

- **L'escalade : un sport accessible ! Mathilde**

C'est plus palpitant que d'être dix à courir derrière un ballon... La question ne se pose pas vraiment pour nous autres, ataxiques ! Cette année, j'ai découvert que l'escalade était un sport accessible. J'ai grimpé toutes les semaines depuis janvier jusqu'à fin avril.

La réjouissante perspective de "l'évolution" est évidemment toujours présente : serais-je encore capable d'en faire dans 6 mois ? Mais pour l'instant, oui, même si je suis l'agréable propriétaire d'un fauteuil manuel depuis trois ans. A l'heure actuelle, la marche bien que possible, m'est très pénible.

Sur un mur, je suis pourtant l'égale des autres. Je me sers moins de mes jambes et compense à la force des bras.



C'est d'une part extrêmement physique et d'autre part, c'est incroyable de se sentir en haut, au bout d'une corde, alors que je ne peux pas me déplacer normalement sur terre.

J'ai donc découvert l'escalade en faisant partie, lors des vacances scolaires, d'un club rattaché à ma faculté, gratuit et fait pour les valides. Je ne peux pas conseiller à tous d'en faire, chacun ses goûts. Je trouve simplement que c'est une belle alternative à la piscine publique-bonnet-complexe, à pratiquer en complément de la kiné. Tous les nouveaux muscles acquis et notamment dans les bras me permettent de pousser mes roues avec plus de force et de me déplacer plus rapidement.

Seul point négatif : les bleus aux genoux, mais qui s'accordent très bien à la couleur de mes yeux....

Juin 2013 - AFAF