

ECOLE D'ESCALADE EN EXTERIEUR – Printemps 2015

Objectifs : deux écoles d'escalade en extérieur, une pour s'initier, une pour se perfectionner.

Toutes deux sont centrées sur l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de l'escalade en sites naturels, la découverte des falaises de la région, et la rencontre avec les grimpeurs du club.

Conditions :

Bonne condition physique ; pour les pré-requis, voir ci-dessous pour chacune des écoles.

Age minimum : 18 ans. Adhésion au CAF obligatoire.

Pré-inscription obligatoire :

Exclusivement auprès de **Gwen OSTER, coordinateur des deux écoles :** oster.gwen@free.fr (ou 06.25.46.46.83).

C'est lors de la pré-inscription que se fera le choix de l'école (initiation ou perfectionnement).

Inscription : à la permanence, après la pré-inscription.

Frais de participation : **70 €** par école.

Encadrement :

Par les chefs de course du club, initiateurs bénévoles d'escalade, diplômés.

ECOLE D'INITIATION A L'ESCALADE NATURELLE

L'**objectif** est d'acquérir les techniques de base d'escalade en moulinette et en tête, sur voies bien équipées d'une ou deux longueurs en sites naturels.

La **formation** comprend 2 soirées en salle (sur structure artificielle d'escalade), et 5 journées en extérieur (sur des falaises vosgiennes), pour un groupe de 10 stagiaires.

Aucun pré-requis : cette école est dédiée aux débutants, aux grimpeurs qui ne savent pas ou n'osent pas aller en tête, ainsi qu'aux grimpeurs de salle qui souhaitent découvrir l'escalade en extérieur.

ECOLE DE PERFECTIONNEMENT EN ESCALADE NATURELLE

L'**objectif** est de perfectionner la technique et d'acquérir l'autonomie en tête, sur voies bien équipées d'une ou deux longueurs en sites naturels, puis sur grandes voies de plus de 100m.

La **formation** comprend 3 journées et 2 week-ends en extérieur (sur des falaises vosgiennes, puis dans les Alpes suisses), pour un groupe de 10 stagiaires.

Pré-requis : être capable, sur sites naturels, de s'encorder, d'assurer un grimpeur en tête, de grimper en tête, de descendre en rappel.

Pratiquement, il convient d'avoir suivi une école d'initiation à l'escalade naturelle, ou d'avoir participé régulièrement aux sorties escalade du club pendant au moins une année (liste à fournir).