



Classe sport « Escalade »

A tout âge et à chaque niveau de pratique, l'escalade, procure de multiples plaisirs (découverte d'un milieu naturel, nouvel espace de déplacement, nouvelles sensations, notion de vide, de hauteur...).

L'escalade est un sport de pleine nature, une activité physique complète qui allie d'abord l'équilibre, la souplesse, la domination de soi et dans un deuxième temps la force, la vitesse.



Première séance

- Première Phase : Se souvenir des gestes naturels de l'escalade sur un parcours de blocs (petits rochers ne nécessitant pas de matériel d'assurance), travail de l'équilibre sur les pieds, de la vision du rocher et du parcours que l'on peut faire sur celui-ci.
- Deuxième Phase : Présentation et manipulation du matériel d'assurance (boudrier, corde, mousquetons, etc...)

Deuxième séance

- Voies d'escalade très faciles mais plus hautes, apprentissage de vide, assurance de celui qui grimpe.

Troisième séance

- Autonomie plus grande, choix des voies d'escalade plus difficiles si désiré, rappel (assuré du haut).
A ce stade les stagiaires commencent à dominer le matériel et les techniques d'assurance, ils peuvent vraiment s'exprimer physiquement dans l'activité.

Quatrième et cinquième séances

- Repos actif, retour vers une séance de blocs, mais choix de passages plus durs possibles, travail d'équilibre, de continuité, escalade et désescalade...

A savoir : En aucune façon, la progression dans la difficulté n'est obligatoire ! La progression reste individuelle et du ressort du stagiaire, nous restons particulièrement vigilants pour ne pas le mettre en situation d'échec face au stress naturel engendré par la confrontation avec le vide.

Ce programme type est adapté à des stagiaires très jeunes (7-11 ans) sur des terrains correspondant à leur taille.

Matériel nécessaire : Vieilles basques, gourde, survêtement ou short.

Attestation de niveau : Tous les enfants doivent, à la fin du stage, être aptes à mettre leur baudrier seul, à s'encorder avec nœud en huit sur le baudrier, à descendre en moulinette.

Ils devront, en outre, avoir réalisé une hauteur cumulée de 100 m environ (blocs et falaises).

Ils recevront une attestation, « l'écureuil », qui aura l'appellation et le label EFE (école française d'escalade), mais qui sera spécifique au bureau des guides de notre vallée.

Pour agrémenter votre séjour au centre : animateur BAFA, Sorties environnement dans le Parc National des Ecrins, nombreuses visites pédagogiques et intervenants...



Tél : 04 92 50 67 15

Mail : info@alpesdecouvete.com