



/// 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 SPECIFIQUES DE L'ESCALADE EN MILIEU NATUREL

24 Cours
2h par semaine

+

**3 sorties
en falaise**

à savoir :

- Pré-requis : Autonomie en tête en salle, niveau 5a en tête
- 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 ///

RÉVISION DES NOTIONS DE SÉCURITÉ :

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

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**