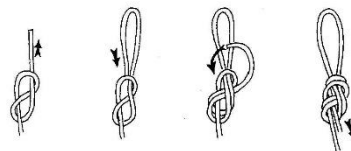


*J'ai participé à une semaine d'intégration récemment. Il y avait des activités de folie comme du canyoning, de la cani rando, de la randonnée et enfin de l'escalade (le sport le plus cool du monde). Evidemment, c'est le sport que j'ai préféré parce que l'altitude c'est mon truc. C'est ce que j'ai choisi de raconter ici.*

*A l'escalade, je me suis donné un but : toujours monter en haut du mur qui m'attend. Pour moi, arriver en haut est une satisfaction totale d'abord parce que j'ai une vue imprenable, mais surtout parce que je me sens seul avec la nature (« après l'effort, le réconfort »). Physiquement, c'est dur, mais se surpasser est parfois très satisfaisant. En effet, le sport calme mon stress et c'est ce que je recherche. J'apprécie que ce soit un sport à la fois individuel, où je dois me concentrer et me faire confiance, et collectif puisque je monte en étant assuré par un copain (ma vie est entre ses mains). En revanche, il y a quelque chose d'un petit peu contraignant : le temps, et la précision que nécessite le travail d'encordement (les instructions sont représentées dans l'image ci-dessous, on peut voir les différentes étapes). En effet, quand on se trompe, on est obligé de recommencer. En tous cas, c'est le seul défaut que je trouve à ce sport.*



La méthode du nœud de 8

*Enfin, l'escalade nous fait aussi voyager. On peut découvrir des paysages et des horizons différents. Par exemple, je ne connaissais pas Chamonix.*