***Escalade indoor : découverte/révision***

Les jours raccourcissent et les températures ne permettent plus de grimper à l’extérieur.

Avant de démarrer une saison de grimpe Indoor, nous te proposons 3 sessions d’initiation et de perfectionnement de grimpe en salle où tu pourras apprendre les bases de la sécurité et de la progression.

**Les sessions auront lieu de 19h30 à 21h30.** La première partie sera consacrée à de la théorie et à un échauffement, la seconde à la mise en pratique sur notre mur d’escalade de la salle des Charmettes.

**Pour les inscriptions, un avantage sera donné aux participants qui suivront les 3 sessions.**

**Module 1 :** jeudi 5 novembre 2020

**Module 2 :** jeudi 12 novembre 2020

**Module 3 :** jeudi 19 novembre 2020

**Matériel:** Baudrier, chaussons, moyen d'assurage.

Si vous ne disposez pas encore du matériel spécifique, il est possible d’emprunter un baudrier et des chaussons d’escalade sur place.

**Inscription :** En ligne sur le site.

**Responsables :** Adrien Besson, Michel Grivet

*Escalade indoor : Initiation*

Profitez de 3 soirées de découverte sur le mur des Charmettes.

Pour les inscriptions, un avantage sera donné aux participants qui suivront les 3 sessions.

Ce cours d’initiation ou de refresh se déroulera sur 3 semaines :

- Module 1 mercredi 13 janvier

- Module 2 mercredi 20 janvier

- Module 3 mercredi 27 janvier

**L’idéal pour vous préparer aux sorties d’escalade printanières.**

**Horaires 18h-20h.**

Responsables : Alexandra Vilaclara - Olivier Zuber

*Formation nœuds et manipulation de corde*

La saison de ski touche à sa fin et tu as oublié les principaux nœuds et les manipulations de corde alors que commence la saison d’alpinisme.

Nous te proposons 3 sessions d’initiation et de perfectionnement aux techniques d’alpinisme.

Deux sessions à la salle des Charmettes où nous passerons en révision les différents éléments nécessaires à la sécurité et la progression en alpinisme et en grimpe. Les sessions auront lieu de 19h30 à 21h30.

Une session au Salève pour mettre en pratique dans le terrain les acquis en salle.

Pour les inscriptions, un avantage sera donné aux participants qui suivront les 3 sessions.

Module 1 : jeudi 20 mai 2021

Module 2 : jeudi 27 mai 2021

Module 3 : jeudi 3 juin 2021 de 17h. à 22h.

Matériel: Baudrier, chaussons, moyen d'assurage. Pour la sortie au Salève nous vous fournirons une liste de matériel.

Si vous ne disposez pas encore du matériel spécifique, il est possible d’emprunter un baudrier et des chaussons d’escalade sur place.

Responsables : Adrien Besson - Nicolas Baud

**Formations prévues pour l’été 2021**

*Alpinisme : Cours d’initiation/révision*

Public cible : Débutants ou pratiquants voulant réviser leurs connaissances. Il est demandé d’avoir une bonne condition physique ainsi que l’expérience en randonnée.

**Dates :**

Module 1 : Lundi soir 15 juin 2021 : Connaissance du matériel et informations sur le cours.

Module 2 : Du vendredi 25 juin au dimanche 28 juin 2021 : Activités dans le terrain.

**Lieu :**

Module 1, salle des Charmettes (salle du stamm).

Module 2, Cabane de Moiry

**Objectifs module 1 :**

Découvrir le matériel et recevoir les informations pour le bon déroulement du cours.

**Objectifs module 2 :**

Acquérir les bases de la pratique de l’alpinisme. Techniques de sécurité et progression en rocher et sur glacier.

Préparer et réaliser une course facile de haute montagne.

**Responsables :** Adrien Besson - Nicolas Baud