

STAGE ANNUEL NIVEAU **3**

**GOÛTEZ AU PLAISIR DU VIDE,
ÉVADEZ-VOUS
EN GRANDES VOIES !**

 **20 séances**
de 2h par semaine
avec un moniteur diplômé

+

 **2 week-ends falaise**







+

 **2 sorties falaise**

+

 **Abonnement 7jours/7**
au Mur de Lyon inclus

à savoir :

-  Location du baudrier et des chaussons compris
-  Déplacement en co-voiturage pour les sorties
-  Demi-pension comprise pour le week-end
-  Niveau exigé 5b en tête / 6a en moulinette
-  8 stagiaires maximum
-  Stages sur réservation

CONTENU DU STAGE : NIVEAU 3

RÉVISION DES NOTIONS DE SÉCURITÉ :

- Escalade en moulinette et en tête
- Techniques de relais

TECHNIQUE :

- Correction des placements
- Développement des gestuelles complexes (grimpe de profil, opposition de force, crochetage talon/pointe...)
- Analyse de la gestuelle
- Stratégie en escalade (lecture, rythme de grimpe, repos...)

ENTRAÎNEMENT :

- Explication théorique de l'entraînement en escalade (force, continuité, résistance...)
- Exercices à thème à chaque séance sur : gestuelle, physique, techniques de cordes...

INITIATION AUX GRANDES VOIES :

- Initiation aux techniques d'aide au second
- Descente en rappel, et remontée sur corde

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- **COURS PARTICULIERS :**
Correction, entraînement, préparation mentale
- **SORTIES EXTÉRIEURES :**
Falaise, canyoning, via ferrata
- **SORTIES GRANDES VOIES OU WEEK-END**