

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

Divers

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

Niveau en escalade

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

Prérequis

Objectifs