

E1 Stage Escalade – Juniors - Leysin

Informations pratiques:

Date : 6 - 8 aout / 15 - 17 octobre.

Nombre de jours: 3 jours.

Niveau : Débutant à intermédiaire.

Age: Enfant - Adolescent.

Lieu : Leysin, Alpes Vaudoises.

Rendez-vous: Carrière des Chamois le premier jour 9h.

Horaire: 9h - 16h30.

Nombre : 4 à 9 participants.

Prix : 540.- par personne.

Inclus dans le prix: honoraires du guide et cordes d'escalade.

Location matériels possible, prix unique 25.- (Casque, baudrier, système d'assurance, chausson d'escalade).

Il se peut que nous utilisions les remontées mécaniques.

Détail du programme

Jour 1 : Découverte et sécurité

Matin

- Accueil des participants et présentation du groupe
- Présentation du matériel d'escalade et initiation à son utilisation (baudrier, casque, corde, système d'assurage)
- Jeux d'échauffement et familiarisation avec le rocher
- Apprentissage des nœuds de base (notamment le nœud de huit)

Après-midi

- Initiation à l'assurage en binôme (moulinette, communication grimpeur-assureur)
- Premières montées en moulinette sur des voies faciles
- Petits ateliers ludiques sur la gestuelle (équilibre, appuis, lecture de voie)
- Bilan de la journée et retour en douceur

Jour 2 : Progression et autonomie

Matin

- Révision des acquis du jour 1
- Escalade sur des voies un peu plus longues ou plus variées
- Techniques de déplacement sur le rocher (pieds précis, centre de gravité, positions de repos)

Après-midi

- Approfondissement de l'assurage et introduction au relais (démonstration et manipulation au sol)
- Apprendre à "lire" une voie : repérer les prises, choisir un chemin
- Atelier "plier une corde et ranger son matériel"
- Jeux ou défis d'escalade par petits groupes
- Échange collectif : « Ce que j'ai appris aujourd'hui »



Détail du programme

Jour 3 : Mise en pratique et esprit d'équipe

Matin

- Échauffement collectif
- Escalade en binômes ou petits groupes sur des voies adaptées au niveau de chacun
- Mise en pratique des techniques vues les jours précédents

Après-midi

- Mini-challenge d'escalade (non compétitif) : grimper un certain nombre de voies ou réaliser un parcours préparé.
- Temps d'observation : encourager les autres, apprendre en regardant
- Clôture : remise de diplômes, retour sur les temps forts du stage

Objectifs pédagogiques

- Développer la confiance en soi et envers les autres

Matériel personnel à prévoir

- Chaussons d'escalade
- Baudrier d'escalade
- Casque d'escalade
- Système d'assurage semi-automatique (exemple: smart / grigri)
- Sac a dos minimum 20L
- Bonne chaussure de trek ou trail
- Vêtements adaptés à la météo
- Crème solaire et casquette
- Lunette de soleil
- Pique-nique et bouteille d'eau minimum 1L

CONDITIONS GÉNÉRALES

Nous vous rappelons qu'en vous inscrivant, vous acceptez nos conditions générales et d'annulation. Le guide responsable de la sortie se réserve le droit de modifier ou annuler la sortie à tout moment en cas de conditions météo défavorables ou autre raison.

ASSURANCE

La/le participant/e doit avoir une assurance maladie et accident. De plus, une assurance annulation est recommandée. Le bureau des guides Alpes Vaudoises décline toute responsabilité.

