



# STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ

**APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES  
EN ESCALADE**

- > DEVEZ AUTONOME DANS LA PRATIQUE DE L'ESCALADE EN TETE
- > DÉVELOPPEZ VOTRE GESTUELLE ET LES PLACEMENTS EN ESCALADE
- > DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

**8 séances**

2h par semaine

**+**

**1 sortie  
en falaise**

**à savoir :**

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Location du baudrier et des chaussons compris
- Pré-requis : niveau 5 minimum d'autonomie en moulinette
- Stage sur réservation

**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 STAGE

## ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

### ESCALADE EN TÊTE :

- Assurage d'un premier de cordée
- Sens du mousquetonnage
- Gestion des risques et de la chute
- Stratégie et placement pendant l'ascension

### ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE :

- Découverte des différentes filières énergétiques en escalade (force, continuité, résistance...)
- Organisation d'un cycle d'entraînement

### TECHNIQUE :

- Connaissances techniques : carres, pointes, changements de mains/pieds, croisés, talons...
- Correction des placements
- Développement du répertoire gestuel (grimpe de profil, transfert de poids...)

# ÉVOLUTIONS POSSIBLES

- **STAGE ANNUEL CONFIRMÉ :**  
24 séances + 3 sorties
- **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)