



FICHE TECHNIQUE

ESCALADE

Période : toute l'année

Formule : demi-journée de 3 h, journée de 6 h, week-end 2 x 6 h 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. 15 m 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).

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

