

PROGRAMME DES SEANCES DE PERFECTIONNEMENT POUR ADULTES ARNAS

Jour	Cycle	Moniteur
Mercredi 19H30-21H30 3 février 10 février	1 Cycle rappel sécurité (2 séances) l'encordement l'assurage dynamique vérification mutuelle école de vol le mousquetonnage sécurité sur pan	
Mercredi 19H30-21H30 17 février 24 février 3 mars	2 Cycle Technique d'escalade (3 séances) la pose des pieds... (changement de pieds, carres externes, lolotte, bras tendus...) la tactique (lecture, mémorisation, réorganisation, relâchement...) les positions de moindre effort	
Mercredi 19H30-21H30 10 mars 17 mars	3 Cycle résistance / conti endurance (2 séances) cycle sur la résistance et la continuité en escalade pour repousser le moment ... de la chute!	
Mercredi 19H30-21H30 24 mars 31 mars	4 Cycle préparation 1ère sortie falaise (2 séances) (avant une sortie adaptée aux débutants 3 au 5 avril) - manip moulinette - la longe - pose des dégaines - lover la corde, le sac à corde	
Mercredi 19H30-21H30 7 avril 14 avril 21 avril	5 Cycle force / bloc (2 ou 3 séances) explication pan / système de contest travail technique dans les blocs ouverture de blocs, exercices sur bloc : 2 + 2	
Mercredi 19H30-21H30 28 avril 5 mai 12 mai (test passeport vert)	6 Cycle autonomie falaise (passeport vert) et préparation grandes voies (2/3 séances) niveau requis avoir participé à 2 sorties falaises et niveau 5b. - descente en rappel - enchaînement de rappel - remontée sur corde fixe - relais en paroi - la réchappe	
Mercredi 19H30-21H30 19 mai 26 mai	7 Cycle renforcement physique / souplesse (2 séances) poutre, pan gulich, pan étirement, stretching	

Le perfectionnement du mercredi



Club Vertige

