

MODULE DÉCOUVERTE

**INITIEZ-VOUS TRANQUILLEMENT
À LA PRATIQUE DE L'ESCALADE**

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



2 soirées
de 2h encadrées
par un moniteur diplômé

à savoir :

- ◉ Niveau débutant
- ◉ Location du baudrier
et des chaussons compris
- ◉ Stages sur réservation

CONTENU DU MODULE : DÉCOUVERTE

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

EXPLICATION DU MATÉRIEL :

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

ESCALADE EN MOULINETTE :

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

TECHNIQUE :

- Connaissances techniques : carres, pointes, changements de mains/pieds, croisés...
- Placements : positionnement par rapport au mur, grimpe sur les pieds...



ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- **MODULE TRIMESTRIEL DÉBUTANT :**
8 séances + 1 sortie falaise
- **COURS À L'ANNÉE NIVEAU 1 :**
24 séances + 3 sorties : Falaise, canyoning, via ferrata
- **SORTIES EXTÉRIEURES :**
Falaise, canyoning, via ferrata