



"ALPAMAYO" BUREAU DES GUIDES B.P 18 38250 VILLARD DE LANS
Tel 06 07 78 52 44 et 06 11 43 24 66 et 04 76 94 18 75 (avant 19 h)

E-mail : [Y. Astier @ Wanadoo . fr](mailto:Y.Astier@Wanadoo.fr)

Visitez notre site web : perso.wanadoo.fr/yves.astier/

STAGES ECOLES D'ESCALADE

STAGES ECOLES D'ESCALADE : DATES : début de stage chaque lundi d'avril, mai, juin, juillet, août, septembre, octobre ...en VERCORS..

(avril et novembre en PROVENCE, ou CALANQUES) :

5 jours entiers d'école d'escalade - 1900 Frs l'encadrement ou 2700 Frs avec hébergement demi-pension, 4 nuits.

(Autre formule : Sommets/ hautes falaises "VERCORS-CH. ou VERCORS- OISANS Grandes Parois" , 6 jours , : 3000 Frs l'encadrement ou 3800 Frs avec l'hébergement demi-pension, 4 nuits.) .

Devenez autonome

Au programme, dans mes stages d'escalade (blocs et falaises + éventuellement courses, ascensions en rocher).

Apprentissage de l'escalade par méthode globale en 2ème de cordée (et 1er de cordée si vous le souhaitez, et même si vous ne grimpez que du 3. En toute sécurité.

En blocs, étude gestuelle et apprentissage des techniques de progression et de placement (on continue aussi ce travail en falaise).

Utilisation du matériel + pitonnage. Pose de relais, même en terrain vierge : relais, moulinettes (assurage-rappels), pose de rappels.

Apprendre à poser des pitons, coinçeurs, friends, anneaux de corde, noeuds de corde (clean climbing) pour les terrains d'aventure, ou falaises non équipées comme aux USA ou en Angleterre.

Manoeuvre de corde en école, au relais en paroi, ou sur une arête de rocher...

Méthodes d'assurage, d'auto assurage, d'auto sauvetage.

Développer son sens du rocher et le sens de l'itinéraire.

Lorsqu'il pleut, lors d'une séance d'école d'escalade ou stage d'escalade, je vous propose, si vous êtes débutant :

Manoeuvres de cordes, auto sauvetages sous abri.

Descente en rappels (apprentissage ou au contraire rappels plein vide à Presles sur 200 m de haut).

Descente de canyons avec ou sans rappels (Rio Secco, Rio Sourd, partie inférieure des Ecouges)

Et si vous passez au moins du V en second : escalade à Presles, s'il pleut très peu. Ou Artif (escalade artificielle). Escalade du V au VIII sous les surplombs de la grotte du Furon, de Comboire, ou Fontaine et St Egrève/Hauts lieux. Remontée et descente du Rio Sourd.