AS-Grimper

Cours Saison 2019-2020

Les lieux d'entrainement

Les cours se déroulent dans les salles Grimper d'Aix et Marseille (récemment rattachées au groupe Climb Up), les 2 salles de bloc emblématiques de la région (La salle d'Aix est 1ere salle de bloc en France (1994) et elle a entièrement été refaite et agrandie en 2014)

Ces structures sont idéales pour apprendre en toute sécurité et de façon ludique et perfectionner sa technique efficacement. Un cours dure 1h30, 1h30 d'efforts mais aussi de plaisir et de partage.

Le groupe compétition encadré par Ludivine

Le bloc c'est la discipline la plus plébiscitée par les jeunes pour son accessibilité (ceux qui ont le vertige sont souvent plus à l'aise en bloc) et son côté ludique.

La salle d'Aix avant que les nuées de grimpeurs ne se ruent sur les blocs tout neufs

Cours à la salle de Marseille avec Loïc

L'encadrement

Nos 10 moniteurs sont tous et toutes des grimpeurs passionnés et investis dans le monde de l'escalade, mais aussi d'excellents pédagogues qui savent motiver les plus timides comme faire se dépasser les plus téméraires.

Les sorties falaise

Le club organise aussi des sorties falaise le week-end pour ceux qui souhaitent mettre en pratique sur du vrai rocher les techniques apprises pendant les cours. Notre région regorge de sites magnifiques et nous seront heureux de vous en faire découvrir quelques-uns. Le club fournit le matériel (corde, baudriers, casques, dégaines, systèmes d'assurage, crash-pads) et l'encadrement par nos moniteurs diplômés.

Les sorties falaise se font le samedi après midi (14h-17h), le calendrier sera défini après la rentrée et adapté en cours d'année en fonction de la météo.

Les formules de cours

Plusieurs formules sont proposées :

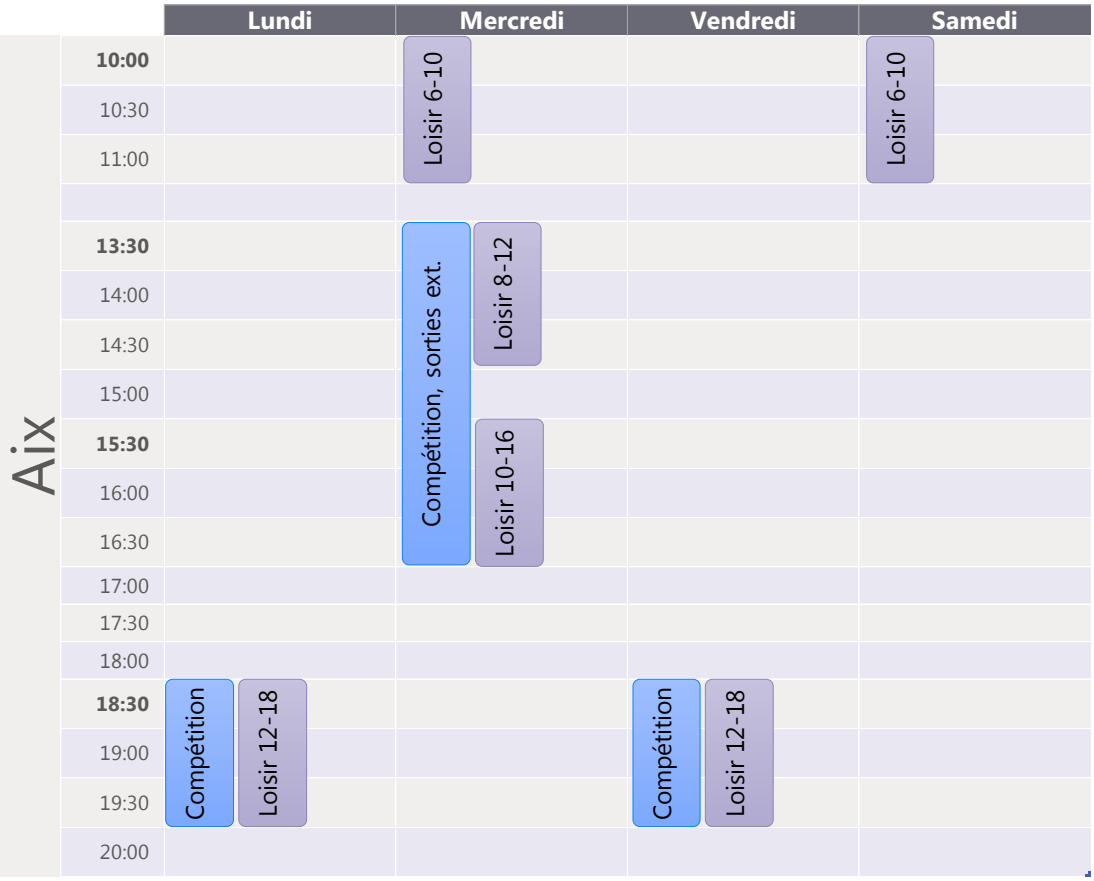
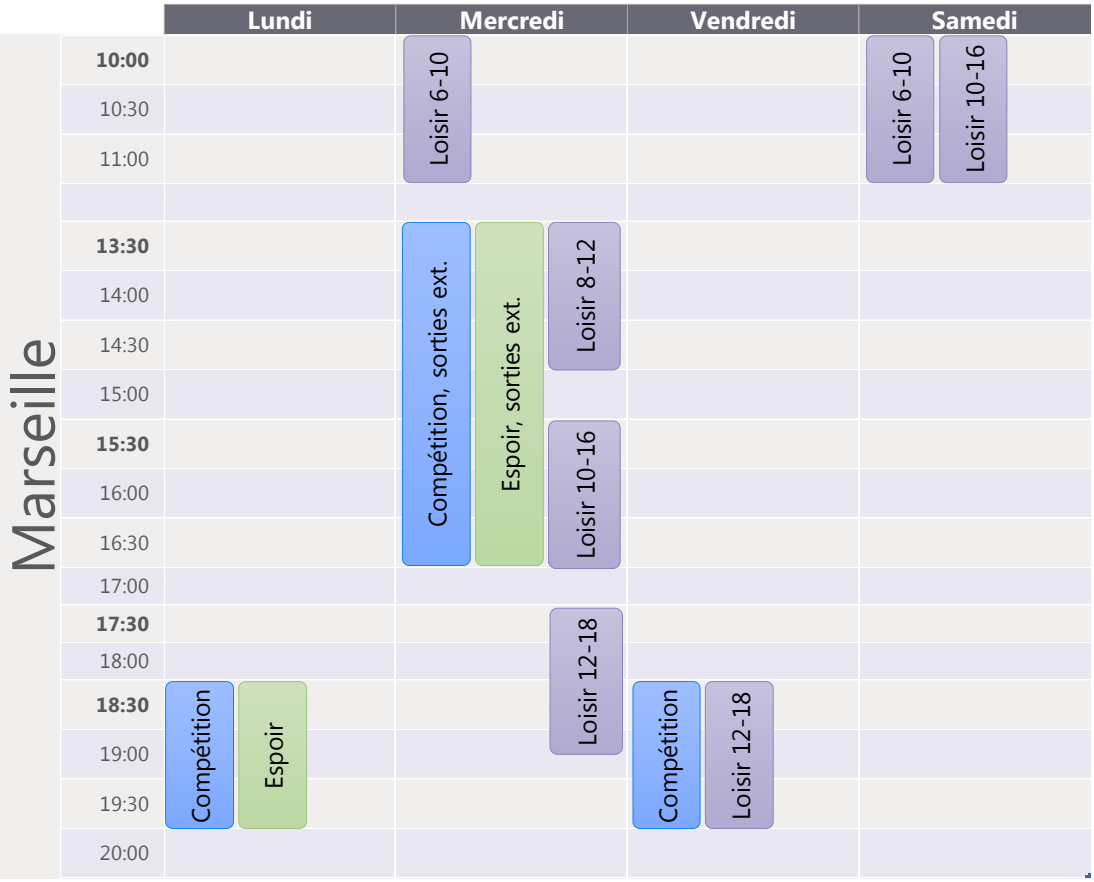
- **Loisir**, pour débuter mais aussi se perfectionner, avec 1 cours par semaine. Plusieurs tranches d'âge et de niveau (6-10 ans / 8-12 ans / 10-16 ans / 12-18 ans). Les cours sont ludiques pour les plus petits, plus intenses pour les plus grands mais toujours avec un maître mot : « se faire plaisir ». Nos moniteurs adaptent les exercices à chacun en fonction de son niveau et de sa personnalité pour que tout le monde se régale, les débutants comme les plus aguerris.
- **Espoir**, pour un apprentissage plus technique, avec 1 cours bloc par semaine plus une après-midi d'entrainement extérieur. Cette formule s'adresse à ceux qui souhaitent découvrir la compétition et est accessible aux 8-12 ans, sur évaluation. Il constitue le complément de formation nécessaire pour le passage d'une pratique loisir à une pratique compétition.
- **Compétition**, notre pépinière de talents dont sont sortis plusieurs des meilleurs grimpeurs Français, 2 entrainements bloc par semaine plus une après-midi d'entrainement extérieur et le suivi/accompagnement, autant sportif que logistique, sur les compétitions nationales et régionales. L'accès à cette formule est sur sélection.

Attention : le groupe espoir et le groupe compétition s'adressent à des jeunes motivés par la compétition (circuit officiel national FFME) et ayant le niveau pour y participer, ces 2 conditions sont cruciales pour que votre enfant se fasse plaisir et progresse dans de bonnes conditions

Les tarifs

Le tarif comprend :

- ☑ L'accès au cours
- ☑ Un t-shirt du club
- ☑ La licence FFME

Loisir : 380€
Espoir : 480€
Compétition : 480€
Option sorties falaise (10 sorties) : +180€

Les créneaux 2019-2020