

Lisa KHELOUFI



Quand et comment as-tu été touchée par le virus de la grimpe ?
Qu'est-ce qui t'a fait continuer ? J'ai commencé l'escalade à 15 ans, après avoir fait un canyon pendant les vacances d'été ! Car "la descente en rappel, c'était trop bien !" et que chez moi les clubs de canyoning, ça n'existe pas...

J'ai continué car je suis tombée dans un super club (RSCC Montagne-Escalade, en région parisienne), avec des gens qui sont devenus mes meilleurs amis. Et faire une activité qu'on aime, avec des gens qu'on aime, y'a rien de mieux ! En plus c'était à 2 pas de chez moi... pratique quand on est ado! J'ai vite passé toutes mes soirées au pied ou en haut du mur.

Puis j'ai rapidement été embarqué dans l'aventure des compétitions, et en parallèle j'ai fait de l'encadrement en l'escalade, et tout ça j'ai adoré !

Es-tu plutôt compét. ou pâquerettes?

A quelles compét. as-tu participé ou quel est ton spot préféré?

A la base, plutôt compét' ! J'aime le challenge et j'étais boostée par les objectifs fixés pour les compétitions ! J'ai commencé par beaucoup de championnats départementaux/régionaux et inter-régionaux, puis je suis allée aux championnats de France espoir. J'ai participé à plusieurs coupes de France, et quelques compétitions internationales ... Je pense que je n'ai jamais aussi bien grimé qu'en finale de compétition ! Mon spot préféré, comme beaucoup de grimpeurs franciliens : Fontainebleau ! Super terrain de jeu, infini, idéal pour la bloqueuse que je suis !

Quel est ton meilleur souvenir dans ta vie de grimpeur ?

Difficile de choisir entre :

Mon premier podium inattendu, et ma qualification aux championnats de France espoir...

...et dans ma vie de monitrice : le premier stage montagne avec mes tout petits que j'encadrerais dans mon club, et le voyage à kalymnos avec les ados dont j'étais la monitrice.

Et sinon? Quelques mots sur toi en dehors de ton encadrement chez Fillière grimpe ?

Jeune maman ravie et débordée depuis 9 mois...

Je suis monitrice dans 3 clubs d'escalade : Fillière Grimpe, Club des sports de Villaz et Neige et Montagne (La Motte Servolex).

Je continue de développer doucement, ma structure d'organisation de séjours sportifs multiactivité « Mo-Na » (Moments Nature) avec Martin.

Et je rêve de trouver du temps pour grimper suffisamment pour retrouver mes sensations de grimpeuse...



Marion TRABER



**Quand et comment as-tu été touchée par le virus de la grimpe ?
Qu'est-ce qui t'a fait continuer ?**

Une grande sœur qui pratiquait la danse et une autre l'escalade, et moi ? J'ai voulu faire comme les deux !

J'ai d'abord débuté par la danse et vers 8 ans, c'est en faisant un petit contest en famille que mon envie de m'y mettre s'est confirmée. J'ai rapidement délaissé la danse pour me mettre à l'escalade. Je crois que c'est le côté solitaire, seul contre soi-même qui m'a fait continuer ce sport.

Es-tu plutôt compét. ou pâquerettes? A quelles compét. as-tu participé ou quel est ton spot préféré? Quel est ton meilleur souvenir dans ta vie de grimpeur ?

Plutôt compétition, j'ai mis beaucoup de temps avant d'avoir des résultats en compétition d'escalade et pourtant je m'y suis accrochée et j'ai persévéré.

Il y a eu un événement très marquant dans ma carrière de compétitrice : les championnats de France senior 2017. Certes ça a été mon meilleur résultat en compétition et pourtant en définitif, ce

qui m'a marqué est plus la manière de vivre la chose que le résultat en soi.

Lors de la demi-finale de ses championnats de France j'ai atteint un état que beaucoup de sportifs cherchent à atteindre. C'est ce que l'on appelle un état de flow. On se sent à la fois ailleurs et totalement présent, un sentiment de flottement, on fait abstraction de tout ce qui nous entoure. Puis vient le moment où l'on descend de la voie, où l'on se rend compte de la performance que l'on a faite, où l'on voit les yeux de sa grande sœur en bas briller... Cette performance m'a ouvert les portes de l'équipe de France senior et m'a permis de participer à des coupes du monde.

Et sinon? Quelques mots sur toi en dehors de ton encadrement chez Filière grimpe ?

Des entraînements bien sûr et pas que ! J'aime beaucoup tout ce qui est manuel, petit bricolage, peinture, tricot, j'essaie un peu de tout !

J'adore également les livres, un de mes grands échappatoires...

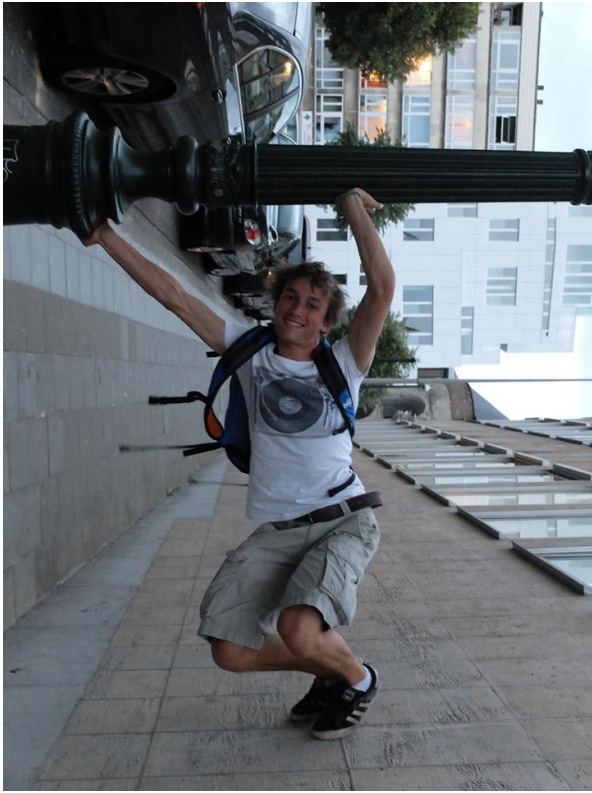
Côté caractère, je suis une grande timide un peu maladroite.



Martin ARROUA VIGNON

Quand et comment as-tu été touché par le virus de la grimpe ? Qu'est-ce qui t'a fait continuer ?

Tout a commencé il y a 13 ans au RSCC Montagne Escalade de Champigny sur Marne en région parisienne avec comme première monitrice ... Lisa !!! Oui oui, celle-là même !!



J'ai continué grâce à Guillaume, un entraîneur qui nous a montré que la grimpe ça n'était pas juste un sport une fois par semaine, que ça pouvait être une bande de pote, une destination de vacances, un objectif du WE, ...

Es-tu plutôt compét. ou pâquerettes? A quelles compet. as-tu participé ou quel est ton spot préféré?

J'ai un penchant pour les pâquerettes, surtout celles de Fontainebleau, spot incontournable pour le parisien que j'étais. Tant pour la grimpe, que la rando, le circuit montagne et le brame du cerf à l'automne.

Quel est ton meilleur souvenir dans ta vie de grimpeur ?

Ma première grande voie : Le Pilier des Cathares à Calamès en Ariège. 7 longueurs, 5h, une bonne moyenne (et une plaque commémorative comme première prise de pieds histoire de mettre dans l'ambiance) =D

Et sinon? Quelques mots sur toi en dehors de ton encadrement chez Filière grimpe?

Après un master en ingénierie mécanique je me suis vite rendu compte qu'être assis derrière un bureau : « très peu pour moi ». Je suis donc venu en Haute-Savoie avec une seule phrase en tête : "Oublie que t'as aucune chance, vas-y fonce !" (Jean-Claude Dusse, avec un D comme Dusse).

J'alterne maintenant entre des remplacements de profs de maths, des saisons de perchman en station et des étés à organiser et encadrer des séjours sportifs en montagne avec Lisa, avec comme objectif de monter une structure où nous pourrions faire ça toute l'année.

<http://rsc.escalade.free.fr/spip.php?article1829>

