

DATE : au dos de la feuille

HORAIRE : au dos de la feuille

LIEU : Sénardes

CADRE ORGANISATEUR : Jeanne

JOUR 1 : Echauffement et étirement

Réviser les techniques d'échauffement nécessaires au bon déroulement de sa séance sportive d'escalade.

Apprentissage des techniques d'étirement après une séance sportive d'escalade.

JOUR 2 : Perfectionnement sécurité

Apprendre à maîtriser les techniques d'assurage 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 tête (3 temps, assurage dynamique, dynamiser une chute).
- nœuds => révision des nœuds de sécurité (nœud de huit, nœud d'arrêt, nœud en bout de corde).
- chutes => savoir se réceptionner après une chute lors d'un vol en voie.
- matériel => préparer son matériel avant de grimper (surface au sol, système d'assurage, double check).
- Vocabulaire en escalade => apprentissage du vocabulaire entre le grimpeur et l'assureur.

JOUR 3 : Perfectionnement gestuel

Apprendre à se déplacer avec aisance dans des voies verticales et déversantes.

- 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 JAUNE

Dates et Horaires

<i>Vers le Jaune Orange</i>	<u>lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
17 au 21 Avril			10h – 12h Sénardes	10h – 12h Sénardes	10h – 12h Sénardes
24 au 28 Avril			10h – 12h Sénardes	10h – 12h Sénardes	10h – 12h 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