

DATE : au dos de la feuille

HORAIRES : au dos de la feuille

LIEU : Cosec des Sénardes

CADRE ORGANISATEUR : BERTRAND Julien

JOUR 1 : Apprentissage du bon déroulement d'une séance

Apprendre les techniques d'échauffement nécessaires au bon déroulement de sa séance sportive d'escalade.

Que faire pendant une séance sportive d'escalade pour mieux progresser ?

Apprentissage des techniques pour s'étirer après une séance sportive d'escalade.

JOUR 2 : Perfectionnement sécurité

Apprendre à maîtriser les techniques nécessaires pour pouvoir évoluer en toute sécurité en voie afin de minimiser les risques accidentels liés à la pratique de ce sport.

- assurage => révision des techniques d'assurage en moulinette (5 temps, descente à la pompe).
- nœuds => révision des nœuds de sécurité (nœud de huit, nœud d'arrêt, nœud en bout de corde, double check).
- Vocabulaire en escalade => apprentissage du vocabulaire entre le grimpeur et l'assureur.

JOUR 3 : Evolution et déplacement dans l'espace

Apprendre à se déplacer avec aisance dans une voie verticale pour progresser techniquement.

- positionnement => effectuer les mouvements appropriés aux problèmes rencontrés dans les voies (poussée de jambes, équilibre, changements d'appuis).
- rythme et repos => grimper en étant capable de prendre des repos ou accélérer lorsque c'est nécessaire.
- préhensions et types de prise => savoir reconnaître les différents types de préhensions à utiliser en fonction des prises rencontrées et leurs orientations.

JOUR 4 : Bilan de stage et validation passeport

Echanges avec les participants sur les savoirs acquis, mise en pratique et validation des passeports pour les participants ayant les qualités nécessaires à cette validation.

Stage BLANC

Dates et Horaires

<i>Vers le Blanc</i>	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
25 au 28 Octobre	16h - 18h Sénardes	16h - 18h Sénardes	16h - 18h Sénardes	16h - 18h Sénardes	
02 au 05 Novembre	FERIE	13h30 - 15h30 Sénardes	13h30 - 15h30 Sénardes	13h30 - 15h30 Sénardes	13h30 - 15h30 Sénardes

NOM Prénom :

Adresse mail :

Téléphone : _ _ _ _ _

N° licence : _ _ _ _ _

Mode de paiement

Espèces : _____

Chèque n° : _ _ _ _ _ Banque : _____

Signature de l'adhérent

Signature du responsable légal