Stage ORANGE

DATE : au dos de la feuille	**HORAIRES** : au dos de la feuille
LIEU : Cosec des Sénardes	**CADRE ORGANISATEUR** : Lucas BRUNET

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 ORANGE

Dates et Horaires

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

aux Sénardes,

de 16h30 à 18h30.

NOM Prénom :

Adresse mail :

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

Mode de paiement

☐ Espèces : _____

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

Signature de l'adhérent *Signature du responsable légal*

DÉVERS TROYES, COSEC des Sénardes, rue Godard Pillaveinne, 10000 TROYES
Tél : 03-25-75-15-68 E-mail : deverstroyescontact@gmail.com Site Internet : www.devers-troyes.fr
Affilié Fédération Française Montagne et Escalade N°010003 - Agrément Jeunesse et Sports N°10S221
SIRET : 397644337 00032 et code APE : 9312Z