

# Escalade – Activités adultes

*Description des cours*

## Initiation à l'escalade

Ce cours s'adresse aux débutants qui n'ont pas les connaissances pour être autonomes avec une structure intérieure. Après 3 séances, les participants peuvent obtenir leur carte de certification et profiter des pratiques libres selon les périodes offertes. Le ratio est de 1 instructeur pour 6 participants sur une période de 8 semaines à raison de 2 heures par semaine.

## Perfectionnement technique et gestuel

Pour donner les moyens aux grimpeurs de comprendre l'efficacité des différents types de mouvements et l'utilisation adéquate de chacun d'eux (utilisation de l'audiovisuel). Économiser son énergie corporelle tout en étant plus efficace. Le ratio est de 1 instructeur pour 6 participants sur une période de 8 semaines à raison de 2 heures par semaine.

## Premier de cordée et manipulations

Porter le titre de Premier de cordée nécessite de connaître plusieurs manipulations. Ce cours très élaboré vous donnera les moyens nécessaires pour partir en toute confiance sur un site naturel. Un cours d'initiation et une expérience pertinente sont un prérequis. Le ratio est de 1 instructeur pour 6 participants sur une période de 8 semaines à raison de 2 heures par semaine.