



Programme Escalade 2024
stage « falaise, progression (niveau
2) en Drôme du sud du 13 au 15
septembre

Evoluer et Franchir un cap en Falaise

Tapez pour saisir une légende.

Intention :

Ce stage est conçu comme une proposition pour aller plus loin dans votre pratique tant sur votre gestuel, votre engagement en tête que sur les techniques de sécurité et d'évolution . Nous verrons les manoeuvres de réchappes et vous vous initierez au rappel et aux relais si vous le souhaitez. l'idée est vraiment de construire avec vous un chemin d'apprentissage et bien sur de visiter 3 sites magnifiques de la région Die, de profiter des soirées ensoleillées dans un gîte top avec de bons petits plats a base de produits locaux. Nous prendrons le temps pour développer votre présence dans l'activité et vous offrir les clefs à une évolution technique : mise en rythme de votre escalade , la question de l'engagement au dessus du point et des pré requis à celui ci ...Ce stage est parfait pour des personnes dont l'expérience en site naturel est ténue et les grimpeur(se)s qui veulent se lancer dans l'aventure de la falaise en acquérant les principes de sécurité et en s'ouvrant aux nouvelles compétences que demande l'escalade sur des voies de une ou deux longueurs . Nous serons hébergés au gîte arc en ciel (gite-arcenciel-drôme.com) Un endroit parfait pour les fins de journées.

Indication sur les conditions de stages et les pré requis:

Le stage se déroule en petit groupe (environ 6 grimpeur(se)s). Le pré -requis est d'avoir une expérience d'escalade en salle ou en extérieur et de savoir grimper en tête dans le 5 ème degré ..

le stage démarre la veille au soir si cela est possible pour vous (c'est à die le jeudi 12 septembre pour le repas du soir) . si vous ne pouvez arriver que le vendredi le rendez vous est à 9 heures.

nous pouvons vous récupérer à la gare de Die (26) le jeudi dans la fin d'après midi

Programme et déroulement :

Jour 1: , Une première journée pour poser les bases sécuritaires sur la belle falaise de pennes le sec ou le claps. l'occasion de prendre le temps d'une reprise , d'évaluer votre niveau et de concevoir un petit programme d'évolution individualisée sur 3 jours .

Jour 2 : En route vers un nouveau site qui présente une escalade fine sur petites prises , idéal pour développer un sens de la lecture de l'itinéraire et des poses de pieds précise. C'est le moment pour explorer des équilibres subtiles et construire des points de solidité intérieure pour progresser. Suivant la météo , l'envie du groupe , nous cheminerons vers une initiation aux voies de 2 longueurs

Jour 3: Une journée consacrée a une progression personnalisée dans des voies très variées en terme de profil et support . l'occasion d'apprendre les techniques de grimpes en Dièdre , en fissure mais aussi dans des dalles biens sculptées. Chacun pourra soit se perfectionner techniquement et réaliser une mini grande voie en autonomie sur des itinéraires de cinquième degré.. fin du stage vers 16 heures 30 .

Matériel:

une tenue de grimpe (tenue souple et légère). le matériel technique personnel : chaussons, baudrier et casque (je peux vous en prêter si vous n'avez pas encore de casque).

pour le gite : prévoir un nécessaire de toilette et une tenue de change pour le soir .



Encadrement : par un guide enseignant formateur .
Frédéric Viret
Contact : 0633627215
Un coup de fil pour tout renseignements complémentaires ,
c'est top :))

Niveau de pratique et expérience

En escalade: j'estime mon niveau de pratique :

cotation des voies réalisées en second:

cotation des voies réalisées en tête:

Expériences: (mur, salle, falaise,..)

.....

.....

.....
