

FICHE TECHNIQUE

ESCALADE

PERIODE

Toute l'année

FORMULE

Demi-journée de 3H, journée de 6H, week-end 2 x 6H et stage initiation/perfectionnement

SITE

- Saint-Auban : initiation, perfectionnement, grande voie (max. 150 m) et terrain d'aventure
- Saint Jeannet : initiation, perfectionnement, grande voie (max. 200 m) et terrain d'aventure
- Verdon : initiation, perfectionnement, grande voie (max. 300 m) et terrain d'aventure
- La Turbie : initiation, perfectionnement
- Falaise des Alpes Maritimes et du Var : initiation, perfectionnement
- Corse, Grèce, Thaïlande, Espagne, Italie, Jordanie, USA

RDV

- Pour Saint-Auban 9H ou 14H avant l'entrée du canyon de Saint-Auban, prendre le pont à droite et à 100 mètres, le square Mado à l'ombre d'un grand arbre.
- Pour les moins de 10 ans, à Saint-Auban, au bord des lacs à côté des terrains de tennis.

PROGRAMME

- **Demi-journée initiation ou journée** : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise du matériel (baudrier, casque, corde) ; marche jusqu'au site sportif ; découverte du secteur d'escalade ; mise en place du matériel (casque, baudrier et atelier à corde) ; échauffement de la tête aux pieds ; apprentissage du nœud d'encordement (nœud de 8) ; apprentissage du système frein (gri-gri) et de la technique d'assurage à 2 personnes ; apprentissage de la position de descente à 2/3 m du sol ; escalade sur des ateliers de max. 15m et de difficulté 4+ max. ; retour au véhicule ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- **Demi-journée perfectionnement** : même chose avec des chaussons d'escalade en plus ; assurage avec 1 personne ; voie plus difficile et/ou plus longue ; possibilité d'escalade en tête lors des stages perfectionnement escalade
- **Stage** : de l'initiation au perfectionnement ou perfectionnement (escalade en tête, coinçeurs, artificiel et terrain d'aventure). Voir « formules et stages » et nous consulter.

Prévoir vêtements de sport, chaussures de trekking et/ou baskets, 1 litre d'eau/3 personnes et barres de céréales.