



Programme Escalade 2024 stage falaise,
progression (niveau 1) en Drôme du sud du 15 au 17 juin 2024
Reprendre confiance , prendre le temps de l'apprentissage progressif et
vivre l'escalade comme une danse

Intention :

Ce stage est conçu comme une proposition pour vivre une escalade de façon fluide , lever d'éventuels blocages , travailler sa présence dans le geste et progressivement trouver la joie du mouvement . les thèmes abordés seront (après ceux liés à la sécurité) :

- le développement des appuis et point d'ancrage / impulsion au mouvement
- le rythme dans son escalade , les moments de récupération , de lecture et d'enchaînement
- les appuis croisés et ligne de progression intuitive

l'idée est vraiment de construire avec vous un chemin d'apprentissage adapté à la ou vous en êtes et bien sur de visiter 3 sites magnifiques de la région Die, de profiter des soirées ensoleillées dans un gîte top avec de bons petits plats a base de produits locaux.

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 12 septembre 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.

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 si tels est le souhait de 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 .

Reprendre confiance , prendre le temps de l'apprentissage progressif et vivre l'escalade comme une danse



Encadrement : par un guide enseignant formateur .

Frédéric Viret

Contact : 0633627215

Un coup de fil pour tout renseignements complémentaires , c'est top :))

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,.)

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