



ORGANISATION GROUPE ADULTES

SAISON 2018/2019

Club d'escalade ffme VERTICAL'AMANS



NOUVEAUX ADHERENTS ADULTES

Contact : Luc GLAUD Tél. : 06 62 28 50 19 Mail : luc.glaud@free.fr

Séances découvertes

Pour les adultes n'ayant jamais pratiqué l'escalade, deux séances sont proposées :

- Lundi 10 septembre 2018 : Gymnase Rondeau : 20h00 – 21h45
- Mercredi 12 septembre 2018 : Gymnase des Glonnières : 19h30 – 21h45

Cycle initiation

Trois séances obligatoires ayant pour but :

- pour les nouveaux ayant déjà pratiqué l'escalade de vérifier leur autonomie.
- pour les débutants d'atteindre une autonomie suffisante pour grimper en toute sécurité.
- Autonomie évaluée par un initiateur SAE, lequel valide le passeport blanc.
- 1^{ère} séance commune le 17 septembre 20h à 21h45h gymnase Jean Rondeau
- 2^{ème} et 3^{ème} séance les 24 septembre et 1^{er} octobre au gymnase Jean RONDEAU
 - ou les 19 et 26 septembre au gymnase des Glonnières

Pratique en autonomie

Créneaux disponibles à partir du 03/10 aux Glonnières, du 05/10 au Villaret et du 08/10 à Rondeau

- LUNDI Gymnase Jean Rondeau : 20h00 à 21h45
- MARDI Gymnase des Glonnières : 20h00 à 21h45 (bloc)
- MERCREDI Gymnase des Glonnières : 19h30 à 21h45
- VENDREDI Gymnase du Villaret : 20h00 à 21h45
- DIMANCHE Alternance des salles selon un calendrier : 14h30 à 17h00

Compétitions :

- Les championnats départementaux et régionaux, (*voir plus si affinités*).
- Challenge Paul CHARTIER

Sorties :

- Une animation sera prévue pour clore le cycle d'initiation
- Dès les beaux jours des sorties sur site naturel seront organisées.

ADULTES EN RENOUVELLEMENT DE LICENCE

En attendant la fin des séances d'initiation et l'ouverture des voies au Villaret, les séances d'entraînement commenceront le mardi 4 et se poursuivront les 11, 18 et 25 septembre 2018 à 20h00 aux Glonnières.

MATERIELS et EQUIPEMENTS

- Les cordes, dégaines, mousquetons et freins sont mis à disposition dans chaque salle par le club.
- Pour les séances découvertes, d'initiation, et le début de la saison, le club prête des harnais à ceux qui n'en possèdent pas.
- Il est conseillé aux nouveaux adhérents **d'acquérir rapidement des chaussons d'escalade, puis un harnais**.
- **Consultez les initiateurs pour optimiser votre achat.**

CONSEILS POUR VOTRE EQUIPEMENT

- **Chaussons** : type SIMOND modèle VERTIKA (direct à votre taille), budget : environ 75€, Mais vous pouvez en trouver à partir de 50€.
- **Harnais** : budget : entre 45€ et 70€
- Voir chez Décathlon Hunaudières (Ruaudin) uniquement ou sur internet..