

# Escalade 2016 / Adulte

## Cycle printemps

L'adhésion au Club est obligatoire pour l'inscription : elle est valable du 1er octobre 2015 au 30 septembre 2016. Elle vous assure pour toutes nos activités et procure quelques avantages intéressants (réduction sur les refuges et autres). Dans l'onglet Adhérer

### **Pour le printemps des week-ends à la carte vous sont proposés :**

(A partir du 29 avril)

- Vendredi Soirée grimpe plaisir sur la falaise de Lans-en-vecors de 17h à 20h
- Samedi après-midi Perfectionnement et Progression
- Dimanche journée autonomie Grande Voie
- Engagement d'un moniteur pour la grande voie de votre choix en dehors du programme
- Trois stages vous sont proposés :
  - Escalade dans la Jonte ou Buis les Baronnies 5,6,7,8 mai
  - Stage Autonomie Grandes Voies dans les calanques le 14 et 15 mai.
  - Stage Autonomie Grandes Voies à Presles 25,26 juin

### **Calendrier du printemps :**

Vendredi 29 avril	Samedi 30 avril	Dimanche 1er mai	Ascension 5,6,7,8 mai	Week-end du 14 et 15 mai
Soirée à Lans	Perf. Prog.	Grande voie	Stage Jonte	Stage Calanques

Vendredi 27 mai	Samedi 28 mai	Dimanche 29 mai	Vendredi 10 juin	Samedi 11 juin	Dimanche 12 juin	Week-end du 25 et 26 Juin
Soirée à Lans	Perf. Prog.	Grande voie	Soirée à Lans	Perf. Prog.	Grande voie	Stage Presles

### **Tarifs\* :**

Formules	Tarif par personne
Soirée sur la falaise de Lans-en-vecors	15,00 €
Demi-journée Progression	25,00 €
Journée autonomie Grande Voie	50,00 €
Stage Jonte (4 jours)**	200,00 €
Stage Calanques (2 jours)**	100,00 €
Stage Presles (2 jours)**	100,00 €

Engagement d'un moniteur à la journée	Tarif par personne
1 personne	180,00 €
2 personnes	90,00 €
3 personnes	60,00 €
4 personnes	50,00 €
5 personnes	50,00 €

\*Toutes les formules sont subventionnées en partie par le club ce qui nous permet de proposer des sorties à des prix intéressants !

\*\*Tarif ne comprenant pas l'hébergement

**Paiement et inscription 1 semaine à l'avance pour les sorties et 2 semaines à l'avance pour les stages.**

**Pas de remboursement en cas d'annulation de votre part**

**Inscription** et renseignement au près de Rémy : [remy.valencik@laposte.net](mailto:remy.valencik@laposte.net) 06 06 77 77 20

### **Programme détaillé :**

#### **Soirée sur la falaise de Lans-en-vecors de 17h à 20h le vendredi soir :**

Au programme grimpe plaisir avec un moniteur pour vous conseiller dans le choix des voies, la méthode, pose de moulinette et la sécurité bien sûr...

Tous niveau, 5 personnes minimum

#### **Demi-journée Perfectionnement et Progression le samedi après midi :**

Au programme apprentissage des manips de relais, perfectionnement de l'assurage, un perfectionnement technique et tactique (pose des pieds, optimisation des repos, lecture, anticipation, clipage efficace...) (Sur les Falaises de Lans, la Fauge, Daladom, Festival...)

Tout niveau, 4 personnes minimum

#### **Journée autonomie Grande Voie le dimanche :**

Au programme conception de relais, assurage du second, pose et descente en rappel, lecture de topos. En fonction du niveau des participants et du temps disponible il sera possible de voir les techniques d'aide au second (mouflages et mariner) et des techniques de réchappe en paroi et sans oublier la grimpe ! Niveau 5 minimum, 3 personnes minimum et 5 maximum.

#### **Engagement d'un moniteur pour la grande voie de votre choix en dehors du programme :**

Si vous souhaitez faire une grande voie en particulier ou tout simplement faire une voie de grande envergure et ce en dehors du programme contactez Rémy pour étudier ensemble votre projet.

#### **Trois stages vous sont proposés :**

- Stage d'escalade les 5,6,7,8 Mai dans les Gorges de la Jonte ou les Baronnies selon la météo 4 jours, Niveau 5 minimum. Renseignements Véronique Piéri 06 80 38 68 45.
- Stages Autonomie Grandes Voies dans les Calanques le 14 et 15 mai. L'hébergement reste à déterminer. Niveau 5a/b 3 personnes minimum et 5 maximum.
- Stages Autonomie Grandes Voies à Presles les 25 et 26 juin. Hébergement sur place au Gîte « Entre Ciel et Pierre » au plus près de la falaise dans un cadre magnifique. Niveau 5c. 3 personnes minimum et 5 maximum.

**Nous sommes à la recherche de bénévoles** motivés pour s'investir dans le club! Ils seraient formés pour pouvoir encadrer des cours en salle, en falaise ou en grandes voies ! Vous devrez avant tout être autonome dans votre pratique ! Contacter Rémy.

**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@yahogroupes.fr](mailto:adultesRocandco-subscribe@yahogroupes.fr) et suivez les instructions en retour.

Pour toutes les sorties prévoyez de quoi grignoter voir un petit pique-nique, coupe vent et surtout de l'eau, le tout dans un petit sac à dos (10-20 litres).

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

Matériel fourni par le club : Cordes (Sauf les vendredis à Lans), dégaines, sangles (baudrier et casque peuvent être fournis sur demande)

Transport : A votre charge (organisation possible)

Inscription auprès de Rémy: [remy.valencik@laposte.net](mailto:remy.valencik@laposte.net) 0606777720 ou sur [rocandco.com/adultes/](http://rocandco.com/adultes/)