



/// STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ

APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES EN ESCALADE

- > DEVENEZ AUTONOME DANS LA PRATIQUE DE L'ESCALADE EN TETE
- > DÉVELOPPEZ VOTRE GESTUELLE ET LES PLACEMENTS EN ESCALADE
- > DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

8 cours

2h par semaine

+

**1 sortie
en falaise**

à savoir :

- Pré-requis : Autonomie en moulinette / Niveau 5 minimum
- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Stage sur réservation

CLIMB UP BORDEAUX

Décathlon Village
17 avenue Pythagore
33 700 MERIGNAC

Tél : 05 36 44 36 44
bordeaux@climb-up.fr

www.climb-up-bordeaux.fr



CONTENU DU STAGE ///

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

ESCALADE EN TÊTE :

- Assurage d'un premier de cordée
- Sens du mousquetonnage
- Gestion des risques et de la chute
- Stratégie et placement pendant l'ascension

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE :

- Découverte des différentes filières énergétiques en escalade (force, continuité, résistance...)
- Organisation d'un cycle d'entraînement

TECHNIQUE :

- Connaissances techniques : carres, pointes, changements de mains/pieds, croisés, talons...
- Correction des placements
- Développement du répertoire gestuel (grimpe de profil, transfert de poids...)

ÉVOLUTIONS POSSIBLES ///

- **STAGE ANNUEL CONFIRMÉ :**
24 cours + 3 sorties en falaise
- **COURS PARTICULIERS :**
Correction, entraînement, préparation mentale
- **SORTIES EXTÉRIEURES**

CLIMB UP BORDEAUX

Décathlon Village
17 avenue Pythagore
33 700 MERIGNAC

Tél : 05 36 44 36 44
bordeaux@climb-up.fr

www.climb-up-bordeaux.fr