EE Adulte - Mouchotte - Lundi Automne

Encadrants : Hugo Enlart, Ronan Merot

Cette sortie s'adresse en priorité aux débutants n'ayant jamais ou très peu pratiqué l'escalade et souhaitant devenir autonome en escalade.
Le cursus est encadré par un professionnel et le nombre de place est limitée.
Le cursus permettra d'aborder toutes les notions relatives à l'escalade en SAE (structure artificielle d'escalade), les bonne pratiques, la gestuelle de grimpe et d'assurage afin d'évoluer en toute sécurité. Une sortie falaise en fin de cycle est inclus dans le cursus pour découvrir la grimpe en extérieur en toute sécurité !

Quand ?
Les Lundis du 28 Septembre au 14 Décembre 2026, hors vacances scolaires, de 20h à 22h :
Soit les lundis 28/09 - 05/10 - 12/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12
Date de la sortie en extérieur à préciser

Où ?
Gymnase du Commandant Mouchotte - M° Montparnasse / Gaïté

Pour qui ?
Ouvert à 10 participants majeurs débutants souhaitant s'initier à la pratique de l'escalade en toute sécurité en SAE.

Quel matériel ?
Les participants devront se munir de leurs chaussons (baskets tolérées au premier cours mais non recommandées) et d'un baudrier, les systèmes d'assurages seront prêtés le temps du cursus.

Objectif ?
Devenir autonome en escalade sur SAE, comprenant l'assurage et la grimpe en moulinette, l'assurage et la grimpe en tête et la gestuelle de base afin d'évoluer en toute sécurité par la suite et de continuer sa pratique en autonome sur les créneaux proposés par le Club Alpin IdF (cf Pass SAE). Après validation de l'autonomie en fin de cycle par l'encadrant, l'adhérent sera automatiquement inscrit au Pass SAE.

Tarif ?
145€ pour le cursus.
(10 cours de 2h + sortie extérieur optionnelle + Pass SAE)

Montant : 145 €

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.