

Contact : Luc GLAUD Tél. : 06 62 28 50 19 Mail : contact@verticalmans.com

Cycle initiation

Deux séances obligatoires ayant pour but :

- o pour les nouveaux ayant déjà pratiqué l'escalade de **vérifier leur autonomie.**
- o pour les débutants d'atteindre une **autonomie suffisante pour grimper en toute sécurité en moulinette.**
- o Autonomie évaluée par un initiateur SAE, lequel valide le passeport blanc.
- o 4 créneaux sont disponibles afin d'effectuer ces séances obligatoires :
 - le 27/09 et le 04/10 de 20h à 21h45 au gymnase Jean Rondeau
 - le 29/09 et le 07/10 de 19h30 à 21h45 au gymnase des Glonnières
- o Une troisième séance aura lieu en cours d'année pour initier à la montée en tête.

Pratique en autonomie (sous présentation d'un pass sanitaire valide)

Créneaux disponibles à partir du 03/09. Les séances en autonomie seront suspendues pendant les séances d'initiation à Rondeau et aux Glonnières :

- | | | |
|------------|--|-----------------------------------|
| o LUNDI | Gymnase Jean Rondeau | 20h00 à 21h45 |
| o LUNDI | Gymnase du Villaret..... | 20h00 à 21h45 |
| o MARDI | Gymnase des Glonnières | 20h00 à 21h45 |
| o MERCREDI | Gymnase des Glonnières | 19h30 à 21h45 |
| o JEUDI | Gymnase des Glonnières | 20h30 à 21h45 (à partir du 16/09) |
| o VENDREDI | Gymnase du Villaret | 20h00 à 21h45 |
| o DIMANCHE | Alternance des salles selon un calendrier :..... | 14h30 à 17h00 |

Sorties :

- o Des sorties seront organisées lors de l'année. Nous vous tiendrons au courant en temps voulu.

MATÉRIEL et ÉQUIPEMENT

- o Les cordes sont mises à disposition dans chaque salle par le club.
- o Pour les harnais, frein et mousqueton à vis, il est fortement recommandé d'avoir son propre matériel. Un prêt à l'année pourra être réalisé sous certaines conditions avec caution.
- o La magnésie poudre est interdite, seule la magnésie liquide est autorisée et doit être individuelle.
- o Il est conseillé aux nouveaux adhérents **d'acquérir rapidement des chaussons d'escalade.**
- o **Consultez les initiateurs pour optimiser votre achat.**

CONSEILS POUR VOTRE ÉQUIPEMENT

- o **Chaussons** : type SIMOND modèle VERTIKA (direct à votre taille), budget : environ 75€, Mais vous pouvez en trouver à partir de 50€.
- o **Harnais** : budget : entre 30€ et 70€
- o Des achats groupés peuvent être envisagés.
- o Voir chez Décathlon Hunaudières (Raudin) uniquement ou sur internet.
- o Un partenariat avec Décathlon est en cours, pensez à contacter un responsable afin d'en savoir plus sur les avantages fournis.