

GROUPE ADULTE : VERTICALITÉ !



JEUDI APRÈS-MIDI OU JOURNÉE

18 SÉANCES : SORTIES SUR L'ANNÉE, ESCALADE, GRIMPE SUR SAE
(+ 3 JOURS MODULABLE SELON LE GROUPE)

WHEN



L'AUTONOMIE DES MEMBRES DU GROUPE EST MISE EN AVANT TOUT EN OFFRANT UNE PRATIQUE ENCADRÉE.

LES MAÎTRES MOTS DU GROUPE VERTICALITÉ SONT : PLAISIR, CONVIVIALITÉ DANS UNE PRATIQUE ADAPTÉE AUX PERSONNES ET À LEUR NIVEAU.

LES DÉBUTANTS SONT ACCEPTÉS ET SONT INITIÉS PROGRESSIVEMENT AUX DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PRATIQUÉES.

WHY

WHO



How

- ESCALADER À LA JOURNÉE OU DEMI-JOURNÉE, LE JEUDI, EN SITE NATUREL SUR LES SITES DU DÉPARTEMENT ET DES DÉPARTEMENTS LIMITROPHES

- ESCALADER SUR LA SAE DES LORS QUE LA MÉTÉO NE PERMET PAS UNE PRATIQUE EN SITE NATUREL.

LES PARTICIPANTS AU GROUPE VERTICALITÉ ÉTABLISSSENT UN PROGRAMME TOUS ENSEMBLE SELON LA DYNAMIQUE DU GROUPE AVEC LES MONITEURS : ESCALADE SUR VOIES D'UNE LONGUEURS, RANDO ET RANDO RAQUETTE. SÉJOUR EN FIN DE CYCLE...ETC