

Grimpeuses ! cycle progression -N° 1 - atelier

4

Encadrants : Aurélie Solignac , Olivia Guibert , Flore Dabat , Manon Ravel, Marie Jouault, Clarisse Girard, Esther Lyonnet, Julie Didier

Rassemblement féminin

Objectifs :

- Apprendre à guider au sein d'un groupe non mixte pour ensuite se sentir légitime dans des groupes mixtes
- Renforcer la confiance et acquérir les outils pour progresser mentalement, techniquement et physiquement
- Travailler sur les blocages et les dépasser

Pré-requis :

Etre autonome en falaise (connaître la manip de haut de voie + 2 sorties préalables en extérieur minimum)

5c en tête

Cycle en 3 temps :

- 6 séances en salle - bi-mensuelles - en soirée - entre janvier et avril
- 1 journée bloc à Fontainebleau
- 1 week-end falaise à Remigny

Le tout, en privilégiant la mobilité douce!!!

Montant : 0 €

En cas 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>.