

Cours adultes - voies

Module découverte, gestuelle et progression



MANIAK

Module de découverte, gestuelle et progression en escalade destiné aux débutants (de 4 à 6A max) ayant déjà les bases en sécurité c'est-à-dire :

Pré requis

- Savoir mettre son baudrier
- Savoir faire son nœud
- Savoir assurer au grigri
- Réaliser un double check avant de démarrer

Organisation :

4 séances de 1h30 sur 4 semaines consécutives. Les séances sont données 2 fois sur la semaine pour qu'un client ne sachant pas venir à un des deux jours puisse venir à l'autre jour. Obligation au client de venir à une des deux séances de la semaine puisque sinon il ne pourra pas progresser avec le groupe.

Groupe de 8 max. S'inscrire au jour désiré la semaine d'avant.

Éphémérides :

Mardi 18h-19h30	05 / 02	12 / 02	19 / 02	26 / 02	moniteur : Cedric
Mercredi 20h-21h30	06 / 02	13 / 02	20 / 02	27 / 02	moniteur : Martin

⚡ Prix du module

40€ + 4 entrées à la salle

⚡ Accès illimité à tous les modules

Abonnement Premium : 90€ / mois

Contenu des séances :

Séance 1 : Sécurité, échauffement, comment choisir sa voie

- Rappel de sécurité
- Explication de l'importance de l'échauffement + comment réaliser un bon échauffement
- Échelle des cotations + comment bien choisir sa voie (dévers, dalle, etc)
- Réalisation de 2 voies dures
- Initiation au bloc
- Étirements

Séance 2 : Points d'appui, équilibre du corps

- Rappel sur la leçon précédente (5min max)
- Échauffement (2 à 3 voies)
- Apprentissage de l'équilibre du corps (main/pied opposé, etc)
- Quelques jeux avec accessoires (balles dans les mains, gants de toilette, lien pieds-main) si on arrive à avoir ça ?
- (Étirement)

Séance 3 : lecture de voie + positionnement des pieds

- Comment lire une voie ? explication par le moniteur
- Mise en application : dessiner une voie par team de 2 puis la grimper
- Apprentissage de la position correcte des pieds + explication de l'importance que ça a de bien se placer
- Étirements

Séance 4 : initiation à la progression

- Comment faire pour progresser (explication par le moniteur) : qu'est ce que la force, la conti, le volume, importance du bloc, pan, pan gullich, accessoires d'entraînement, sports complémentaires, etc
- 45min de voies à fond type conti-volume (grimper 1min30 ttes couleurs, descendre, remonter direct une couleur 1min, descendre, remonter tte couleurs 2min, descendre, remonter 1 couleur jusque en haut). 2x chacun.
- Étirements et débriefing

Pour le team Maniak, Martin S. Fondateur

Infos pratiques

Personnes de contact: Damien Dusart

Contact: 0476927135 - damien@maniak.club

Adresse: Avenue Jean Monnet 13 - 1400 Nivelles

