

**DATE** : au dos de la feuille

**HORAIRE** : au dos de la feuille

**LIEU** : Cosec des Sénardes

**CADRE ORGANISATEUR** : Julien

## JOUR 1 : Echauffement et étirement

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

Apprentissage des techniques d'étirement après une séance sportive d'escalade.

## JOUR 2 : Perfectionnement sécurité

Apprendre à maîtriser les techniques d'assurage 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 tête (3 temps, assurage dynamique, dynamiser une chute).
- nœuds => révision des nœuds de sécurité (nœud de huit, nœud d'arrêt, nœud en bout de corde).
- chutes => savoir se réceptionner après une chute lors d'un vol en voie.
- matériel => préparer son matériel avant de grimper (surface au sol, système d'assurage, double check).
- Vocabulaire en escalade => apprentissage du vocabulaire entre le grimpeur et l'assureur.

## JOUR 3 : Perfectionnement gestuel

Apprendre à se déplacer avec aisance dans des voies verticales et déversantes.

- 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 ORANGE

### Dates et Horaires

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

NOM Prénom :

---

Adresse mail :

---

Téléphone : \_ \_ \_ \_ \_

N° licence : \_ \_ \_ \_ \_

### Mode de paiement

Espèces : \_\_\_\_\_

Chèque n° : \_ \_ \_ \_ \_ Banque : \_\_\_\_\_

*Signature de l'adhérent*

*Signature du responsable légal*