



# STAGE ANNUEL CONFIRMÉ

DEVENEZ AUTONOME AUSSI BIEN EN SALLE  
QU'EN SITE NATUREL

- › PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES D'ASSURAGE
- › ENRICHISSEMENT TECHNIQUE ET TACTIQUE
- › DÉCOUVERTE DES TECHNIQUES SPECIFIQUES DE L'ESCALADE EN MILIEU NATUREL

**+**  
**24 séances**  
2h par semaine  
**3 sorties**

## à savoir :

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Location du baudrier et des chaussons compris
- Déplacement en co-voiturage pour les sorties
- Stage sur réservation
- Abonnement 7j/7 dès 150€
- Pré-requis : autonomie en tête en salle, niveau 5A en tête

## CLIMB UP LYON

11 rue Lortet  
69007 Lyon

Tél : 04 72 71 83 84  
contact@climb-up-lyon.fr

[www.climb-up-lyon.fr](http://www.climb-up-lyon.fr)



# CONTENU DU COURS

## RÉVISION DES NOTIONS DE SÉCURITÉ :

- Escalade en moulinette et en tête
- Assurage d'un premier de cordée

## TECHNIQUE :

- Apprentissage des placements de base
- Développement du répertoire gestuel (grimpe de profil, lolotte, transfert de poids...)
- Analyse de la gestuelle
- Lecture de voies, stratégies avant et pendant l'ascension

## ENTRAÎNEMENT :

- Développer les différentes filières énergétiques en escalade (force, continuité, résistance...)
- Exercices à thème sur : gestuelle, physique, techniques de cordes...
- Comprendre comment organiser son entraînement

## INITIATION AUX GRANDES VOIES :

- Initiation aux techniques de relais
- Descente en rappel
- Assurer un second de cordée

# ÉVOLUTION POSSIBLE

## • COURS PARTICULIERS :

Correction, entraînement, préparation mentale

## SORTIES EXTÉRIEURES

## • SORTIES GRANDES VOIES

### CLIMB UP LYON

11 rue Lortet  
69007 Lyon

Tél : 04 72 71 83 84  
contact@climb-up-lyon.fr

[www.climb-up-lyon.fr](http://www.climb-up-lyon.fr)