

**PROGRAMME DES SEANCES DE PERFECTIONNEMENT POUR ADULTES  
ARNAS - saison 2010-2011**

<b>Jour</b>	<b>Cycle</b>	<b>Moniteur</b>
Jeudi 20H00-21H30  <b>17 et 24 mars</b>	<b>1 Cycle préparation sortie falaise (2 séances)</b> - vocabulaire en falaise (bloque, pierre, ....) - manip moulinette (méthodes) - la longe (confection et utilisation) - les dégaines (emport et pose) - sécurité longueur de corde - sécurité casque - la réchappe - lover la corde ou vrac dans le sac à corde	Olivier Eric
Jeudi 20H00-21H30  <b>31 mars - 7 avril</b>	<b>2 Cycle sécurité (2 séances)</b> - l'assurance dynamique - école de vol - utilisation du grigri - passage du passeport jaune (pour ceux qui ne l'ont pas)	Olivier Eric
Jeudi 20H00-21H30  <b>28 avril – 5 mai – 12 mai</b>	<b>Pause vacances</b>	
Jeudi 20H00-21H30  <b>19 – 26 mai</b>	<b>3 Cycle Technique d'escalade (2 séances)</b> - la pose des pieds... (changement de pieds, carres externes, - lolotte, bras tendus...) - la tactique (lecture, mémorisation, réorganisation, relâchement...) - les positions de moindre effort	Arnaud Olivier
Jeudi 20H00-21H30  <b>9 – 16 juin</b>	<b>4 Cycle autonomie falaise (passeport vert) et préparation grandes voies (2 séances)</b> niveau requis avoir participé à 1 sortie falaises - les divers systèmes d'assurance - relais en paroi - l'assurance du premier, du second - descente en rappel - enchaînement de rappel - remontée sur corde fixe - la réchappe	Eric Olivier
Jeudi 20H00-21H30  <b>23 – 30 juin</b>	<b>5 Cycle force/ bloc (2 séances)</b> explication pan / système de contest travail technique dans les blocs ouverture de blocs, exercices sur bloc : 2 + 2 ....	Raphael

Avec modification du 28/04/2011