# Stage JAUNE

| | |
|---|---|
| **DATE** : au dos de la feuille | **HORAIRES** : au dos de la feuille |
| **LIEU** : Halle Sportive UTT | **CADRE ORGANISATEUR** : Thomas BIGET |

## 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 maitriser 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.

# Bulletin d'inscription

## Stage JAUNE

**Dates et Horaires**

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

à l'UTT,

de 13h45 à 15h45.

**NOM Prénom :**

**Adresse mail :**

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

**Mode de paiement**

☐ Espèces : _____

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

*Signature de l'adhérent* *Signature du responsable légal*