



/// 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 d'État Escalade
- 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)



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 :**
24 cours + 3 sorties en falaise
- **SORTIES EXTÉRIEURES**