

COURS EN SAE / COURS EN FALAISES WE / GRANDES VOIES

Voici le programme 2018 des séances d'escalade ENCADREES , pour vous inscrire vous devez être adhérents au club. Si vous n'avez pas de matériel, le club vous fournira baudrier, casque. Les chaussons peuvent être fournis dans la limite des stocks disponibles. Un cours est aussi un échange, préparez-le, il vous en sera d'autant plus bénéfique. Au plaisir de ces rencontres !

Renseignements : SIMON 06 82 23 79 29 / Encadrement par les DE et BE passionnés d'Escalade : Simon Pourquoié, Rémy Valencik, Vincent Meirieu, Benoit Martineau, Veronique Piéri.

L'adhésion au Club est obligatoire pour l'inscription ; elle est valable du 1er octobre au 30 septembre. Elle assure les jeunes pour toutes nos activités (et d'autres encore) et procure quelques avantages intéressants (réduction sur les refuges entre autres). Compter environ une trentaine d'euros (inscription et licence).
<http://rocandco.com/adherer/>

NOM : _____ PRENOM : _____ NE(E)LE : ____ / ____ / ____

ADRESSE : _____

EMAIL : _____ @ _____ TEL : _____

Intitulé	Lieu	Précisions	Dates	Prix
Week-end grande voies dans les Calanques Tous niveaux	Calanques de Marseille	Apprentissage de l'évolution en cordées, en grande voie. Détails sur le site internet	3 et 4 mars	120 €
Entraînement 5 séances Tous niveaux	Mur 19h15-21H15	Affiner la technique Améliorer sa condition physique. Améliorer sa condition mentale Entrer dans les détails de la pratique de l'escalade au cas par cas.	Vendredi 2 mars, 9 mars, 23 mars, 30 mars, 6 avril	75 €
Coaching Tous niveaux	Mur 19h15-fermeture	Inscription sur le doodle.	Vendredi 19 janvier, 9 février, 16 mars, 27 avril	Gratuit
Grande voie Niveau 5b requis	Falaise Méaudre	1 grande voie au Gonson de 5 longueurs, apprentissage de l'évolution en cordées en grande voie.	Samedi 28 avril après-midi	40 €
Grande voie Niveau 5b requis	Falaise Presles	1 grande voie à Presles de 5 longueurs, apprentissage de l'évolution en cordées en grande voie.	Samedi 5 mai après-midi	40 €
Cycle 6 séances débutant et perfectionnement Tous niveaux	Mur 19h15-21H15	Acquérir les bases de l'escalade sur mur, sécurité et technique pour les débutant, valider le PPA. Pour les confirmés, travail spécifique dans les domaines de l'escalade : technique, tactique, mental, physique.	Vendredi 14 septembre , 21 septembre, 28 septembre, 5 octobre, 12 octobre, 19 Octobre	90 €
TOTAL				

A renvoyer à : Simon POURQUE les Gerbouds 38112 Méaudre