

STAGE ESCALADE FALAISE - DEBUTANT

Durée :

4 jours.

Programme :

J1 et J2 : Falaise des Aravis (La Clusaz) et de la Culaz (Grand Bornand) :

- Révision ou apprentissage des méthodes d'assurage en moulinette.
- Techniques d'escalade, équilibre et placements, lecture du rocher.
- Technique du rappel.
- Méthode de progression et assurage pour l'escalade en tête .
- Technique d'escalade en plusieurs longueurs.

J3 : Réalisation de voie de plusieurs longueurs dans une falaise « école » type falaise de la Colombière.

J4 : Réalisation d'une grande voie. Exemple au Sappey (Thônes), à la Colombière (Grand Bornand), Aux Grandes suites (Annecy).

Ce programme indicatif sera adapté au niveau, à la progression de chacun et à la météo.

Encadrement :

Guide de haute montagne. Un guide pour 4 personnes au maximum.

Niveau :

Débutant jusqu'à 4+/5. Vous souhaitez acquérir suffisamment d'autonomie pour parcourir des voies équipées de plusieurs longueurs.

Rendez vous / Séparation :

RDV: J1 à La Clusaz, Parking de la via ferrata 9h00.

Séparation: J4 après la grande voie, vers 15h00.

Matériel nécessaire :

- Sac à dos 30-40L.
- Pantalons pour grimper.
- Veste type Gore-tex,
- Polaire,
- Chaussures de marche ou bonnes baskets,
- Chaussons d'escalade,
- Lunettes de soleil,
- Crème solaire,
- Eau, en-cas et pique-nique pour les midi.

Matériel fourni :

- Casque,
- Harnais,
- cordes et autre matériel technique,
- suivant pointure, possibilité de prêt de chaussons d'escalade.

Tarif 2012 :

380€/pers comprenant uniquement encadrement et prêt du matériel.