



# STAGES ADULTES

Dès 15 ans



25/26

Si un stage vous intéresse, vous pouvez vous inscrire en déposant le règlement, par chèque de préférence, dans la boîte aux lettres de Duo des Cimes, en dessous du comptoir d'accueil.  
Merci de préciser l'intitulé du stage, ses dates, et le nom/prénom du participant au dos du chèque.



## **YOGA ESCALADE**

**20 €**      **14 décembre**  
**Après-midi**

RDV 13h ASPTT ou 13h30 à Céusette  
Fin 17h à Céusette (ou 17h30 à Gap)

Transport à la charge des participants (covoiturage possible).

Le yoga et l'escalade sont des pratiques où le corps et l'esprit sont sollicités. Durant cette demi-journée, nous pratiquons en extérieur des asanas (postures) et pranayama (techniques respiratoires), avant, pendant et après l'escalade. Ces dernières pourront nous aider dans notre pratique : gestion du stress, concentration, souplesse et prise de conscience de notre respiration. Une séance pour explorer la grimpe en pleine conscience.

**Céusette (05)**



## **FALAISE VIVANTE**

**35 €**      **04 avril**  
**Journée**

"Falaise Vivante" Découverte de la biodiversité et grimpe

Cette journée propose une approche immersive qui combine la découverte de la biodiversité montagnarde et la pratique de l'escalade en falaise. Il permet aux participant·e·s de découvrir la richesse des écosystèmes des Hautes-Alpes tout en pratiquant de l'escalade.

**Sigottier 05**



## **GRANDES VOIES NIVEAU 1**

**80 €**      **11 et 12 avril**

**Pré-requis :** grimpe et assurage en tête + manip du top

2 Jours (A/R sur Gap chaque jour ou nuitée sur place non comprise).

8h-16h30

Transport à la charge des participants (covoiturage possible).

Apprentissage et pratique des manips de base spécifiques aux grandes voies.

Le stage se déroule avec un groupe de 5 grimpeurs.

**Orpierre (05)**



## **GRANDES VOIES NIVEAU 2**

**175 €**      **9,10 et 11 mai**

**Pré-requis :** avoir réalisé un stage "Grandes voies niveau 1" à Duo des cimes

Transport (ou covoit') et logement à la charge des participants (des campings proposent des bungalow, tiny house ou "tentes équipées" pour des groupes de 5, entre 30€ et 45€ par pers, total pour les 2 nuits).

Pratique des manips de base et apprentissage de manips plus complexes (aides au second,...).

Le stage se déroule avec un groupe de 5 grimpeurs.

**Buis les baronnies (26)**