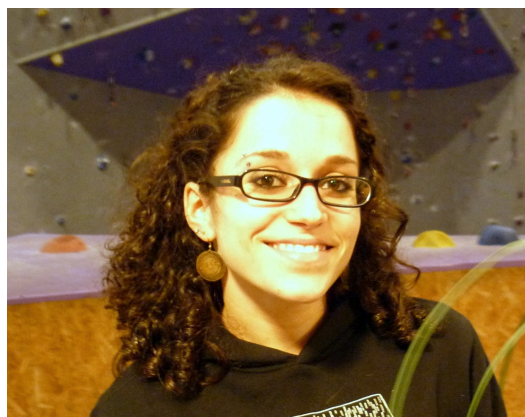
4. Relâchez doucement la tension.

Hydratez-vous : la déshydratation peut être la cause de certains accidents à répétitions : claquages, tendinites... **Des heures d'entraînement deviennent non rentables par le simple fait de ne pas avoir bu suffisamment avant, pendant et après l'effort**. Et vouloir perdre du poids par élimination artificielle d'eau est **illusoire et dangereux** si on ne restitue pas rapidement l'eau perdue. Le besoin journalier en eau est d'environ 2,5L mais peut beaucoup varier en fonction des pertes. **D'où l'importance de boire régulièrement.....surtout en escalade !!!** Une **petite bière** sera la bienvenue après une bonne séance d'escalade à savoir qu'elle **favorise l'élimination des toxines**, et oui... elle permet aussi de passer une bonne soirée et ensuite une bonne nuit de sommeil !!! (par Patrick, D'Albi)



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

Alti-Zoom : des nouveaux dans la team Altissimo !



Deux nouvelles recrues viennent renforcer l'énergie de la team montpelliéraine : Leyla Sharre-Andres et Pierre Soulé.

Agée de 27 ans, Leyla est passionnée d'escalade et dynamise l'équipe Altissimo Odyseum grâce à son **esprit créatif** et son **implication dans le domaine culturel**. Quant à Pierre, alias Pierrot, c'est un grimpeur talentueux qui fait partie de l'équipe Excellence du Club Alpin Français. C'est **l'un des rares Français à évoluer dans le neuvième degré** et il met ses compétences d'ouvreur et de moniteur au service des deux salles montpelliéraines. La plupart du temps présent sur Grabels, il vient prêter main forte à d'Odyseum pendant les vacances.



Retrouvez toute la team Altissimo et toutes les actus de votre réseau sur www.altissimo-escalade.com

Du nouveau dans votre réseau...

Tarbes : Portes Ouvertes Escalade le 27 mars.

Le samedi 27 mars, l'espace Altissimo de Tarbes organise de 14h à 19h une journées Portes Ouvertes. **Prévenez vos amis, et encouragez-les à venir s'initier à l'escalade en compagnie de moniteurs...** C'est gratuit, et c'est du sport !

Tarbes : bienvenue aux nouveaux joueurs de squash !



C'est le moment de varier les plaisirs et de vous initiez au squash : l'espace Altissimo Tarbes fait une offre de bienvenue aux nouveaux joueurs de squash.

Pour tout achat d'une carte de 10 entrées Squash (non-nominative et valable deux ans), une réduction de 50% sur la raquette karakal !

Soit la raquette Karakal + une carte de 10 séances Squash à 99€ au lieu de 127€! Renseignements à l'accueil.

Toulouse Montaudran : Apéro Partage et Challenge

Une soirée apéro-partage et challenge escalade aura lieu le **vendredi 9 avril** prochain à **partir de 19h30**. L'occasion de fêter le printemps autour d'une thématique vitaminée puisqu'il s'agit cette fois-ci de **partager vos cinq fruits et légumes préférés !** Ceux qui le souhaitent peuvent aussi participer au **challenge par équipe** : l'esprit est au plaisir du jeu plus qu'à la compétition, alors n'hésitez-pas à vous inscrire à l'accueil... **Régalez-vous et amusez-vous!**

Toulouse Montaudran : Pizza buonissima !

Après une bonne séance d'escalade entre amis, on est souvent partagé entre l'envie de passer encore un peu de temps entre amis, et un estomac qui crie famine...

L'équipe de Toulouse Montaudran vous propose de jouer les prolongations sur place autour d'une pizza délicieuse : les mercredis et jeudis soirs, consultez le menu à l'accueil et **commandez votre pizza avant 20h30**. A 21 heures les pizzas arrivent, emmenant avec elle une atmosphère qui confirme, s'il en était besoin, l'esprit de convivialité que cultivent Christine, Emilie et Stéphane...

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

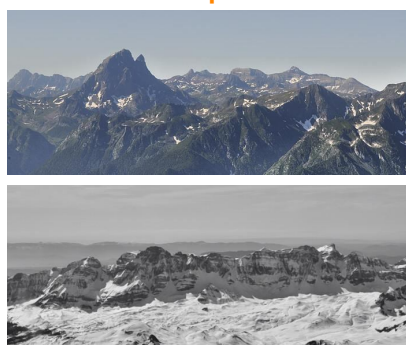
Des artistes à découvrir dans nos salles et sur le web avec Art'issimo sur www.altissimo-escalade.com

Faire du sport, se détendre... et découvrir des artistes : c'est ce que vous propose **Art'issimo, galerie virtuelle** sur www.altissimo-escalade.com : tous les artistes qui exposent dans nos murs, toutes les infos sur nos expos salle par salle, et les annonces des vernissages à ne pas rater ! **Actuellement sur notre site :**

www.bullesdart.fr



www.aroldphoto.com



Fabienne Petitpierre



Découvrez les photos de nos derniers vernissages ainsi que le reportage réalisé par france3 Sud sur l'exposition *Des Murs!* présentée par Bulles d'Art et Rémy Rajaona à Toulouse Saint-Martin.