



# COURS GRIMPE EN TÊTE

**APPRENEZ À GRIMPER EN 1<sup>ER</sup> DE CORDÉE**

- › DÉCOUVREZ LES REGLES DE SECURITE DE LA GRIMPE EN TETE
- › DEVEZ AUTONOME DANS L'ASSURAGE D'UN GRIMPEUR EN TETE ET LA GESTION DE LA CHUTE

**Durée : 2h**

**à savoir :**

- Encadrement par un moniteur diplômé d'Etat Escalade
- Autonomie en moulinette acquise
- Location du baudrier et des chaussons compris
- Cours sur réservation

**CLIMB UP LYON**

11 rue Lortet  
69007 Lyon

Tél : 04 72 71 83 84  
contact@climb-up-lyon.fr

[www.climb-up-lyon.fr](http://www.climb-up-lyon.fr)



# CONTENU DU STAGE

## ESCALADE EN TÊTE :

- Assurance d'un premier de cordée
- Mousquetonnage des dégaines et du relai
- Placement pendant l'ascension

## GESTION DE LA CHUTE :

- Assurance dynamique d'une chute
- Placement du grimpeur et de l'assureur

# ÉVOLUTION POSSIBLE

- **STAGE TRIMESTRIEL CONFIRME :**  
8 séances + 1 sortie falaise
- **STAGE ANNUEL CONFIRME :**  
24 séances + 3 sorties
- **SORTIES EXTERIEURES :**  
Falaise, Canyoning, Via Ferrata
- **SORTIES GRANDES VOIES**