

MODULE TRIMESTRIEL BIEN-ETRE

SAVEZ-VOUS LÂCHER PRISE ?

➤ DÉCOUVREZ L'ASSOCIATION ORIGINALE
DE LA RELAXATION ET DE L'ESCALADE



8 séances

de 2h par semaine

avec un moniteur

(Brevet d'État Escalade et sophrologue)

+

● **1 sortie en falaise**

à savoir :

- Niveau : autonomie en moulinette
- Location du baudrier et des chaussons compris
- Stages sur réservation

CONTENU DU MODULE : TRIMESTRIEL BIEN-ÊTRE

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

TECHNIQUE :

- Connaissances techniques : carres, pointes, changements de mains/pieds, croisés, talons...
- Développement du répertoire gestuel (grimpe de profil, lolotte, transfert de poids...)

ESCALADE EN TÊTE :

- Révision ou apprentissage de l'escalade en tête
- Apprentissage de la chute en tête
- Stratégie avant et pendant l'ascension

APPRENEZ À GRIMPER AUTREMENT ET À DÉVELOPPER :

- L'équilibre et la respiration
- La détente et le relâchement
- La gestion du stress et des émotions
- La confiance en soi et aux autres

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- **MODULE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ :**
8 séances + 1 sortie falaise
- **COURS À L'ANNÉE NIVEAU 2 :**
20 séances + 4 sorties + 1 week-end
- **SORTIES EXTÉRIEURES :**
Falaise, canyoning, via ferrata
- **SORTIES GRANDES VOIES OU WEEK-END**