



/// STAGE TRIMESTRIEL LOISIR

**DEVENEZ AUTONOME EN SALLE
EN MOULINETTE ET EN TÊTE**

- › APPRENEZ LA GESTUELLE ET LES PLACEMENTS DE L'ESCALADE
- › DÉCOUVREZ L'ESCALADE EN MOULINETTE ET EN TÊTE
- › DEVENEZ AUTONOME DANS LA PRATIQUE EN SALLE

8 cours

2h par semaine

+

**1 sortie
en falaise**

à savoir :

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Niveau débutant
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Stage sur réservation

www.climb-up.fr



CONTENU DU STAGE ///

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

UTILISATION DU MATÉRIEL :

- Installation et réglage du baudrier
- Encordement : confection du nœud de 8
- Installation et utilisation du système d'assurance (plaquette)

ESCALADE EN MOULINETTE ET EN TÊTE :

- Double vérification : Assureur grimpeur
- Escalade et assurance en toute sécurité
- Position de descente

TECHNIQUE :

- Placements de pieds
- Gestuelle spécifique

ÉVOLUTIONS POSSIBLES ///

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