

# ESCALADE ADULTES - Cycle perfectionnement autonomie falaises

## Exercice 2020

Elever son niveau de grimpe et être autonome en falaises: 7 séances sur SAE et 7 sur SNE

DATE	LIEU	Nb jours	OBJECTIFS	ENCADRANTS
Vendredi 20 Mars	GLEIZÉ (salle St Roch)	20h00 / 21h45	Gestuelle Techniques de grimpe Manipulations de cordes Apprentissages - Perfectionnement personnalisé	Formation par BE + encadrant bénévole du club
Vendredi 27 Mars				
Vendredi 3 Avril				
Vendredi 10 Avril				
Vendredi 17 Avril				
Vendredi 15 Mai				
Vendredi 29 Mai				
Dimanche 5 Avril	Falaise (lieu à déterminer)	1	Grimper en tête en falaise	1 BE + cadre(s) club
Samedi 25 Avril	Falaise (lieu à déterminer)	1	Initiation terrain d'aventure Découverte et utilisation du matériel adéquat	1 BE + cadre(s) club
Samedi 2 Mai	Limas matin	1/2	assurer du relais descente en rappel	1 BE + cadre(s) club
Samedi 16 et Dimanche 17 Mai	Falaise (lieu à déterminer)	2	Application des apprentissages sur différents sites	1 BE + cadre(s) club
Samedi 6 Juin	Falaise de proximité après midi	1/2	Les réchapes aides au second	1 BE + cadre(s) club
Vendredi 19 Juin	Limas (18h00/22h00)	1/2	UF SNE contrôle des acquisitions	1 BE + cadre(s) club

### Bonus initiation grandes voies

Samedi 27 et Dimanche 28 Juin	Falaise (lieu à déterminer)	2	initiation aux grandes voies	1 BE + cadre(s) club
----------------------------------	-----------------------------	---	------------------------------	----------------------