

## Modules escalade pour adultes jeudis soir de 20h à 22h

Les jeudis soir la salle est réservée pour des modules de formation <u>accessibles uniquement</u> <u>aux adultes à jour de leur licence 2025-2026</u>, selon un programme précisé ci-dessous et qui évoluera en fonction des disponibilités des formateurs et de vos besoins.

<u>Jeudis 6, 13, 20, 27 novembre et 4, 11, 18 décembre avec les encadrants disponibles à ces</u> dates

Module: "Techniques de progression"

<u>Objectifs</u>: permettre aux participants de progresser au niveau gestuel en améliorant les techniques de pieds et les placements.

<u>Public concerné</u>: adhérents à jour de leur licence et maîtrisant déjà l'assurage d'un grimpeur en moulinette (aucune adhésion de pourra être saisie le jour-même!)

Nous adapterons à chaque séance les exercices au niveau d'escalade des participants.

Afin de faciliter l'organisation merci d'avance de vous inscrire dans le tableau affiché à la salle

Jeudi 6 novembre	Jeudi 13 novembre	Jeudi 20 novembre	Jeudi 27 novembre