



/// COURS PARTICULIERS

UN COURS EN FONCTION DE VOS BESOINS

- > DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ
- > APPRENTISSAGES SÉCURITAIRES
- > PROGRESSION TECHNIQUE

Durée : 1h

(HORAIRE À VOTRE CONVENANCE)



// à savoir :

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Tous niveaux
- Tarif dégressif si plusieurs grimpeurs
- Accès à la salle après le cours
- Cours sur réservation

CLIMB UP BORDEAUX

Décathlon Village
17 avenue Pythagore
33 700 MERIGNAC

Tél : 05 36 44 36 44
bordeaux@climb-up.fr

www.climb-up-bordeaux.fr



CONTENU DU COURS ///

EN FONCTION DE VOS BESOINS :

- . DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ / AUTONOMIE EN MOULINETTE
- . DÉCOUVERTE DE L'ESCALADE EN TÊTE
- . TECHNIQUES DE CORDE SPÉCIFIQUES À L'ESCALADE EN EXTÉRIEUR
- . PROGRESSION TECHNIQUE EN ESCALADE
- . GESTION DES ÉMOTIONS

ÉVOLUTIONS POSSIBLES ///

- **STAGE TRIMESTRIEL LOISIR / CONFIRMÉ :**
8 cours + 1 sortie en falaise
- **STAGE ANNUEL LOISIR / CONFIRMÉ :**
24 cours + 3 sorties en falaise
- **CARTE DE 5 COURS D'1 HEURE**

CLIMB UP BORDEAUX

Décathlon Village
17 avenue Pythagore
33 700 MERIGNAC

Tél : 05 36 44 36 44
bordeaux@climb-up.fr

www.climb-up-bordeaux.fr