

# Bienvenue aux nouveaux grimpeurs !

Votre mission si vous l'acceptez, être autonome en salle et en falaise d'ici le mois de juin.

## **Objectif de la 1ère saison**

« Devenir autonome en salle et en falaise en 10 mois ! »

### **1ère étape**

1ère séance : Initiation escalade en « moulinette »

2ème et 3ème séance : Perfectionnement escalade en moulinette et passage passeport blanc.

4ème séance : Initiation escalade en « tête ». La vraie escalade ! (En complément de votre initiation en salle vous pouvez télécharger la fiche « Apprendre à grimper en tête » sur notre site internet, rubrique « Infos diverses »)

### **2ème étape**

Grimper minimum 1 fois par semaine, 2 fois si possible afin d'avoir une progression régulière.

Février : Passage passeport jaune.

### **3ème étape**

Continuer à grimper au minimum 1 fois par semaine pour continuer à progresser.

Mars : Apprendre les manips de falaise.

### **4ème étape**

Avril : Continuer à grimper sur le mur et commencer à grimper en falaise.

### **5ème étape**

Mai : Continuer à grimper sur le mur et continuer à grimper en falaise pour continuer à progresser !!!

### **6ème étape**

Juin : Passage passeport orange et sortie week-end à Clécy en Suisse Normande pour découvrir un autre type de falaises.

Bien entendu, l'objectif 1<sup>er</sup> est avant tout de se faire plaisir et chacun peut progresser à son propre rythme. Au-delà de cet objectif à la fois ludique et motivant, nous vous proposerons tout au long de l'année d'aller grimper sur d'autres murs d'escalade, dans des salles de « Bloc » à un tarif préférentiel ou encore de participer à des compétitions.

-----

## **Objectif de la 2ème saison**

« Devenir autonome en Grandes voies (Voies de plusieurs longueurs) »

### **1ère étape**

De septembre à décembre : Continuer à progresser pour atteindre un niveau d'escalade suffisant pour grimper sur des sites « grandioses »

**2ème étape** : Février : Apprendre les manips de grande voie.

**3ème étape** : Mars : Passage passeport vert.

**4ème étape** : Stage de 5 jours sur un site de grandes voies.

**Vous pouvez télécharger cette fiche et trouver d'autres renseignements sur notre site internet : [www.ciel-escalade.fr](http://www.ciel-escalade.fr)**

