

AESM Cholet

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

FORMATION ESCALADE DEBUTANTS ADULTES

Autonomie en salle et sur rocher
du 11 sept au 2 oct 2024



AESM
CHOLET

Contact : aesm@club.ffme.fr
Site web : www.aesmcholet.fr



DECOUVREZ L'ESCALADE



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, Roussay, La Romagne, Argenton...). Tout au long de l'année, nous proposons des sorties escalade, alpinisme, raquettes à neige, canyon...

Présentation du stage adulte escalade 2024 (En salle et sur sites naturels)

Mercredi 11 septembre 20h00: Salle Grégoire

- Présentation de l'AESM
- Présentation du stage : programme, sites, fonctionnement et distribution du matériel...
- Inscriptions
- 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
- Bilan de la soirée

Vendredi 20 septembre à 20h00 : Salle Grégoire

- Révision des nœuds
- grimpe en moulINETTE
- Grimpe en tête : pose de la dégaine, Assurage...
- Bilan de la soirée

Dimanche 22 septembre : Rocher du Manis (49)

- Découverte du rocher
- Lecture d'un topo, appréciation de la voie
- Grimpe en moulINETTE
- nœud de vache et nœud de machard
- descente en rappel auto-assuré
- décision individuelle pour grimpe sur rocher
- bilan de la journée

Coût de la licence adulte débutant :
186,50 €

Mercredi 25 septembre 20h00 : salle Grégoire

- Escalade en tête
- Ecole de vol
- Assurage dynamique

Dimanche 29 septembre : Rocher du Manis (49)

- Révision des nœuds
- Grimpe en tête sur rocher
- Manoeuvre de haut de voie
- Réchappe en paroi
- Test (passeport escalade)
- Bilan de la journée
- Accès aux créneaux adultes, aux sorties

Vendredi 4 octobre 20h00 : salle Grégoire

- Escalade en tête
- Ecole de vol
- Assurage dynamique
- Test Passeports escalade
- Bilan de la soirée et fin de stage.

CONTACT : aesm@club.ffme.fr

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