

DATE : au dos de la feuille

HORAIRES : au dos de la feuille

LIEU : au dos de la feuille

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>	<u>lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>
<b>Du 18 au 21 Juillet</b>	16h15 - 18h15 Sénardes	16h15 - 18h15 Sénardes	16h15 - 18h15 Sénardes	16h15 - 18h15 Sénardes

**NOM Prénom :**

---

**Adresse mail :**

---

**Téléphone :** \_ \_ \_ \_ \_

**N° licence :** \_ \_ \_ \_ \_

### Mode de paiement

Espèces : \_\_\_\_\_

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

*Signature de l'adhérent*

*Signature du responsable légal*