

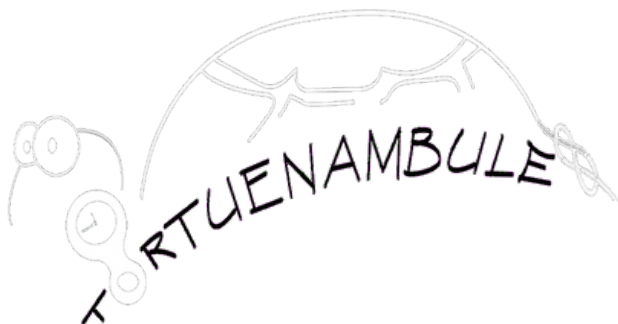


ADULTE DÉBUTANT

MARDI SOIR DE 20H15 À 22H15

COURS ENCADRÉS PAR FRED CHARREYRON

18 SÉANCES SUR SAE ET 3 JOURS SUR FALAISE



- MÊME POUR DES ADULTES, L'ESCALADE RESTE UNE ACTIVITÉ À RISQUE QUI SE DÉROULE DANS UN ENVIRONNEMENT SPÉCIFIQUE.

ELLE NÉCESSITE L'APPRENTISSAGE DE TECHNIQUES ET DE PRATIQUES PROPRES POUR ÉVOLUER EN SÉCURITÉ DANS UN MILIEU VERTICAL. ELLE IMPLIQUE LA BONNE UTILISATION D'UN MATÉRIEL EN STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE (SAE) ET SITE NATUREL D'ESCALADE (SNE). AINSI, LA PERSONNE QUI S'INSCRIT À L'ÉCOLE D'ESCALADE FAIT L'EXPÉRIENCE DE LA VERTICALITÉ EN Y DÉVELOPPANT UNE RESPONSABILITÉ DANS UN BUT DE PRATIQUE AUTONOME. L'AUTONOMIE ACQUISE PENDANT CE CYCLE DE FORMATION PERMETTRA AU LICENCIÉ DE POUVOIR PARTAGER EN AUTONOMIE AU SEIN DU CLUB LA PRATIQUE DE CETTE ACTIVITÉ OU EN FAMILLE. A LA FIN DU CYCLE UN PASSEPORT ORANGE FÉDÉRAL FFME OU NIVEAU 3 FFCAM POURRA ÊTRE DÉLIVRÉ, CE DERNIER PERMET D'ACCÉDER AUX CRÉNEAUX AUTONOMES SUR LA SAE.

OBJECTIFS

- SAVOIR ASSURER EN MOULINETTE ET EN TÊTE UN COMPAGNON DE CORDÉ SUR SAE ET SNE
 - GRIMPER EN TÊTE SUR VOIE D'UNE LONGUEUR
 - SAVOIR VOLET ET ASSURER UN VOL
 - RÉALISER UNE MANŒUVRE D'INSTALLATION DE MOULINETTE
 - RÉALISER UNE MANŒUVRE DE BUT
 - MAITRISER UNE DESCENTE EN RAPPEL
- PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES ET LES GÉRER (DÉVELOPPER ET AFFINER LES NOTIONS D'ENGAGEMENT ET EXPOSITION)
- DÉVELOPPER UNE ATTENTION ET UNE PRÉSENCE NÉCESSAIRE À UNE PRATIQUE AUTONOME DE L'ESCALADE.
 - DÉVELOPPER SES QUALITÉS ET CAPACITÉS : MOTRICES, GESTUELLES, PHYSIQUES ET MENTALES POUR RENDRE POSSIBLE UNE PROGRESSION POUR SOI.

