



# /// COURS GRIMPE EN TÊTE

**APPRENEZ À GRIMPER EN 1<sup>ER</sup> DE CORDÉE**

- › DÉCOUVREZ LES RÈGLES DE SÉCURITÉ DE LA GRIMPE EN TÊTE
- › DEVEZ AUTONOME DANS L'ASSURAGE D'UN GRIMPEUR EN TÊTE ET LA GESTION DE LA CHUTE

**Durée : 2h**



**à savoir :**

- Pré-requis : Autonomie en moulinette acquise
- Encadrement par un moniteur diplômé d'Etat Escalade
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Cours sur réservation



## CONTENU DU STAGE ///

### ESCALADE EN TÊTE :

- Assurage d'un premier de cordée
- Mousquetonnage des dégaines et du relais
- Placement pendant l'ascension

### GESTION DE LA CHUTE :

- Assurage dynamique d'une chute
- Placement du grimpeur et de l'assureur

## ÉVOLUTIONS POSSIBLES ///

- **STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ :**  
8 cours + 1 sortie en falaise
- **STAGE ANNUEL CONFIRMÉ :**  
24 cours + 3 sorties en falaise
- **SORTIES EXTÉRIEURES**