

STAGES ADULTES

2023/2024

Priorité aux adultes inscrits à l'école d'escalade

Adultes hors école d'escalade, possibilité si places disponibles



YOGA ESCALADE

35 €

04 février
Après-midi

8 places

Salle Duo des cimes

Pratique des asanas (postures) et pranayama (techniques respiratoires) avant, pendant et après l'escalade pour aider à la pratique de votre escalade - Gestion du stress, concentration, souplesse et prise de conscience de notre respiration. Une séance pour explorer la grimpe en pleine conscience.



GRANDES VOIES NIVEAU 1

80 €

17 & 18 février

5 places

Orpierre (05)

Déplacement à la charge des participants (co-voiturage proposé)

Apprentissage des manips de grandes voies et mise en pratique.

Pré-requis : grimpe en tête et manip du top.



GRANDES VOIES NIVEAU 2

80 €

16 & 17 mars

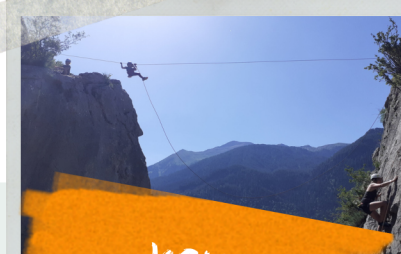
5 places

Orpierre (05)

Déplacement à la charge des participants (co-voiturage proposé)

Apprentissage des manips plus avancées, dont manip d'aide au second.

Pré-requis : expérience de leader en grandes voies.



VOLTIGE

35 €

02 juin
Journée

8 places

Falaise du 05

L'art de la voltige, c'est utiliser le matériel d'escalade pour explorer différemment la verticalité. Découvrir l'apesanteur, les chorégraphies à plusieurs, les sauts/vrilles et bien d'autres idées folles. Une journée en falaise pas comme les autres pour les grimpeurs curieux d'autres sensations.