



## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Création de l'Association Suisse d'Escalade Thérapeutique

Le 22 juin 2024, l'Association pour l'Escalade Thérapeutique Suisse a été fondée à la Clinica Holistica de Susch (GR). L'association a pour objectif de renforcer la reconnaissance de cette forme de thérapie encore nouvelle dans les professions de la santé et auprès des personnes qui prennent en charge les coûts. L'association a également pour objectif de partager et d'approfondir les connaissances existantes dans le domaine de l'Escalade Thérapeutique, de standardiser la formation dans ce domaine, de soutenir la création de partenariats et de partager et favoriser de nouvelles recherches. Il s'agit ainsi de mettre en place un réseau interdisciplinaire et complet afin de continuer à promouvoir l'Escalade Thérapeutique.

Les membres fondateurs sont issus des domaines de l'ergothérapie, de la physiothérapie, de la médecine, de la thérapie sportive, de la psychomotricité, de la psychologie, de la pédagogie sociale et curative, du travail social et de la thérapie complémentaire. Ils sont des représentants de différentes spécialités médicales comme la pédiatrie, la rééducation neurologique, la rééducation psychiatrique et psychosociale ou le domaine musculo-squelettique.

Certains des membres fondateurs étaient déjà actifs au sein d'un groupe professionnel pour l'Escalade Thérapeutique. Ce groupe spécialisé a vu le jour en 2019.

### Escalade Thérapeutique

L'Escalade Thérapeutique est de plus en plus utilisée dans la rééducation et la prévention ainsi que dans la promotion de la santé. Elle combine les exigences physiques avec le vécu mental et émotionnel et offre ainsi une approche globale de la contribution à la santé physique, psychique et sociale. Les experts sont convaincus et enthousiastes quant à l'efficacité de l'Escalade Thérapeutique. Ces dernières années, les effets positifs ont été analysés et confirmés par différentes études.

L'escalade sollicite et stimule la force, la perception physique, la mobilité ainsi que les capacités socio-émotionnelles. Ces aspects peuvent être repris dans les domaines les plus divers et appliqués de manière ciblée dans le setting thérapeutique. En pédiatrie, il est notamment utilisé pour stimuler la motricité et l'estime de soi, par exemple chez les enfants présentant des troubles du développement ou un TDAH. Après un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme crânien, la rééducation neurologique peut favoriser la récupération des capacités motrices. Dans le domaine de la rééducation psychiatrique, l'Escalade Thérapeutique contribue au renforcement de la capacité à se prendre en charge et à l'amélioration de la régulation émotionnelle. L'Escalade Thérapeutique peut également être utilisée pour un traitement ciblé des troubles musculo-squelettiques. Grâce à des mouvements d'escalade spécifiques, des groupes de muscles peuvent être activés et renforcés, ce qui peut entraîner une amélioration des capacités quotidiennes et un soulagement de la douleur. En se concentrant sur le prochain mouvement d'escalade, la personne grimpeur oublie ses efforts physiques, ce qui lui permet souvent d'être plus performant et lui enlève ses pensées perturbatrices. Ces constatations soulignent l'importance de l'Escalade Thérapeutique en tant que complément polyvalent et efficace aux approches thérapeutiques traditionnelles. Le facteur divertissant et le caractère très stimulant du mur d'escalade augmentent la motivation nécessaire du groupe cible concerné.

Renseignements : Marina Müller, Présidente de l'Association,  
[info@therapeutisches-klettern.ch](mailto:info@therapeutisches-klettern.ch)