Stage BLANC

DATE : au dos de la feuille	**HORAIRES** : 13h30 à 15h30
LIEU : Cosec des Sénardes	**CADRE ORGANISATEUR** : Julien BERTRAND

JOUR 1 : Apprentissage du bon déroulement d'un 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 les techniques pour s'étirer après une séance sportive d'escalade.

JOUR 2 : Perfectionnement sécurité

Apprendre à maitriser 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.

Bulletin d'inscription

Stage BLANC

Dates et Horaires

Lundi 23, mardi 24, mercredi 25 et jeudi 26 Août,

aux Sénardes,

de 13h30 à 15h30.

NOM Prénom :

Adresse mail :

Téléphone : __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ **N° licence :** __ __ __ __ __ __

Mode de paiement

☐ Espèces : _____

☐ Chèque n° : __ __ __ __ __ __ __ Banque : _____

Signature de l'adhérent *Signature du responsable légal*