

Escalade 2017 / Adulte

L'adhésion au Club est obligatoire pour l'inscription : elle est valable du 1er octobre 2017 au 30 septembre 2018. Elle vous assure pour toutes nos activités et procure quelques avantages intéressants (réduction sur les refuges et autres).
Sur rocandco.com dans l'onglet Adhérer

Automne 2017 – 2 Modules Débutant

Ces modules sur 4 séances s'attachera à vous apporter les bases des manips de sécurité (ou de les perfectionner), assurage en moulinette, en tête et les bases technique.

- Le prix du module de 4 séances est de 60 € (15 € le cours), en plus de la cotisation du club et de l'option SAE.
- Le premier module se déroulera tous les jeudi du 5 octobre au 26 octobre
Le second module se déroulera tous les jeudi du 9 novembre au 30 novembre
- L'inscription vaut pour l'ensemble du module, pas de réduction au prorata !

Printemps 2018

Module Perfectionnement

Un module perfectionnement de 8 séances destiné a ceux qui ont les bases et qui souhaitent aller plus loin dans leurs pratique. Nous verrons comment améliorer sa technique, optimiser son escalade en passant par le mental, la tactique et le physique.

- Le prix du module de 8 séances est de 120 € (15 € le cours), en plus de la cotisation du club et de l'option SAE.
- Il se déroulera tous les jeudi du 8 mars au 26 avril
- L'inscription vaut pour l'ensemble du module, pas de réduction au prorata !

Grandes Voies

Des journées grandes voies, pour devenir autonome en paroi. Nous verrons comment confectionner ses relais, à assurer son second, se débrouiller en parois, gérer sa cordée et la corde. Mais aussi organiser sa sortie et lire un topo.

- Le prix de la sortie est de 30€ en plus de la cotisation du club.
- Il se déroulera tous les dimanches du mois de mai et de juin.
- Un niveau minimum de 5c et une autonomie dans la grimpe et l'assurage en tête est demandé.

Note importante : N'oubliez pas de vous inscrire sur la liste adultes Roc & Co pour être informé(e) d'éventuels changements de programme et des actualités du club. Pour ce faire, envoyez un mail sans objet à adultesRocandco-subscribe@yahoogroupes.fr et suivez les instructions en retour.

Encadrement par des Cadres diplômés d'État : Simon Pourquoi, Véro Pieri, Benoit Martineau et Rémy Valencik

Matériel fourni par le club : Cordes, dégaines, (baudrier, assureur et casque peuvent être fourni sur demande)

Inscription et renseignement auprès de Rémy: remy@rocandco.com 06 06 77 77 20