



ECOLE "ESCALADE SPORTIVE"

FICHE TECHNIQUE 2019-2020

"Progression Automne - Hiver en Semaine"

1 OBJET DU MODULE

Vous avez plus de 18 ans, Vous avez dépassé le stade débutant.
 Vous voulez, pendant la saison "froide", progresser et/ou maintenir vos acquis **quel que soit votre niveau**.
 Vous voulez démarrer sur de bonnes bases techniques, être bien conseillé.
 Un suivi de la progression sera proposé aux participants.

2 SEANCES/LIEU /ÉQUIPEMENT

Les séances se déroulent en salle d'escalade équipée, en parties théoriques et pratiques.
 L'objectif en fin de module est d'obtenir un niveau 6a en escalade pour ceux démarrant dans le 5a et un niveau supérieur pour les autres niveaux. (6a et + etc...). Vous pourrez ensuite suivre le module école d'escalade Progression Printemps.

Des modules identiques vous sont proposés en fonction de vos disponibilités **les lundis, mardis et mercredis** (autres jours en fonction de la demande) démarrage semaine du 18 novembre 2019 à fin mars 2020:

- Un module de 15 séances de 3 heures les **lundis** de 19h à 22h00.
- Un module de 15 séances de 3 heures les **mardis** de 15h à 18h00.
- Un module de 15 séances de 3 heures les **mardis** de 19h à 22h00.
- Un module de 15 séances de 3 heures les **mercredis** de 19h à 22h00.

Dates des modules (hors vacances scolaires) n° de semaine : S47 à S51 ; S02 à S08 ; S11 à S13.

Exercices pratiques divers et variés pendant 15 séances avec un suivi de la progression, dont deux séances d'apprentissage/révisions basées sur le programme FFME passeport (nœuds, relais, aide au second, réchappe etc...).

Il est possible en fonction d'une de vos indisponibilités de remplacer une séance par une autre en accord avec les responsables.

Les séances ont lieu à Espace vertical 2 (Géant St martin d'hères) ou Espace Vertical 3 (ZAC Bouchayer Viallet).

Coté pratique : mise à disposition de casier individuel de rangement (prévoir ou acheter petit cadenas à l'accueil), boissons, sanitaires et douche.

Accès Espace vertical 2: 18 rue Marceau Leyssieux 38400 St Martin d'hères. Tram ligne B arrêt "les taillées"/Tram ligne C arrêt "Neyrpic Belledonne"/ Bus Ligne 5, 21, 23, 26, 41.

Accès Espace vertical 3: 22, rue Victor Lastella 38000 Grenoble (Vers le milieu de la rue Ampère. Tram ligne A arrêt "Berriat-le Magasin"/Tram ligne C arrêt "Vallier-Catane"/ Bus Ligne C5 arrêt Cémoi.

Matériel individuel à apporter (ou louer sur place) :

- Baudrier et chaussons d'escalade.
- Matériel d'assurance et corde à simple 35m minimum.
- Bouteille d'eau pour se réhydrater.

3 INSCRIPTIONS/TARIF

Inscriptions et renseignements : escalade-sportive@gemsa.fr avant le 18 octobre 2019, pour les retardataires écrire l'@ courriel ci-dessus. Il faut être adhérent GEMSA et avoir souscrit une assurance.

Contribution : 190 € le module de 15 séances de 3 heures, à payer à l'inscription (arrhes 60 € + 2 chèques de 65 €).

Il est possible de payer par virement (demandez le RIB) ou par carte bancaire via notre site (paiement en ligne, Ecoles du vertical). Indiquer au dos du chèque (ou sur le virement) la référence du stage « EDV10 ». Les chèques sont à libeller à l'ordre de GEMSA.

Les arrhes, par définition, sont non-remboursables. Elles sont encaissables dès le versement. Reste le solde à payer.

En cas de désistement :

Jusqu'à la date limite d'inscription figurant sur la fiche technique, le solde fera l'objet d'un avoir sur fourniture d'un certificat médical. Après la date limite d'inscription, le solde n'est pas remboursable. Si un remplaçant effectue l'intégralité du stage, le solde fera l'objet d'un avoir.

Les chèques sont remis en banque en fin de mois (Nov., Déc., Jan...), à préciser à la remise des chèques.

Accès à Espace Vertical : En sus selon tarif préférentiel (Tarif GEMSA -> réduction de 15% sur 10 séances, trimestre ou année).

Présenter à l'accueil votre carte du club ou votre licence FFME.

Promotions éventuelles en Septembre et Décembre de chaque année, étalement mensuel (se renseigner à l'accueil espace vertical).

Effectif : Le nombre de places est limité pour un module efficace. Le minimum étant de 8 et le maximum de 10 personnes, inscrivez-vous au plus tôt.