



Cours réguliers adultes

Période janvier-avril

Cette période de cours sera composée de 3 thématiques différentes. Vous aurez la possibilité de vous inscrire individuellement à chaque thématique ou pour la totale.

Si vous ne pouvez pas venir une fois au cours du jeudi, vous pourrez le suivre le vendredi et inversement.

Quand : Jeudi 19 h 00 – 21 h 00 ou
Vendredi 19 h 00 – 21 h 00

Thématique 1 : Chutes et assurance des chutes (à Saxon)

Objectifs : Ne plus craindre de tomber et savoir assurer une chute quelque soit sa hauteur.

Dates : Jeudis : 12,19, 26 janvier et 2 février.
Vendredis : 13, 20, 27 janvier et 3 février.

Thématique 2 : Travail d'une voie / d'un projet (à Saxon)

Objectifs : Aborder une voie difficile pour son niveau avec les bonnes méthodes.

Dates : Jeudis : 9 février, 2 et 9 mars.
Vendredis : 10 février, 3 et 10 mars.

Thématique 3 : Manipulations en longues voies (à Luc)

Objectifs : Techniques de longues voies : assurance, manipulations au relais, rappel, remontée sur corde et mouflage. Préparation pour le camp de Pâques aux Calanques.

Dates : Jeudis : 16, 23, 30 mars et 6 avril.
Vendredis : 17, 24, 31 mars et 7 avril.

| | | |
|---------------|-----------------------------------|-------|
| Prix : | Thématique 1, sans entrée à Saxon | 120.- |
| | Thématique 2, sans entrée à Saxon | 90.- |
| | Thématique 3 | 120.- |
| | Les trois thématiques | 300.- |

Montants à payer jusqu'à la 3^e séance.

Matériel : Chaque participant vient avec : baudrier, chaussons, de quoi boire et le sourire !
Possibilité de louer un baudrier et des chaussons pour toute la durée des cours au prix de 20.-. Les cordes, dégaines et moyen d'assurage sont mis à disposition.

COVID : Si l'évolution de la situation sanitaire devait amener le cours à être annulé, les frais d'inscription seront remboursés au prorata du nombre de cours suivi.

Au plaisir de vous revoir !

Lionel