

COURS PARTICULIERS **5H**

**LAISSEZ-VOUS COACHER
PAR UN PROFESSIONNEL !**

 **5 séances de 1H**
AVEC UN MONITEUR DIPLÔMÉ

 **Horaires adaptés**
À VOTRE EMPLOI DU TEMPS

 **Un professionnel**
DISPOSÉ À RÉPONDRE
À VOTRE DEMANDE

à savoir :

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

DEMANDES POSSIBLES :

DÉCOUVERTE / INITIATION

PROGRESSION / ENTRAÎNEMENT

APPRENTISSAGE / DÉVELOPPEMENT
DE LA GESTUELLE

CORRECTIF TACTIQUE ET TECHNIQUE

LECTURE DE VOIE / STRATÉGIE

PRÉPARATION MENTALE
(GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS)

TECHNIQUES DE CORDE
(RELAIS, RAPPEL ...)

AUTRES

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- **MODULE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ :**
8 séances + 1 sortie falaise
- **COURS À L'ANNÉE NIVEAU 1 OU 2**
- **SORTIES EXTÉRIEURES :**
Falaise, canyoning, via ferrata
- **SORTIES GRANDES VOIES OU WEEK-END**