

STAGE ANNUEL CONFIRMÉ



DEVENEZ AUTONOME AUSSI BIEN
EN SALLE QU'EN SITE NATUREL

- Perfectionnement des techniques d'assurage
- Enrichissement technique et tactique
- Découverte des techniques spécifiques de l'escalade en milieu naturel

24 COURS
2H PAR SEMAINE

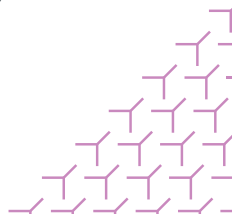


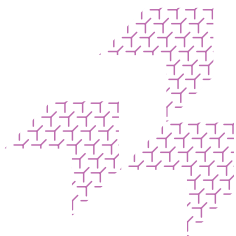
3 SORTIES
EN FALAISE

À SAVOIR :

- Autonomie en tête en salle / Niveau 5a en tête
- 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

RÉVISION DES NOTIONS DE SÉCURITÉ :

- Assurage d'un premier de cordée
- Escalade en moulinette et en tête

TECHNIQUE :

- Apprentissage des placements de base
- Développement du répertoire gestuel (grimpe de profil, lolotte, transfert de poids...)
- Analyse de la gestuelle
- Lecture de voies, stratégies avant et pendant l'ascension

ENTRAÎNEMENT :

- Développer les différentes filières énergétiques en escalade (force, continuité, résistance...)
- Exercices à thème sur :
Gestuelle, physique, techniques de cordes...
Comprendre comment organiser son entraînement

Initiation aux grandes voies :

- Initiation aux techniques de relais
- Descente en rappel
- Assurer un second de cordée

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- ▶ COURS PARTICULIERS :
Correction, entraînement, préparation mentale
- ▶ SORTIES EXTÉRIEURES

#GrimperEnsemble

www.climb-up.fr

