CEBB
13 quartier de Rieuchaud
26 170 Buis Les Baronnies

☎ 04 75 28 05 42
@ buis.escalade@gmail.com
http://escabuis.canalblog.com/

Cycles d'escalade adultes 2017-2018

Le Centre d'Escalade du Buis et des Baronnies met en place des cours d'escalade destinés aux adultes.
Ils débuteront en septembre 2017.

Objectifs des cycles : simplement pour vous initier à la gestuelle, aux manipulations ou pour vous perfectionner.

- Découverte, initiation aux activités verticales (structure artificielle, bloc, falaise).
- Évoluer dans un environnement spécifique en sécurité.
- Développer et enrichir sa gestuelle.
- Progresser physiquement.

« Le plaisir de grimper, de se dépasser, de progresser en toute sécurité »

Encadrement :

L'encadrement sera assuré par Jérémie Calvet, moniteur breveté d'état d'escalade et de canyon.

Déroulement des séances :

- Présentation du déroulement de la séance.
- Échauffement général puis spécifique.

Selon la période

- Escalade avec corde sur le mur. Chaque séance comportera une partie accès sur la technique et une seconde sur le physique. De nombreux thèmes pourront être abordés en fonction de la demande des participants.

- Grimpe de bloc sans corde au mur des Tuves.

- Sorties sur sites naturels et apprentissage des techniques propres aux falaises naturelles.

Chaque séance est adaptée en fonction du nombre, de la motivation et des niveaux.

Lieu de l'activité :

Les séances auront lieu au mur du gymnase intercommunal de Buis-les-Baronnies, des sorties à la salle de bloc des Tuves ou en falaise auront lieu exceptionnellement. Pour les sorties en falaise le transport sera à la charge des adhérents. Des sites proches de Buis les Baronnies seront choisis.

Dates :

Les séances auront lieu :

- **Le Lundi de 18h45 à 20h15 (28 séances dans l'année).**

Aucune séance n'est programmée pendant les vacances scolaires ou lors des jours fériés sauf exception (voir détail des dates ci-dessous).

Trimestre 1 Du 25 septembre au 11 décembre	**Trimestre 2** Du 18 décembre au 12 mars	**Trimestre 3** Du 19 mars au 11 juin
Lundi 25 septembre Lundis 2, 9, 16 octobre Lundi 6, 13, 20, 27 novembre Lundi 4, 11 décembre	Lundi 18 décembre Lundi 8, 15, 22, 29 janvier Lundi 5, 12, 26 février Lundi 5, 12 mars	Lundi 19, 26 mars Lundi 23 avril Lundi 7, 14, 28 mai Lundi 4, 11 juin

En supplément :

Propositions supplémentaires - Non comprises dans les 28 séances (dates à définir) :

- 7 sorties en falaises (demi journée ou journée).
- Des déplacements sur des contest, compétions ou rassemblements.
- Un stage « sport nature » sur un week-end à pâques et/ou en fin d'année.

Possibilité de s'inscrire à l'année ou pour un ou deux trimestres.

Matériel :

Il est conseillé d'avoir ses propres chaussons ou à défaut une paire de basket. Le club peut toutefois mettre à disposition du matériel pour débuter. Les équipements collectifs sont compris (baudriers, cordes, systèmes d'assurages...).

Coût :

Le coût du cycle est de 240 euros (année) et 120 (trimestre) . A cela il faut ajouter l'adhésion annuelle au Club d'Escalade de Buis-les-Baronnies (10 euros) ainsi que la licence à la Fédération de la Montagne et de l'Escalade (de 48 à 66 euros selon l'option d'assurance retenue) pour ceux qui ne l'ont pas déjà.
Possibilité de payer en 3 fois, mais trois chèques devront être remis en début d'année. Ils seront encaissés à chaque début de trimestre.

Inscription :

Les places sont limitées pour des raisons de sécurité et de qualité d'encadrement. La priorité sera donnée aux inscriptions annuelles et dans l'ordre d'arrivée des demandes.

Une pré-inscription pourra être réalisée lors de la journée forum des associations du samedi 16 septembre ou par mail à buis.escalade@gmail.com en précisant : nom, prénom, vos coordonnées téléphoniques.

L'inscription définitive se fera le jeudi 21 septembre (de 17 à 19h) lors de la séance « mur ouvert » au gymnase intercommunal de Buis-les-Baronnies ou lors du premier cours. Des inscriptions pourront se faire au fur et à mesure de l'année s'il reste des places disponibles .

En attendant n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.

Bon rentré à tous.

Le CEBB.