

# STAGE ESCALADE FALAISE - PERFECTIONNEMENT-

## **Durée :**

4 jours.

## **Programme :**

J1 : Ecole d'escalade de la Colombière.

- Révision des connaissances.
- Méthode de progression et assurage pour l'escalade en tête .
- Technique d'escalade en plusieurs longueurs.

J2 au J4 : Parcours de grandes voies choisies suivant le niveau des participants. Exemple :

Rochers du midi , Arche à gauche (5+, 250m) ; Sappey, Amadéus (5c, 150m) ; Délit de fuite(300m, 6a) ;Les

Grandes suites : Harmonie (180m 6a+ max),

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

## **Encadrement :**

Guide de haute montagne. Un guide pour 2 personnes au maximum.

## **Niveau :**

Votre niveau d'escalade est au moins de 5c en second. Vous souhaitez améliorer votre technique et parcourir des voies en falaise 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 :**

580€/pers comprenant uniquement encadrement et prêt du matériel.