

Les Stages

Stage N°1

La formation aura lieu au gymnase Dévé ou si la météo le permet en extérieur sur les falaises de Connelles

4 samedis de 13h30 à 17h00 :

16 septembre 23 septembre
30 septembre 7 octobre

Stage N°2

La formation aura lieu au gymnase Dévé

6 mardis de 19h30 à 21h50 :

19 septembre 26 septembre 3 octobre
10 octobre 17 octobre 7 novembre

Stage N°3

La formation aura lieu au gymnase Dévé

4 samedis de 13h30 à 17h00 :

11 novembre 18 novembre
25 novembre 2 décembre

Stage Falaise

Formation complémentaire en extérieur sur les falaises de Clécy

Samedi 13 et dimanche 14 avril

Hébergement aux gîtes de la Ferme du Vey

Contact

Jean-Jacques LOCARD Président

☎ 06.82.23.13.21 ✉ locj@wanadoo.fr

Christophe CARMON Responsable Escalade

☎ 06.83.21.95.11 ✉ christophe.carmon@gmail.com

Club Alpin Français de Rouen

Gymnase Docteur Dévé
12 rue Docteur Dévé - 76100 Rouen

☎ 06.82.23.13.21

☎ 02.35.73.76.62

✉ contact.clubalpin@free.fr

💻 clubalpinrouen.free.fr



Stages Adultes d'Initiation à l'Escalade



Saison 2023 - 2024

Fiche d'Inscription

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code Postal :
Ville :
Téléphone :
E-Mail :

Je désire m'inscrire au stage

Stage N°1

4 Samedis de 13h30 à 17h00
A partir du 16 septembre

Stage N°2

6 Mardis de 19h30 à 21h50
A partir du 19 septembre

Stage N°3

4 Samedis de 13h30 à 17h00
A partir du 11 novembre

Document à envoyer à l'adresse ci-dessous en incluant :

La fiche d'adhésion au Club Alpin Français de Rouen
Les règlements du stage et de la licence
Un certificat médical récent

Club Alpin Français de Rouen
Stages Adultes 2023
12 rue Docteur Dévé
76100 Rouen

Date :
Signature :

Présentation

Les formations que nous vous proposons ont pour objectifs de vous initier à l'escalade sur structure artificielle et d'aborder les bases des techniques en site naturel (falaise)

Un livret d'escalade sera fourni à chaque stagiaire, il servira de support à l'autoévaluation, puis à la validation des connaissances acquises.

Public Concerné

Toute personne de 16 ans et plus

Aucune connaissance à la pratique de l'activité est nécessaire

Tarif

86 € par personne, réparti comme suit :

Stage d'initiation 47 €, Accès aux murs d'escalade 39 €

Auquel il faudra ajouter le coût de la licence au Club Alpin Français de Rouen

Lieux des Stages

Gymnase Docteur Dévé - Rouen
Falaise de Connelles - Eure
Falaise de Clévy - Calvados

Contenu de la Formation

Structure Artificielle (Gymnase Docteur Dévé)

- Présentation du matériel :
baudrier, chausson, corde, dégaine
mousqueton de sécurité, descendeur
- Technique d'encordement : nœud en 8
- Technique d'assurage en moulinette
- Escalade en tête :
Technique de pose des dégaines
Mousquetonnage de la corde
Assurage d'un grimpeur en tête
- Approche sur la gestuelle en escalade
- Pliage des cordes

Site Naturel (Falaise)

- Présentation du matériel :
corde de rappel, vache, plaquette
systèmes d'assurage
- Nœuds :
cabestan, demi-cabestan, machard, pêcheur
- Technique :
Pose d'une moulinette
Pose d'un rappel
Pose d'un relai et assurage d'un second
- Cordée de 3 grimpeurs
- Mise en situation en falaise

Matériel

Le club met à la disposition des stagiaires tout le matériel nécessaire pendant la durée du stage

