



Programme Escalade 2023
stage « falaise, progression en
Drôme du sud du 12 au 14 mai
Evoluer et progresser en Falaise

Tapez pour saisir une légende.

Intention :

Ce stage est conçu comme une proposition pour aller plus loin dans votre pratique tant sur votre gestuel, votre engagement en tête que sur les techniques de sécurité et d'évolution . Nous verrons les manoeuvres de réchappes et vous vous initierez au rappel et aux relais si vous le souhaitez. l'idée est vraiment de construire avec vous un chemin d'apprentissage et bien sur de visiter 3 sites magnifiques de la région Die, de profiter des soirées ensoleillées dans un gîte top et pourquoi pas d'aller se baigner au retour des journées de grimpe. Nous prendrons le temps pour développer votre présence dans l'activité et vous offrir les clefs à une bonne gestion émotionnelle de la pratique.

Ce stage est parfait pour des personnes dont l'expérience en site naturel est ténue et les grimpeur(se)s qui veulent se lancer dans l'aventure de la falaise en acquérant les principes de sécurité et en s'ouvrant aux nouvelles compétences que demande l'escalade sur des voies de une ou deux longues . Nous serons hébergés au gîte arc en ciel (gite-arcenciel-drôme.com) Un endroit parfait pour les fins de journées.

Indication sur les conditions de stages et les pré requis:

Le stage se déroule en petit groupe (environ 6 grimpeur(se)s). Le pré -requis est d'avoir une expérience d'escalade en salle ou en extérieur et de savoir grimper en tête dans le 5 ème degré ..

le stage démarre la veille au soir si cela est possible pour vous (c'est à die le jeudi 29 pour le repas du soir) . si vous ne pouvez arriver que le vendredi le rendez vous est à 9 heures.

nous pouvons vous récupérer à la gare de Die (26) le jeudi dans la fin d'après midi

Programme et déroulement :

Jour 1: , Une première journée pour poser les bases sécuritaires sur la belle falaise de pennes le sec ou le claps. l'occasion de prendre le temps d'une reprise , d'évaluer votre niveau et de concevoir un petit programme d'évolution individualisée sur 3 jours .

Jour 2 : En route vers un nouveau site qui présente une escalade fine sur petites prises , idéal pour développer un sens de la lecture de l'itinéraire et des poses de pieds précise. C'est le moment pour explorer des équilibres subtiles et construire des points de solidité intérieure pour progresser. Suivant la météo , l'envie du groupe , nous cheminerons vers une initiation aux voies de 2 longueurs

Jour 3: Une journée consacrée a une progression personnalisée dans des voies très variées en terme de profil et support . l'occasion d'apprendre les techniques de grimpes en Dièdre , en fissure mais aussi dans des dalles biens sculptées. Chacun pourra soit se perfectionner techniquement et réaliser une mini grande voie en autonomie sur des itinéraires de cinquième degré.. fin du stage vers 16 heures 30 .

Matériel:

une tenue de grimpe (tenue souple et légère). le matériel technique personnel : chaussons, baudrier et casque (je peux vous en prêter si vous n'avez pas encore de casque).

pour le gite : prévoir un nécessaire de toilette et une tenue de change pour le soir .

TRACES D'AVENIR BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVoyer À:

F. VIRET (asso traces d'avenir) 158 impasse Serre Noir 26150 Marignac en Diois ou
par mail à = frederic.viret@orange.fr info stage : 0633627215

Coût du stage :

Adhésion : traces d'avenir de 20 euros chèque ou virement à l'ordre de traces d'avenir

stage: 320 euros + 20 euros d adhésion (comprend l'encadrement , le suivi pédagogique et le matériel collectif : corde ,dégaines et matériel de sécurité)

gite en sus (50 euros en demi pensions)

NOM:

PRENOM:

Date de naissance:

Tél portable :

e.mail :

Adresse postale :

pointure:

je m'inscris au stage du/..... au/...../ 2020

je possède une assurance en responsabilité civil, couvrant les activités sportives outdoor dont celles pratiquées pendant le stage ou/et je souscris à une assurance à la journée (par exemple: <https://www.assurance-multi-sports.com/>) cout = environ 4 euros/jour

Je verse un acompte de 100 euros par chèque ou virement à l'ordre de traces d'avenir et un chèque d'adhésion à traces d'avenir de 20 euros . cette adhésion me permet de bénéficier d'une location matériel à petit prix pendant le stage et hors stage suivant disponibilité , d'être tenu informé des activités de traces d'avenir , de bénéficier de conseils personnalisés et d'un suivi éventuel dans mon chemin d'apprentissage en montagne.

P.S: En cas d'annulation de notre part pour des conditions météorologiques ou autres cas de force majeure ,l'acompte vous sera intégralement remboursé . En cas de désistement de votre part à moins de 15 jours, l'acompte est acquis à l'organisateur (sauf cas de force majeure : pandémie , décès familial)

Date:..... Signature:.....

Niveau de pratique et expérience

En escalade: j'estime mon niveau de pratique :

cotation des voies réalisées en second:

cotation des voies réalisées en tête:

Expériences: (mur, salle, falaise,..)

.....
.....
.....
