



# /// COURS PARTICULIERS

## UN COURS EN FONCTION DE VOS BESOINS

- > DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ
- > APPRENTISSAGES SÉCURITAIRES
- > PROGRESSION TECHNIQUE

**Durée : 1h**

( HORAIRE À VOTRE CONVENANCE )



### // à savoir :

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Tous niveaux
- Tarif dégressif si plusieurs grimpeurs
- Accès à la salle après le cours
- Cours sur réservation





# CONTENU DU COURS ///

EN FONCTION DE VOS BESOINS :

- . DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ / AUTONOMIE EN MOULINETTE
- . DÉCOUVERTE DE L'ESCALADE EN TÊTE
- . TECHNIQUES DE CORDE SPÉCIFIQUES À L'ESCALADE EN EXTÉRIEUR
- . PROGRESSION TECHNIQUE EN ESCALADE
- . GESTION DES ÉMOTIONS

# ÉVOLUTIONS POSSIBLES ///

- **STAGE TRIMESTRIEL LOISIR / CONFIRMÉ :**  
8 cours + 1 sortie en falaise
- **STAGE ANNUEL LOISIR / CONFIRMÉ :**  
24 cours + 3 sorties en falaise
- **CARTE DE 5 COURS D'1 HEURE**