

Escalade "Ados et adultes" à Sallanches



Infos pratiques

Durée : 0.5 jour(s)

Niv. technique : 2/4

Niv. physique : 1/4

Saison : été

Type d'activité : escalade

Type d'encadrement :
collective

Prix : 55.00 €

4 personnes minimum

10 personnes maximum

L'escalade est un sport complet, tant au niveau physique et mental. En fait c'est une activité qui demande d'aller au delà de ses peurs, de l'appréhension du vide et de l'inconnu. Venez passer un après-midi à la falaise de Ilêttes (Sallanches) pour découvrir cette activité. D'une hauteur de 35 m elle permet aussi bien de s'initier et de se perfectionner. Suivant votre niveau et celui du groupe votre guide pourra également vous faire réaliser une ou deux longueurs successives et descendre en rappel ou simplement faire de l'initiation en "la moulinette". Enfin cela peut être également l'occasion de vous apprendre les noeuds d'encordement, l'utilisation des relais et l'apprentissage à la descente en rappel.

- Collectives 4 à 10 personnes
- Pour les adultes et ados (à partir de 11 ans)

Lieu : Sallanches

Rendez-vous : Rendez vous avec votre moniteur au parking des lacs des Ilêttes.

<https://goo.gl/maps/BGPvtFq6x9YpvQZS8>

Itinéraire prévu : En fonction des niveaux des participants

Programme détaillé : Petite marche de 10 min pour accéder au pied de la falaise.

Présentation du matériel, enseignement les techniques de sécurité d'assurance.

Ensuite place à l'escalade, avec des voies aménagées pour vous permettre d'atteindre à coup sûr le sommet.

Compléments d'information : La séance s'adresse aux ados à partir de 11 ans et aux adultes.

Les enfants ayant 9/10 ans sont acceptés sous certaines conditions: Une expérience de l'escalade et une autonomie technique. Séances Alternatives pour les plus jeunes : nous proposons des séances "initiation Kids" à Cordon le Jeudi Matin.

Vos enfants, qui ne grimpent pas, peuvent vous accompagner mais sont sous la responsabilité des adultes.

Points forts :

- La hauteur de la falaise



- la marche d'approche réduite (10 mn)
- possibilité de faire deux longueurs de corde successive
- apprentissage du rappel dans une ambiance spectaculaire

Inclu :

- Tout le matériel d'escalade
- Chaussons d'escalade (sous réserve d'avoir votre taille)

Ce dont vous avez besoin :

- Eau
- Le goûter
- Le déplacement

A préparer : Prendre :

- de l'eau
- un goûter ou des barres énergétiques
- des baskets
- éventuellement vos chaussons d'escalade
- T-shirt
- casquette
- crème solaire (pour les séances de l'AM)
- un pantalon de sport ou short
- prévoir une vieille paire de chaussure si nous n'avons pas vos tailles de chaussons;

Inscription - Annulation - Assurance : Inscription possible jusqu'à la dernière minute (sous réserve de places disponibles)

Paiement à la réservation (Office du tourisme) ou juste avant la séance.