



Escalade ADAPTÉE

Cours collectifs, cours particuliers, cycles récurrents

CLIMB UP BORDEAUX

3 salles d'escalade



Climb Up Eysines

Climb Up Mérignac



Climb Up
Villeneuve-d'Ornon



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 13 mètres, équipé d'un baudrier et d'une corde !

Le Fun Escalade

Le Fun Escalade, c'est l'escalade sous sa forme la plus ludique. Grimpez sur des pans verticaux aux formes les plus délirantes ! Prises rotatives, tour de saut, toboggan géant...

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.



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.

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)



Nos moniteurs vous accompagnent

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



Thomas

Licence STAPS APA-S
Moniteur d'escalade depuis 2013
Expérience avec les personnes en situation de handicap physique/mental/psychique/sensoriel et trouble du comportement.

Emeline

Licence STAPS APA-S
Monitrice d'escalade depuis 2022
Expérience avec les personnes atteintes de maladies chroniques, autisme, TDAH, malvoyantes, trisomie 21 et personnes en réhabilitation physique.

Ils nous ont fait confiance

Je tenais tout d'abord à vous remercier de nous avoir permis d'amener nos résidents dans votre établissement de Mérignac. Ils ont verbalisé avoir beaucoup apprécié ce moment, et quel bonheur ce fut pour nous de les voir persévérer et se dépasser lors de cette séance accompagnée de Ronan. L'estime de soi, l'affirmation de soi également, le renforcement du schéma corporel, l'interaction... Nous avons pu observer beaucoup de choses en une seule séance, ce qui nous conforte dans l'idée que cette pratique peut énormément apporter à certains résidents. C'est pourquoi ma collègue et moi aimerions instaurer cette activité plus régulièrement. Toute l'équipe de Climb Up, vous êtes vraiment des personnes formidables et nous sommes ravies de construire ce projet à vos côtés.

Marie SAINT-GAL

Psychomotricienne au foyer d'accueil médicalisé du Barail des Jai

×

Un accueil chaleureux, des intervenants attentionnés et attentifs. Ils nous font progresser à notre rythme en nous proposant des contenus toujours ludiques. N'hésitez pas, ils sont pro !

Yannick LE COLVEZ

Éducateur sportif, Unadev

Pour les cours, les jeunes sont ravis !!! Certains ont été très vite à l'aise avec Julien et d'autres commencent à s'autoriser à le solliciter directement pour des conseils ou de l'aide. Nous sommes ravies de les voir évoluer dans cette salle, se confronter à leurs peurs, les dépasser et devenir de plus en plus fiers de ce qu'ils sont capables de faire. Nous avons eu peu le temps de discuter avec Julien mais il a su cerner les jeunes et les mettre à l'aise en douceur.

Chloé LACROIX

Éducatrice spécialisée, I.M.E. Don Bosco

×

Le groupe est toujours ravi de l'expérience vécue dans votre salle. C'est avec plaisir que nous envisageons de renouveler l'expérience à chaque vacances scolaires !

Lisa CHAVES

Cheffe de service DITEP Porte Sud Unité de Jour - Roaillan, AL Prado

×

Le cycle s'est très bien terminé. Le Tremplin est ravi de ce partenariat et souhaite le poursuivre après la saison estivale. Un encadrement avec une finesse d'analyse très intéressante et un contact super avec le public. Et, une collaboration toujours dans l'échange et la fluidité. Donc un grand merci à vous !

Marine BAREILLE

Coordinatrice du Service d'Accompagnement des Personnes Placées Sous-Main de Justice - Le Tremplin



Ils nous ont fait confiance

Nous travaillons dans un institut Médico éducatif qui accueille des jeunes ayant des troubles de la communication, de la compréhension et des retards de développement entre autres pathologies.

Avec ma collègue nous voulions proposer un atelier hors des murs qui permettrait aux jeunes de se dépasser et de rencontrer des personnes en milieu ordinaire. Nous avons pensé à l'escalade et avons trouvé à CLIMB UP un partenaire de choix. Du devis à la mise en place du projet nous avons en face de nous une équipe investie et soucieuse de permettre à nos jeunes de profiter de cette activité dans les meilleures conditions. Cela fait 3 ans que nous proposons cet atelier à 7 jeunes de notre établissement. Certains y participent depuis le début, d'autres ont arrêté parce qu'ils avaient atteints les objectifs qu'il s'étaient fixé et de nouveaux se sont inscrit, enthousiastes de pouvoir évoluer dans ce sport.

La découverte de l'escalade pour nos jeunes avec le soutien de CLIMB UP et de son équipe a été une révélation. Le dépassement, la confiance en soi et à l'autre, le soutien, l'entraide et la nécessité de pratiquer une activité physique sont des points importants à travailler auprès de tout jeune. La plus value d'avoir des animateurs diplômés sensibles ou formés aux handicaps est vraiment importante. Chaque séance est ludique, adaptée en fonction de chacun, et les évolutions sont importantes. Chacun est en position de grimper (parfois sur les plus hautes voies) et d'assurer. Beaucoup ont commencé avec une forte appréhension et ont pu finalement grimper au plus haut. De plus, les jeunes sont en réelle inclusion en évoluant au milieu de grimpeurs ordinaires venus s'entraîner. Nous espérons pouvoir poursuivre encore longtemps notre partenariat avec CLIMB UP.

Agnès et Chloé
Éducatrices spécialisées
IME Don Bosco Gradignan

Les mots des jeunes :

Thibault (3 ans de participation)

Au début je ne savais rien faire mais en 3 ans j'ai appris à faire le nœud de huit et je monte des voies de plus en plus difficiles. J'en suis au niveau 6B à 13m50

Yanis (3 ans de participation)

Il y a trois ans quand j'ai commencé j'avais peur et maintenant je monte de plus en plus facilement les voies de 13m50

JB (nouveau)

J'aime bien assurer les autres et pour l'instant j'ai peur de grimper et espère y arriver avec le soutien des copains et Emeline

Soriba (nouveau)

J'aime bien l'escalade et être tout en haut. J'aime bien les sensations quand je redescends (en rappel)

Yassine (nouveau)

J'avais pas fait d'escalade depuis 2 ans et j'aime bien reprendre. Avant je ne savais pas faire beaucoup de choses mais j'ai appris et j'espère que je vais faire des progrès surtout sur l'assurance.

Edgar (nouveau)

J'ai déjà fait de l'escalade dans un autre établissement et je suis heureux de reprendre. J'aime bien monter et je me sens bien quand je suis tout en haut. J'arrive à mieux utiliser les prises.

RENSEIGNEMENTS

Pour toute demande de prestation, n'hésitez pas à nous contacter par mail à : bordeaux@climb-up.fr



Climb Up Bordeaux Eysines
2 allée Maryse Hilsz
33 320 Eysines
05 56 96 61 75
bordeaux-eysines@climb-up.fr

Climb Up Villenave d'Ornon
32 rue Jean Pages
33 140 Villenave-d'Ornon
05 81 33 15 62
bordeaux-villenave@climb-up.fr

Climb Up Bordeaux Mérignac
DECATHLON Village
17 Avenue Pythagore
33 700 Mérignac
07 61 15 95 04 · 04 86 11 24 27
bordeaux-merignac@climb-up.fr

