

Escalade et slackline – 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.

Transition à la moulinette

Installation de relais/cordes et descente en rappel.

Préalable : Certification en moulinette valide ou cours d'initiation de l'Université Laval ou recommandation des intervenants en escalade.

Slackline tous les niveaux

Initiation à la slackline, fondements et premières progressions. Discipline sportive s'inspirant du funambulisme, la pratique de la slackline consiste à tenir en équilibre et effectuer différentes positions sur une sangle tendue entre deux arbres ou deux ancrages. L'activité offre aux personnes voulant débiter ou améliorer leur technique, de connaître tout son potentiel au niveau du renforcement des muscles stabilisateurs, de la concentration et également son côté ludique. Ouvert à tous les niveaux, avec ou sans expérience en slackline.