

Filière

Initiation à perfectionnement

Entraînement

Age

6-8ans		9-12ans			13-18ans			10-15ans		15-20ans		13-19ans
initiation	perf 1	initiation	perf 1	perf 2	initiation	perf 1	perf 2	Entr A	Entr B	Entr A	Entr B	Stonik

Cours

Techniques d'escalade

Mettre seul son baudrier + nœud en huit + savoir assurer au grigri	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
Savoir assurer correctement dans un gros dévers			Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
Faire un rappel simple	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs					
Rappel nœud français en haut	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs					
Remonter sur corde	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs					
Rappel nœud français en bas		Objectifs		Objectifs		Objectifs	Objectifs					
Assurer au réverso				Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs					
Rappel reverso imperdable			Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs					
Les nœuds de jonction				Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs					
Passage de tête à moulinette				Objectifs		Objectifs	Objectifs					
Grimper en tête et faire son relai				Objectifs		Objectifs	Objectifs					
Voies de 2 longueurs et rappel fractio						Objectifs	Objectifs					

Divers

Etre très motivé pour grimper beaucoup (blocs et voies)				Objectifs			Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
Savoir s'échauffer et s'étirer seul				Objectifs			Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
Savoir gérer sa séance avec un chrono								Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
Renfo muscu avec outils spécifiques								Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
Participer à un stage falaise				Objectifs			Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
Participer à une compétition prov.		Objectifs		Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs

Niveau en escalade

Grimper en haut du mur sans pause	Objectifs	Objectifs			Objectifs							
3+ à vue	Objectifs	Objectifs			Objectifs							
4 à vue		Objectifs		Objectifs	Objectifs							
4+ à vue		Objectifs		Objectifs	Objectifs	Objectifs						
5a à vue				Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs					
5b à vue				Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs				
5c à vue					Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs			
6a à vue						Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs		
6b à vue							Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	
6c à vue								Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
7a à vue									Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
plus que 7a à vue											Objectifs	Objectifs

Prérequis

Objectifs