

## ECOLE D'ESCALADE EN EXTERIEUR – Printemps 2023

**Objectifs : deux écoles d'escalade en extérieur**, une pour **s'initier pour les débutants**, une pour **s'initier pour les grimpeurs réguliers en salle**.

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 prérequis, voir ci-dessous pour chacune des écoles.

**Age minimum : 18 ans. Adhésion au CAF obligatoire.**

### **Préinscription obligatoire :**

Exclusivement auprès de **Pierre LOTZ, coordinateur des deux écoles** :  
pierrelotz@free.fr (ou 06 38 87 35 11) ; c'est lors de la préinscription que se fera le choix de l'école (initiation I ou II).

**Inscription** : à la permanence, **après la préinscription**.

L'inscription ne sera prise en compte qu'à partir du moment où les frais de participation auront été versés.

Frais de participation : **60 euros** par école.

### **Encadrement :**

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

### ECOLE D'INITIATION I 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 D'INITIATION II A L'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 4 journées et 1 week-end en extérieur (sur des falaises vosgiennes, puis dans les Alpes suisses), pour un groupe de 10 stagiaires.

**Prérequis** : Pratique régulière en salle et une expérience minimale en site naturel.