

L'alpinisme



L'alpinisme comprend différentes disciplines: l'escalade, l'alpinisme, la randonnée et les expéditions.

L'alpinisme représente l'ascension en montagne. Au CAB, vous pouvez pratiquer l'alpinisme sous toutes ses formes: neige, glace, mixte, rocher mais aussi le ski de randonnée, la haute route et le ski-alpinisme. En suivant une formation, vous pouvez devenir guide de

haute montagne.

L'escalade est une activité qui s'est énormément développée ces vingt dernières années. Les salles d'escalade contribuent indiscutablement à ce développement en rendant l'accès à ce sport facile et sécurisé. Lors de la pratique de l'escalade, on apprend à contrôler ses peurs et ses angoisses;



La randonnée est un sport dont on parle moins mais qui réunit pourtant un très grand nombre d'adeptes. Cela va de la randonnée sportive dans les Alpes à la balade familiale dans les Ardennes en passant par les raquettes de neige.

L'alpinisme développe harmonieusement l'ensemble de la masse musculaire, elle oblige la personne à exercer son équilibre dans un univers inhabituel et à s'y déplacer. Elle favorise également la prise de conscience de son corps et de ses possibilités,...

L'alpinisme est également un sport de compétition. De nombreux grimpeurs se distinguent régulièrement sur le circuit international. Afin de développer cet aspect de l'activité, le CAB soutient l'équipe belge d'escalade, ce qui favorise la présence de nos athlètes au plus haut niveau.



Parmi les pratiquants, Muriel Sarkany et Nicolas Favresse sont deux grimpeurs belges de talent soutenus par le CAB.

Plus d'informations: www.clubalpin.be