

# MODULE TRIMESTRIEL DÉBUTANT

**PASSEZ DU MUR À LA FALAISE  
EN UN TRIMESTRE !**

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



**8 séances**

de 2h par semaine

avec un moniteur diplômé

+

**1 sortie en falaise**

**à savoir :**

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

# CONTENU DU MODULE : TRIMESTRIEL DÉBUTANT

## ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

### EXPLICATION DU MATÉRIEL :

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

### ESCALADE EN MOULINETTE :

- Double vérification : assureur / grimpeur
- Escalade et assurage 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 CONFIRMÉ :**  
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
- **SORTIES GRANDES VOIES OU WEEK-END**