



COURS PARTICULIER 1H

APPRENEZ À GRIMPER EN TOUTE SÉCURITÉ !

- ① 1H encadrée par un moniteur diplômé
- ① Découvrez LES TECHNIQUES ET LA GESTUELLE DE BASE
- ① Devenez autonome

à savoir :

- ① Location du baudrier et des chaussons compris
- ① Tarif dégressif si plusieurs grimpeurs
- ① Stages sur réservation

CONTENU DE LA SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

INSTALLATION ET RÉGLAGE DU BAUDRIER

ENCORDEMENT : confection du nœud

INSTALLATION ET UTILISATION DU SYSTÈME D'ASSURAGE (PLAQUETTE)

DOUBLE VÉRIFICATION : assureur / grimpeur

POSITION DE DESCENTE

TECHNIQUE : carres, pointes, changements de mains/pieds, croisés...

PLACEMENTS : positionnement par rapport à la paroi, grimpe sur les pieds

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- **MODULE DÉCOUVERTE** :
2 soirées
- **MODULE TRIMESTRIEL DÉBUTANT** :
8 séances + 1 sortie falaise
- **COURS À L'ANNÉE NIVEAU 1** :
24 séances + 3 sorties : Falaise, canyoning, via ferrata
- **CARTE DE 5 COURS D'UNE HEURE**