

25-FOR03

Organisateur : Aurélie Solignac, Flore Dabat, Olivia Guilbert

Contact : Voir rubrique "kifaikoi"

Cycle formation encadrantes escalade

Mardi 3 septembre 2024 - dimanche 19 janvier 2025

Aurélie Solignac, Olivia Guilbert, Flore Dabat, Thomas Kalewicz (BE)

Le but de ce cycle est d'encourager les grimpeuses qui veulent aller vers l'encadrement et s'engagent à passer le SAE ou le SNE.

Différents aspects de la progression en escalade et de l'encadrement seront abordés:

1-Soirée présentations/explications - 3 septembre

2-Un weekend (falaise au Viaduc des Fauvettes et bloc à Fontainebleau) - 7 et 8 septembre 2024

jour 1 : préparation sortie / organisation avant pendant après

jour 2: orientation/ mental encadrante (posture)

3-Soirée 1 : perfectionnement sportif (avec BE) – fin sept/début oct – à voir avec les dispo des BE

4-Soirée 2 : mental du grimpeur (avec BE) - fin sept/début oct – voir avec les dispo des BE

5-Soirées par la suite: perfectionnement sportif + mental grimpeur – en autonomie – pour permettre la progression - oct-Nov-dec

6-Weekend falaise => mental grimpeur + perfectionnement sportif + posture + préparation sorties - 18-19 janvier - Andelys

Les participantes devront s'inscrire à toutes les sorties du cycle (24-EF51, 24-SAE18 et 25-EF01).

Une participation financière forfaitaire de 150€ est demandée à chacune afin de participer aux frais d'encadrement des professionnels BE, aux frais administratifs du club et à la contribution activité.

Les entrées salles escalade, le logement et le transport pour les weekends sont non compris dans le tarif.

PRÉREQUIS À L'INSCRIPTION

Couenne :

Disposer de compétences vous permettant d'évoluer en sur site naturel d'escalade équipé d'une longueur de corde, cela implique à minima de savoir :

- Assurer un grimpeur en tête (maîtrise de l'assurage dynamique)
- Grimper en tête (maîtrise du sens de pose des dégaines, aisance au-dessus du point ...)
- Réaliser les manipulations de relais
(manoeuvre de désencordement / réencordement sans rupture de la chaîne d'assurage)
- Réaliser une réchappe avec ou sans maillon rapide selon le type de point
- Lire une voie et identifier les passages difficiles

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES AUX PARTICIPANTS

- Être à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Être curieux et attentif à l'environnement.

En d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.