

Année 2018-2019

Cours 6-8 ans

Type	Jour	Heures	Durée	Réf	Mono
Initiation	Lundi	17h00-18h00	1h	1	Louis
	Mardi	16h30-17h30	1h	2	Marie
	Mercredi	13h30-14h30	1h	3	Martin
renforcement	Samedi	10h00-11h00	1h	4	Marin
	Mercredi	13h30-14h30	1h	5	Marie
	Samedi	09h00-10h00	1h	6	Céline

Cours 9-12 ans

Type	Jour	Heures	Durée	Réf	Mono
Initiation	Mercredi	14h30-15h30	1h	7	Louis
	Jeudi	17h00-18h00	1h	9	Martin
	Samedi	10h00-11h00	1h	10	Martin
renforcement	Mercredi	13h30-14h30	1h	11	Louis
	Mercredi	14h30-15h30	1h	12	Marie
	Samedi	09h00-10h00	1h	13	Martin
	Samedi	09h00-10h00	1h	14	Marin
	Samedi	11h00-12h00	1h	15	Marin
renforcement	Mercredi	16h00-17h30	1h30	16	Martin

Cours 13-18 ans

Type	Jour	Heures	Durée	Réf	Mono
Initiation	Vendredi	16h30-18h00	1h30	17	Marin
renforcement	Mercredi	14h30-16h00	1h30	18	Martin
	Samedi	12h00-13h30	1h30	19	Marin
renforcement	Samedi	11h00-12h30	1h30	20	Martin

Cours 10-15 ans

Type	Jour	Heures	Durée	Réf	Mono
Entraînement	Mercredi	15h30-17h00	1h30	21	Louis
	Mercredi	17h-18h30	1h30	8	Louis
	Samedi	10h00-11h30	1h30	22	Céline
Entraînement	Samedi	11h30-13h00	1h30	23	Céline

Cours 15-20 ans

Type	Jour	Heures	Durée	Réf	Mono
Entraînement	Mercredi	15h30-17h00	1h30	24	Marie
Mixte entr. A et B	Samedi	13h-14h30	1h30	25	Martin

Team Stonik 10-13 ans

Type	Jour	Heures	Durée	Réf	Mono
Coaching	Mardi	17h30-19h	3h	26	Marie, Flo, Louis et Raph
	Vendredi	17h-18h30			

Team Stonik 14-18 ans

Type	Jour	Heures	Durée	Réf	Mono
Coaching	Lundi	17h-19h	4h + 2h	27	Flo, Martin et Raph
	Mercredi	17h-19h			
	Vendredi	18h30-20h30			

Places restantes ce 21 juin 2018:

Réf
1
2
3
4
5
6

Réf
7
9
10
11
12
13
14
15
16

Réf
17
18
19
20

Réf
21
8
22
23

Réf
24
25

Réf
26

Réf
27

Filière

Initiation à perfectionnement

Entrainement

Age

Cours

	6-8ans		9-12ans			13-18ans			10-15ans		10-13ans	15-20ans		14-18ans
	initiatio n	perf 1	initiatio n	perf 1	perf 2	initiatio n	perf 1	perf 2	Entr A	Entr B	Stonik	Entr A	Entr B	Stonik
Techniques d'escalade	Mettre seul son baudrier + nœud en huit + savoir assurer au grigri	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Savoir assurer correctement dans un gros dévers				Yellow	Green	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
	Faire un rappel simple	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Yellow	Green						
	Rappel nœud français en haut	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Green						
	Remonter sur corde	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Green						
	Rappel nœud français en bas		Yellow		Yellow	Green		Yellow						
	Assurer au réverso				Yellow	Green		Yellow						
	Rappel reverso imperdable				Yellow	Green		Yellow						
	Les nœuds de jonction				Yellow	Green		Yellow						
	Passage de tête à moulinette					Yellow		Yellow						
	Grimper en tête et faire son relai					Yellow		Yellow						
	Voies de 2 longueurs et rappel fractio							Yellow						
Divers	Etre très motivé pour grimper beaucoup (blocs et voies)				Green			Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Savoir s'échauffer et s'étirer seul				Yellow		Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
	Savoir gérer sa séance avec un chrono									Yellow	Green		Yellow	Green
	Renfo muscu avec outils spécifiques									Yellow	Green		Yellow	Green
	Participer à un stage falaise					Yellow		Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green
Participer à une compétition prov.		Yellow		Yellow	Green		Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	
Niveau en escalade	Grimper en haut du mur sans pause	Yellow	Green	Yellow										
	3+ à vue	Yellow	Yellow	Yellow										
	4 à vue		Yellow	Yellow	Green									
	4+ à vue		Yellow	Yellow	Yellow			Green						
	5a à vue			Yellow	Yellow	Green								
	5b à vue				Yellow	Yellow	Green		Green					
	5c à vue					Yellow		Yellow	Yellow					
	6a à vue					Yellow		Yellow	Yellow	Green		Yellow		
	6b à vue							Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Green
	6c à vue								Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
	7a à vue									Yellow	Yellow		Yellow	Yellow
	plus que 7a à vue										Yellow		Yellow	Yellow
Niveau après travail											6b/c			7a

Prérequis

Objectifs

6b/c

7a

Techniques d'escalade

Divers

Niveau en escalade