

→ STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ



APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCE EN ESCALADE

- Devenez autonome dans la pratique de l'escalade en tête
- Développez votre gestuelle et les placements en escalade
- Découvrez les différentes méthodes d'entraînement physique

8 COURS
2H PAR SEMAINE

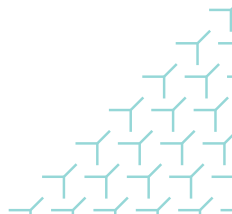


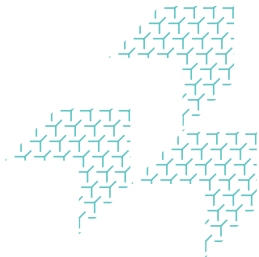
1 SORTIE
EN FALAISE

À SAVOIR :

- Autonomie en moulinette / Niveau 5 minimum
- Encadrement par un moniteur Diplômé
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Stage sur réservation

#GrimperEnsemble
www.climb-up.fr





CONTENU DU STAGE :

**ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL,
SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS**

ESCALADE EN TÊTE :

- Assurage d'un premier de cordée
- Sens du mousquetonnage
- Gestion des risques et de la chute
- Stratégie et placement pendant l'ascension

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE :

- Découverte des différentes, filières énergétiques en escalade (force, continuité, résistance...)
- Organisation d'un cycle d'entraînement

TECHNIQUE :

- Connaissances techniques : carres, pointes, changements de mains/pieds, croisés, talons...
- Correction des placements
- Développement du répertoire gestuel (grimpe de profil, transfert de poids...)

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- ▶ STAGE ANNUEL CONFIRMÉ
- ▶ COURS PARTICULIERS
- ▶ SORTIES EXTÉRIEURES

#GrimperEnsemble
www.climb-up.fr

