



# /// STAGE TRIMESTRIEL LOISIR

**DEVENEZ AUTONOME EN SALLE  
EN MOULINETTE ET EN TÊTE**

- > APPRENEZ LA GESTUELLE ET LES PLACEMENTS DE L'ESCALADE
- > DÉCOUVREZ L'ESCALADE EN MOULINETTE ET EN TÊTE
- > DEVENEZ AUTONOME DANS LA PRATIQUE EN SALLE

**8 cours**

2h par semaine

**+**

**1 sortie  
en falaise**

**à savoir :**

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Niveau débutant
- 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](http://www.climb-up-bordeaux.fr)



# CONTENU DU STAGE ///

## **ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS**

### **UTILISATION DU MATÉRIEL :**

- Installation et réglage du baudrier
- Encordement : confection du nœud de 8
- Installation et utilisation du système d'assurance (plaquette)

### **ESCALADE EN MOULINETTE ET EN TÊTE :**

- Double vérification : Assureur grimpeur
- Escalade et assurance en toute sécurité
- Position de descente

### **TECHNIQUE :**

- Placements de pieds
- Gestuelle spécifique

# ÉVOLUTIONS POSSIBLES ///

- **STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ :**  
8 cours + 1 sortie en falaise
- **STAGE ANNUEL CONFIRMÉ :**  
24 cours + 3 sorties en falaise
- **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](http://www.climb-up-bordeaux.fr)