

# Escalade curative

Grimper en haut des murs d'escalade et des parois rocheuses est bon pour la santé et jouissif. L'escalade permet aussi de soulager toutes sortes de souffrances physiques et mentales. Visite de la salle de grimpe de Lenzburg en compagnie de la thérapeute d'escalade Roseline Bestler.

Texte et photos: Christine Schnapp

**E**lle revigore, favorise la capacité de concentration et procure du plaisir. Pour autant que les gens la pratiquent avec modération, l'escalade est une discipline sportive extrêmement saine. Mais l'escalade est également bénéfique en cas de problèmes de santé ou de maladies. On appelle cela escalade thérapeutique ou thérapie d'escalade, un nouveau courant qui est en train de conquérir les salles d'escalade suisses ainsi que les cabinets de physiothérapie et de psychothérapie.

L'une des premières qui a eu l'idée de proposer des séances d'escalade thérapeutique en Suisse s'appelle Roseline Bestler qui pratique sa thérapie dans la salle située dans l'ancien réacteur de la centrale



Roseline Bestler assiste Pascal pendant son exercice sur le mur d'escalade.

**Roseline Bestler** est thérapeute complémentaire spécialisée en ostéopathie crânio-sacrée ainsi que thérapeute d'escalade qui gère son propre cabinet à Aarau.



de Lenzburg, dans le canton d'Argovie. Thérapeute complémentaire de formation, elle a escaladé un mur pour la première fois en 2016 et réalisé à cette occasion combien ce sport lui convenait. Elle a notamment senti que l'escalade atténuait ses problèmes chroniques de hanche. Quand peu après, la Jurassienne a entendu parler de l'escalade thérapeutique, sa curiosité s'est aussitôt éveillée.

Elle a suivi un cours spécial en Allemagne qui lui a enseigné les principes de l'escalade thérapeutique selon la méthode Hajo Friedrich, l'un des fondateurs du courant. Roseline Bestler a alors voulu à tout prix apprendre et proposer elle aussi cette thérapie. Elle a pour cela suivi une formation de deux ans et demi en Allemagne.

Marco et Franziska Toretti, les gérants de la salle d'escalade de Lenzburg, eux-mêmes passionnés d'escalade et curieux, ont bien voulu héberger dans leurs localités des séances d'escalade thérapeutique. Spécialisée en ostéopathie crânio-sacrée, la thérapeute complémentaire prodigue depuis 2019 des soins à Lenzburg qui ont déjà soulagé plus d'un de ses patients.

L'escalade thérapeutique est d'après Roseline Bestler surtout efficace face à des troubles tels qu'arthrose de la hanche, instabilité des chevilles, hernie discale, déséquilibre musculaire du dos, instabilité du torse, déficit du plancher pelvien, douleur au

genou suite à un déchirement des ligaments croisés, scoliose, trouble de déficit d'attention et hyperactivité (TDAH), etc.

### «L'escalade thérapeutique m'apporte énormément»

L'offre de Roseline Bestler a attiré l'attention de Pascal. Le jeune homme, qui préfère être cité par son prénom, a été victime en 2009 d'un grave accident qui l'a laissé hémiparétique. De lourdes thérapies très exigeantes et séjours en rééducation lui ont certes permis de retrouver une grande partie de ses fonctions physiologiques, mais la lésion cérébrale que lui a causé l'accident et l'altération du champ visuel continuent à le handicaper fortement.

Coaché par Roseline Bestler, Pascal tente sur le mur d'escalade de perfectionner sa perception corporelle, son déplacement du point de gravité et son sens de l'équilibre, mais surtout aussi de retrouver les forces dans la partie du corps auparavant paralysée. Bien que l'entraînement thérapeutique soit visiblement très fatigant, Pascal y participe avec enthousiasme et raconte que les progrès réalisés avec l'aide de Roseline lui ont même permis de s'attaquer au mur d'escalade en compagnie d'un collègue. «L'escalade thérapeutique m'apporte énormément. Je peux faire certains exercices à la maison et continuerai à m'entraîner même quand la thérapie sera terminée», précise Pascal.

Roseline Bestler se veut l'avocate de l'escalade et son enthousiasme pour cette forme de mobilité est contagieux. «Grimper correspond à un déplacement qui sollicite tous les muscles de notre corps – pour la principale raison que les mouvements ne sont jamais les mêmes. C'est une activité idéale pour mieux sentir son corps, pour la mobilité, la coordination et le déplacement du point de gravité. Mais c'est aussi un exercice qui stimule l'attention car il faut toujours rester concentré à fond et oublier un moment d'éventuels soucis. Pratiquer l'escalade peut soulager beaucoup de problèmes de santé mais c'est aussi un formidable entraînement pour les gens de tout âge qui se portent bien.» ✨

## Marcher en dressant l'oreille

J'ai lu chez Peter Wohlleben, fin connaisseur des arbres et du monde animal, par ailleurs le forestier le plus populaire d'Allemagne, que les cerfs, chevreuils, sangliers et Cie. n'ont pas toujours été des animaux nocturnes et qu'ils ne le sont devenus que dans les régions où l'homme les chassait pendant la journée. C'est pour cette raison, mais aussi parce qu'il s'agit d'animaux plutôt timides, qu'on n'en rencontre guère en se promenant dans les bois en journée. Et pourtant, ils sont bien là, sans doute même nombreux à rester immobiles, à l'abri des regards, ou à passer à une vingtaine de mètres à l'écart du chemin sans se faire repérer.

Depuis que j'ai pris conscience de ce fait, je ne me contente plus pendant mes balades en forêt de mes jambes pour me déplacer et des yeux pour m'orienter, mais je tends de plus en plus l'oreille. Je m'arrête à chaque bruissement que je perçois et tente de distinguer une présence animale parmi les feuilles mortes, entre les arbres ou dans les fissures de rochers. Il m'arrive alors de distinguer l'aile d'un oiseau ou de voir filer une souris ou un lézard. Chaque observation de ce type m'enchanté au plus haut point. En revanche, tomber sur des compagnons de route pour faire un bout de chemin avec eux me paraît presque aussi difficile que de débusquer un chamois ou une marmotte. En effet, pour la plupart des randonneurs, je suis probablement trop lente et ne peux pas aller bien loin en m'arrêtant tout le temps.

*Christine Schnapp*