

COURS PARTICULIERS 5H

**LAISSEZ-VOUS COACHER
PAR UN PROFESSIONNEL !**

5 séances d'1h
avec un moniteur diplômé

Horaires adaptés
à votre emploi du temps

Un professionnel
disposé à répondre à votre demande

à savoir :

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Location du baudrier et des chaussons compris
- Tarif dégressif si plusieurs grimpeurs
- Cours sur réservation
- Accès à la salle après le cours

DEMANDES POSSIBLES :

DÉCOUVERTE / INITIATION

PROGRESSION / ENTRAÎNEMENT

APPRENTISSAGE / DÉVELOPPEMENT DE LA GESTUELLE

CORRECTIF TACTIQUE ET TECHNIQUE

LECTURE DE VOIE / STRATÉGIE

**PRÉPARATION MENTALE
(GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS)**

**TECHNIQUES DE CORDE
(RELAIS, RAPPEL ...)**

AUTRES

ÉVOLUTIONS POSSIBLES :

- **STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ :**
8 séances + 1 sortie falaise
- **STAGE ANNUEL NIVEAU 1 OU 2**
- **SORTIES EXTÉRIEURES :**
Falaise, canyoning, via ferrata
- **SORTIES GRANDES VOIES OU WEEK-END**