



→ STAGE ANNUEL LOISIR

DEVENEZ AUTONOME EN SALLE
ET DÉCOUVREZ LA FALAISE

- Découverte de l'activité
- Autonomie en moulinette et en tête
- Apprentissages techniques

24 COURS
2H PAR SEMAINE

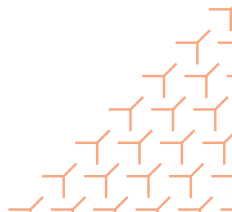


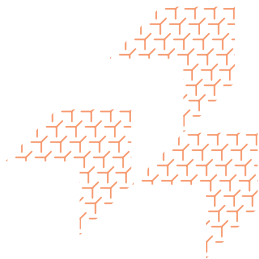
3 SORTIES
EN FALAISE

À SAVOIR :

- Encadrement par un moniteur Diplômé
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Déplacement en co-voiturage pour les sorties
- Stage sur réservation
- Abonnement 7j/7 dès 150€
(valable jusqu'au 31 août de l'année du stage)

#GrimperEnsemble
www.climb-up.fr





CONTENU DU STAGE

APPRENTISSAGE DES NOTIONS DE SÉCURITÉ :

- Installation du matériel de sécurité
- Autonomie en moulinette et en tête
- Escalade en milieu naturel

TECHNIQUE :

- Apprentissage des placements de base
- Développement du répertoire gestuel (grimpe de profil, pose de pieds, transfert de poids...)

ESCALADE EN MILIEU NATUREL :

- Apprentissage des techniques de corde
- Apprentissage des techniques d'escalade spécifiques en fonction du milieu

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- ▶ STAGE ANNUEL CONFIRMÉ
- ▶ SORTIES EXTÉRIEURES

#GrimperEnsemble
www.climb-up.fr

