

→ STAGE TRIMESTRIEL LOISIR



DEVENEZ AUTONOME EN SALLE,
EN MOULINETTE ET EN TÊTE

- Apprenez la gestuelle et les placements de l'escalade
- Découvrez l'escalade en moulinette et en tête
- Devenez autonome dans la pratique en salle

8 COURS
2H PAR SEMAINE



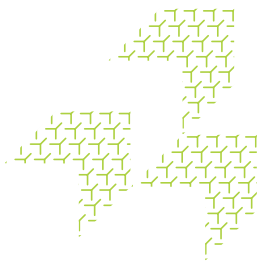
1 SORTIE
EN FALAISE

À SAVOIR :

- Encadrement par un moniteur Diplômé
- Niveau débutant
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Stage sur réservation

#GrimperEnsemble
www.climb-up.fr





CONTENU DU STAGE :

**ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL,
SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS**

UTILISATION DU MATÉRIEL :

- Installation et réglage du baudrier
- Encordement : confection du noeud de 8
- Installation et utilisation du système d'assurage (plaquette)

ESCALADE EN MOULINETTE ET EN TÊTE :

- Double vérification : Assureur grimpeur
- Escalade et assurage en toute sécurité
- Position de descente

TECHNIQUE :

- Placement de pieds
- Gestuelle spécifique

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- ▶ STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ
- ▶ STAGE ANNUEL CONFIRMÉ
- ▶ SORTIES EXTÉRIEURES

