



INFORMATIONS COURS ESCALADE

2017/2018

Cours	Durée	Tarif annuel	Tarif trimestriel 10 séances
3 ans	45 minutes	269€	99€
4-5 ans	1 heure	299€	119€
6-7 ans	1 heure 30	365€	
8-11 ans Niveau 1 / Niveau 2	1 heure 30	365€	
12-18 ans Niveau 1 / Niveau 2	1 heure 30	365€	
Adultes Niveau 1 / Niveau 2	1 heure	299€	
Adultes Niveau 1 / Niveau 2	2 heures	559€	

CALENDRIER (voir planning) :

Début des cours enfants : Mardi 19 septembre 2017 – 28 séances

Début des cours adultes : Lundi 25 septembre 2017 – 27 séances + 1 sortie falaise

*pas de cours pendant les vacances scolaires

DESCRIPTION DES COURS :

- 3 ans** Découverte ludique, éveil corporel, coordination, appréhension de la hauteur.
- 4-5 ans** Approche de l'escalade en privilégiant le jeu, appréhension de la hauteur, coordination, motricité et utilisation du matériel.
- 6-7 ans** Appréhension de la hauteur, utilisation du matériel, progression technique, apprentissage de la sécurité.
- 8-11 ans** **Niveau 1 :** Progression technique, utilisation du matériel, autonomie en présence d'un adulte.
Niveau 2 : Progression technique et mentale, autonomie au niveau de la sécurité, utilisation matériel.
- 12-16 ans** **Niveau 1 :** Autonomie, progression technique, tactique et mentale.
Niveau 2 : Autonomie, développement de la stratégie, connaissances tactiques, techniques et mentales, initiation falaise.
- Adultes** **Niveau 1 :** Autonomie, progressions techniques, tactiques et mentales, technique de corde et autonomie en falaise.
- Adultes** **Niveau 2 :** Organiser sa séance et l'entraînement. Développement de la stratégie (lecture, rythme, repos) et des filières énergétiques (force, continuité, résistance).

EQUIPEMENT NECESSAIRE:

Une tenue sportive et le matériel d'escalade (baudrier, mousqueton, descendeur, chaussons d'escalade)

Pack matériel disponible à Azium : Baudrier, descendeur et mousqueton à 49,90€.



FICHE D'INSCRIPTION COURS ESCALADE
2017/2018

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : .. / .. /

ADRESSE :

.....
.....

VILLE : CODE POSTAL :

TELEPHONE :

EMAIL :

INFORMATIONS IMPORTANTES :

.....

COURS :

- | | | | |
|--------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|
| 3 ans Annuel | <input type="checkbox"/> | 3 ans Trimestriel | <input type="checkbox"/> |
| 4/5 ans Annuel | <input type="checkbox"/> | 4/5 ans Trimestriel | <input type="checkbox"/> |
| 6/7 ans | <input type="checkbox"/> | | |
| 8/11 ans Niveau 1 | <input type="checkbox"/> | 8/11 ans Niveau 2 | <input type="checkbox"/> |
| 12/16 ans Niveau 1 | <input type="checkbox"/> | 12/16 ans Niveau 2 | <input type="checkbox"/> |
| Adultes Niveau 1 | <input type="checkbox"/> | Adultes Niveau 2 | <input type="checkbox"/> |

JOUR : CRENEAU HORAIRE :

Pour les mineurs, veuillez indiquer les coordonnées du responsable légal :

NOM :

PRENOM :

TELEPHONE PORTABLE :

EMAIL :

Je certifie être apte à la pratique de l'escalade

Je certifie que mon enfant est apte à la pratique de l'escalade

Aucune inscription en cours d'escalade ne pourra donner lieu à un remboursement dans le cas d'une absence temporaire ou définitive.

SIGNATURE :



Planning Cours Escalade Saison 2017-2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h						
10h			COURS 4-5 ans 10h00-11h00			COURS 8-11 ans NIVEAU 1 9h15-10h45
11h		COURS 6-7 ans 10h30-12h00	COURS 8-11 ans NIVEAU 1 11h00-12h30		COURS 3 ans 11h00-11h45	COURS 8-11 ans NIVEAU 2 9h30-11h00
12h					COURS 4-5 ans 11h45-12h45	COURS 6-7 ans 11h00-12h30
13h		COURS ADULTES NIVEAU 1 12h30-13h30		COURS ADULTES NIVEAU 2 12h30-13h30		
14h		COURS 6-7 ans 14h00-15h30		COURS 8-11 NIVEAU 2 14h00-15h30		
15h						
16h			COURS 8-11 ans NIVEAU 1 15h45-17h15	COURS 8-11 ans NIVEAU 2 15h30-17h00	COURS 4-5 ans 15h45-16h45	
17h					COURS 6-11 ans 17h00-18h30	
18h		COURS 8-11 ans NIVEAU 2 17h30-19h00	COURS ADOS NIVEAU 2 12-16 ans 17h30-19h00	COURS ADOS NIVEAU 1 12-16 ans 17h15-18h45		
19h						
20h	COURS ADULTES NIVEAU 1 19h30-21h30	COURS ADULTES NIVEAU 2 20h00-22h00			COURS ADULTES NIVEAU 1 /2 20h00-22h00	
21h						