

**DATE** : au dos de la feuille

**HORAIRES** : au dos de la feuille

**LIEU** : Cosec des Sénardes

**CADRE ORGANISATEUR** : Jeanne

## 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 24</u>	<u>Mardi 25</u>	<u>Mercredi 26</u>	<u>Jeudi 27</u>	<u>Vendredi 28</u>
<b>24 au 28 Avril</b>	16h15 - 18h15 Sénardes	16h15 - 18h15 Sénardes		16h15 - 18h15 Sénardes	

NOM Prénom :

---

Adresse mail :

---

Téléphone : \_ \_ \_ \_ \_

N° licence : \_ \_ \_ \_ \_

### Mode de paiement

<input type="checkbox"/>	En ligne
<input type="checkbox"/>	Espèces : _____
<input type="checkbox"/>	Chèque n° : _ _ _ _ _ Banque : _____

Signature de l'adhérent

Signature du responsable légal