



# STAGE TRIMESTRIEL LOISIR

**DEVENEZ AUTONOME EN SALLE  
EN MOULINETTE ET EN TÊTE**

- > APPRENEZ LA GESTUELLE ET LES PLACEMENTS DE L'ESCALADE
- > DÉCOUVREZ L'ESCALADE EN MOULINETTE ET EN TÊTE
- > DEVENEZ AUTONOME DANS LA PRATIQUE EN SALLE

**8 séances**  
2h par semaine

**+**

**1 sortie  
en falaise**

**à savoir :**

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Niveau débutant
- Location du baudrier et des chaussons compris
- Stage 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

## ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL, SPÉCIFIQUE ET ÉTIREMENTS

### UTILISATION DU MATÉRIEL :

- Installation et réglage du baudrier
- Encordement : confection du nœud de 8
- Installation et utilisation du système d'assurage (plaquette)

### ESCALADE EN MOULINETTE ET EN TÊTE :

- Double vérification: Assureur grimpeur
- Escalade et assurage en toute sécurité
- Position de descente

### TECHNIQUE :

- Placements de pieds
- Gestuelle spécifique

# ÉVOLUTIONS POSSIBLES

- **STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ :**  
8 séances + 1 sortie falaise
- **STAGE ANNUEL CONFIRMÉ :**  
24 séances + 3 sorties
- **SORTIES EXTÉRIEURES :**  
Falaise, canyoning, via ferrata
- **SORTIES GRANDES VOIES**

## 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)