



Escalade

FICHE TECHNIQUE 2017 Cycles niveau 1 : Initiation Escalade

1 OBJECTIF/PROGRAMME

Ce cycle est destiné **aux débutants ou aux personnes n'ayant pas pratiqué depuis longtemps et souhaitant se remettre à jour des manip de cordes, de progression et de sécurité**. Il est vivement conseillé, une fois le cycle effectué, de s'inscrire aux « sorties faciles » pour continuer la pratique (voir le programme de l'activité).

Ce cycle comprend deux soirées en salle et une journée en extérieur, permettant de mettre en application ce qui aura été vu lors des soirées.

2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Il est assuré par des cadres bénévoles diplômés.

Dates :

Cycle initiation escalade			Lieu	Responsables
18/10/2016	18h30	Initiation Escalade	Espace Vertical	Xavier Brissy / Caroline Daupias + cadres GEMSA
19/10/2016	18h30	Initiation Escalade	Espace Vertical	
26/10/2016	18h30	Initiation BLOC	Le Labo	

Programme :

2 soirées en salle :

Découverte de l'escalade : le matériel / les techniques d'assurage / les techniques de progression.

Grimpe d'abord en moulinette puis en tête pour ceux qui le souhaiteront.

1 soirée en salle :

Découverte du bloc : techniques de base pour la progression, l'assurage et la sécurité.

Le cycle est sanctionné par la **délivrance d'un passeport escalade** en concordance avec le niveau des participants.

3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIÈRE

Il faut être adhérent au club GEMSA et avoir souscrit une assurance

- Inscriptions à la permanence le jeudi auprès du responsable administratif ou par email auprès de escalade-sportive@gemsa.fr, dès mi-septembre.
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 4 mini ; maxi 8
- Date limite d'inscription : une semaine avant le début du cycle.
- **Contribution financière par stagiaire de 30 €** à régler à l'inscription de préférence par virement, ou par chèque libellé à l'ordre de GEMSA.

Elle couvre :

- Les entrées en salle Espace Vertical
- Les cordes mis à disposition

Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage si nécessaire (0.25cts/km).

4 MATÉRIELS ET ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

Chaque participant doit apporter :

- Baudrier
- Descendeur type puits (rapprochez vous des cadres en cas de doute)
- Chaussons d'escalade (possibilité d'en louer à la salle. Prix : 2€)
- Équipement adéquat (vêtements de sport + nourriture)

Note aux débutants : n'hésitez pas à vous rapprocher des cadres si vous n'avez pas de matériel

Note concernant les EPI* : les EPI personnels (casque, baudrier, descendeurs, mousquetons) devront répondre aux normes de sécurité en vigueur et notamment concernant leur date d'achat.

>> Les cadres se réservent le droit de refuser tout matériel qui présenterait un risque de part son état et/ou sa vétusté.*Équipement de Protection Individuel