

STAGE TRIMESTRIEL LOISIR



PROGRESSER RADIPEMENT EN TOUTE SÉCURITÉ EN BLOC

- Apprenez la gestuelle et les placements de l'escalade en bloc
- Devenez autonome dans votre entraînement quotidien
- Découvrez l'escalade en milieu naturel

8 COURS
2H PAR SEMAINE



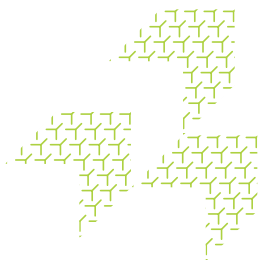
1 SORTIE
EN MILIEU NATUREL

À SAVOIR :

- Encadrement par un moniteur Diplômé
- Niveau débutant
- Location des chaussons comprise
- Stage sur réservation
- Déplacement en covoiturage pour la sortie

#GrimperEnsemble
www.climb-up.fr





CONTENU DU STAGE :

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

SÉCURITÉ

- Apprendre à chuter
- Apprendre la parade

TECHNIQUE :

- Apprentissage des placements de base
- Développement du répertoire gestuelle (grimpe de profil, lolotte, transfert de poids)
- Construction de nouveaux blocs

TACTIQUE :

- Gestion de l'effort
- Lecture des blocs

ESCALADE EN MILIEU NATUREL

- Apprentissage des techniques de parade
- Placement des crash pads
- Apprentissage des techniques d'escalade spécifiques en fonction du milieu.

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- ▶ STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ
- ▶ STAGE ANNUEL CONFIRMÉ
- ▶ SORTIES EXTÉRIEURES

#GrimperEnsemble

www.climb-up.fr

