

AESM Cholet

Association Escalade et Sports de Montagne
16, rue du Docteur Coignard
49300 Cholet

STAGE ESCALADE ADULTE

Autonomie sur rocher



Tel : 06 22 53 89 05
mail : aesm@club.ffme.fr
Site web : www.aesmcholet.fr



Dans une ambiance conviviale et décontractée, vous pourrez vous initier et pratiquer, en toute sécurité, à l'escalade sur la structure artificielle d'escalade de la salle Grégoire à Cholet, Mais également sur des sites naturels de la région (Manis, Argenton Château, Mervent...).

Tout au long de l'année, nous proposons des sorties escalade, alpinisme, raquettes à neige, canyon...

Présentation du stage adulte escalade 2021 (sites naturels)

Mercredi 15 septembre 20h00: Salle Grégoire

- Présentation de l'AESM
- Présentation du groupe : tour de table, Attentes du stage...
- Présentation du stage : programme, sites, fonctionnement et distribution du matériel...
- Inscription
- Présentation du matériel (matériel personnel, matériel "fixe") et du vocabulaire (cotation et jargon)
- Nœud d'encordement : nœud de huit
- Techniques d'assurage : parade, assurage au descendeur panier.
- Grimpe en moulinette
- Pliage de corde
- Bilan de la soirée

Coût de la licence adulte débutant :
179,50 €

Dimanche 26 septembre : Rocher du Manis (49)

- Révision des nœuds
- Lecture d'un topo, appréciation de la voie
- Grimpe en tête
- Réchappe moulinette : méthode et nœuds (nœud de vache, nœud de pêcheur)
- Descente en rappel : pose d'un rappel, auto-assurance, nœud de machard français
- Pliage de corde
- Bilan de la journée

Mercredi 22 septembre à 20h00 : Salle Grégoire

- Révision des nœuds
- grimpe en moulinette
- Grimpe en tête : pose de la dégaine, chute, Assurage...
- Pliage de corde
- Bilan de la soirée

Dimanche 3 octobre : Rocher de Beauvoir (86)

- Grimpe et révisions : questions techniques
- Pose d'un relais et assurage du haut : nœuds de cabestan et demi-cabestan (suivant nécessité).
- Test (Passeports Escalade)
- Grimpe "libre" avec les membres du club présents : "parrainage"
- Bilan du stage
- Accès aux créneaux adultes, aux sorties

Contact Section Adultes : Eric Brochet au 02 41 70 39 27 – 06 22 53 89 05
Accueil Permanent Adulte : Yvon Rotureau au 02 41 56 84 44 – 06 25 24 26 12

AESM Cholet – 16 rue du docteur Coignard – 49 300 CHOLET
aesm@club.ffme.fr - www.aesmcholet.fr