

Début des cours : lundi 11 septembre 2023 -- Fin des cours : samedi 22 juin 2024

DARDILLY					TASSIN / CHARBONNIÈRES						FRANCHEVILLE		AUTRES SALLES			PÔLE HANDI			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Lundi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Mardi	Mercredi	Jeudi	
			Scolaire 8h45 > 11h15 DAMIEN + JULIEN		17h30 > 20h U10-U12-U14 TOSHIOMI	17h30 > 19h U10-U12 ANAËL	14h > 15h30 U10 DAMIEN	18h > 20h U10-U12-U14 TOSHIOMI	17h30 > 19h30 U14-U16 ALAIN	9h > 10h U8 DAMIEN	17h30 > 19h U10-U12 ALAIN	16h > 17h U8 ALAIN	16h > 19h U12-U14 mini compet BO / EE TOSHIOMI	17h > 20h U16-U18-U20 Climb up AUBIN	18h > 20h30 U16-U18-U20 Climb up AUBIN	10h > 12h Dardilly Cours spé. LÉA	13h > 14h30 Dardilly en inclusion LÉA	11h > 12h30 Dardilly Cours spé. LÉA	
12h > 13h30 U16 et + LÉA		12h > 13h30 U16 et + LÉA	12h > 13h30 U16 et + BÉNÉVOLE		17h > 20h U16-U18-U20 AUBIN	19h > 21h U16-U18-U20 ANAËL	15h30 > 17h U12 DAMIEN	20h > 22h U18 et + ALAIN	19h30 > 22h U16 et + BÉNÉVOLE	10h > 11h30 U10 DAMIEN	19h > 21h U14-U16 ALAIN	17h > 18h30 U10-U12 ALAIN	16h > 20h U16-U18-U20 compet jeunes Climb up AUBIN			12h > 13h30 Dardilly En inclusion LÉA	14h30 > 16h Dardilly en inclusion LÉA	12h30 > 13h30 Dardilly en inclusion LÉA	
Périscolaire 16h30 > 18h ALICE		Périscolaire 16h30 > 18h ALICE			20h > 22h séniors et + AUBIN		17h > 18h30 U10 DAMIEN			11h30 > 13h U12 DAMIEN		18h30 > 20h U14-U16 ALAIN							
17h15 > 18h15 U8 ALICE	18h > 20h U14-U16 ALICE		18h > 19h30 U10-U12 ALICE	17h > 18h30 U10 DAMIEN			18h30 > 20h U14-U16 LIONEL					20h > 22h U18 et + ALAIN			19h > 21h30 Séniors et + BO / EE ANAËL + AUTONO.				
18h15 > 20h15 U10-U12-U14 ALICE	20h > 22h U18 et + ALICE	13h > 14h30 U10-U12 ALICE	19h30 > 21h U10-U16 ALICE	18h30 > 20h U12 DAMIEN			20h > 22h U16 et + BÉNÉVOLE												
20h15 > 22h U16 et + BÉNÉVOLE		14h30 > 16h30 U10-U12-U14 ALICE		20h > 22h U16-U18-U20 DAMIEN															
		16h30 > 18h30 U14-U16 ALICE																	
		18h30 > 22h U16 et + BÉNÉVOLE																	

BO = Block Out à Limonest

EE = Espace Escalade à l'Arbresle

Choisissez votre cours :

Année de naissance :
U8 > 2017
U10 > 2016-2015
U12 > 2014-2013
U14 > 2012-2011
U16 > 2010-2009
U18 > 2008-2007
U20 > 2006-2005
Séniors et + > 2004 et avant

Pôles	Catégories	Groupe	Nb cours	Adhésion (licence comprise)	Places Max	Durée	Licence	Objectifs
LOISIRS	U8	plaisirs	1	270 €	10	1h	61 €	Je débute et/ou j'ai une pratique loisirs de l'escalade, je grimpe à mon rythme en toute sécurité et pour le plaisir.
	U10-U12	plaisirs	1	270 €	14	1h30	61 €	Je débute et/ou j'ai une pratique loisirs de l'escalade, je grimpe à mon rythme en toute sécurité et pour le plaisir.
	U14-U16	plaisirs	1	270 €	14	1h30	61 €	Je débute et/ou j'ai une pratique loisirs de l'escalade, je grimpe à mon rythme en toute sécurité et pour le plaisir.
	U10-U12cf	confirmés	1	270 €	14	1h30	61 €	J'ai au moins le passeport blanc et je souhaite m'améliorer tout en gardant une pratique loisirs.
	U14-U16cf	confirmés	1	270 €	16	2h	61 €	J'ai au moins le passeport blanc et je souhaite m'améliorer tout en gardant une pratique loisirs.
COMPÈT	U18 et +	adultes	1	290 €	20	2h	76 €	Peu importe mon niveau, je souhaite grimper en ayant un cours pour m'améliorer.
	Grimpe libre	grimpe libre	-	190 €	7 créneaux	de 1h30 à 3h30	76 €	J'ai au moins le passeport orange, je souhaite grimper librement sur un créneau ouvert par un initiateur SAE.
TREMPLIN	U10-U12-U14	tremplin enfants	2	330 €	12	2h + 2h	61 €	Je m'entraîne en escalade afin d'atteindre des objectifs et je fais des compétitions de niveau départemental.
	U16-U18-U20	tremplin ados	2	330 €	14	2h + 2h	76 €	Je m'entraîne en escalade afin d'atteindre des objectifs et je fais des compétitions de niveau départemental ou plus.
	Séniors et +	tremplin adultes	2	430 €	20	2h + 3h	76 €	Je m'entraîne en escalade (difficulté et bloc) afin d'atteindre des objectifs.
COMPÈT	U10-U12-U14 c	mini compèt	3	430 €	10	2h30 + 3h + 2h	61 €	J'ai une pratique compétitive à visée régionale (top 15) et nationale ; et je signe la charte du groupe.
	U16-U18-U20 c	compèt jeunes	4	550 €	10	3h + 4h + 3h + 2h30	76 €	J'ai une pratique compétitive à visée régionale (top 15) et nationale ; et je signe la charte du groupe.
	Séniors et +	compèt adultes	3	530 €	20	2h + 2h + 2h	76 €	J'ai une pratique compétitive en niveau régional et national (en bloc).
HANDIS	handis	handis indiv	1	190 €	à définir	à définir	76 €	S'adresser directement au responsable du pôle handicap.

Les tarifs incluent l'accès aux créneaux Grimpe Libre si au moins 14 ans et passeport orange

Pôle tremplin = Accès possible seulement sur avis de l'entraîneur

Pôle compèt = Accès possible après avoir participé à une séance test ou au sélectif + avis de l'entraîneur

Les réductions possibles

- Carte M'RA (- 30€) : numéro de la carte à saisir.
- Pass'Sport Culture (- 25€) : l'original du Pass'Sport Culture doit être fourni au club (pas seulement saisir le numéro).
- Réduction Famille (- 20€) : réduction de 20€ par personne à partir du 2ème adhérent d'une même famille.
- Réduction adhérent CAF ouest lyonnais (- 50€) : sur présentation d'une licence de l'année en cours.

Liste des bénévoles responsables des créneaux grimpe libre

Lieu	Dardilly	Dardilly	Dardilly	Dardilly	Dardilly	Tassin/Charbo	Tassin/Charbo
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Mercredi	Vendredi
Horaires	20h15 > 22h00	12h00 > 13h30	18h30 > 22h00	12h00 > 13h30	12h00 > 13h30	20h00 > 22h00	19h30 > 22h00
Référent 1	Ludovic R	Léa (prof handi)	Bertrand M	Léa (prof handi)	Laurianne L	Camille H	Marino R
Référent 2	Johan V	X	Alexis W	X	Joanna G	Hélène S	Johan V
Référent 3 (si besoin)	(Mélanie N)	X	Zoé G	X	Yohan D		Anne-Mo W

Ludovic ROUX rouxludo@yahoo.fr

Johan VASSEUR jovatout@gmail.com

Bertand MAZILLY mazillyb@gmail.com

Zoé GROSS zoegross@outlook.fr

Laurianne LAPLACE laurianne.laplace@hotmail.fr

Joanna GRUCA-RIVE jogruca@gmail.com

Camille HOLLAND camille.holland@gmail.com

Hélène SEGURA chamois.ln@free.fr

Marie-Noelle ROUX marino57@numericable.fr

Mélanie NEVE mneve@free.fr

Anne-Monique WAGENER anne.mo1@free.fr

Yohan DASSONVILLE Yohan.dassonville@gmail.com

Alexis WANTZ alexiswantz@gmail.com



ÉCHAUFFEMENT (5 À 20 mn)

- Échauffement articulaire, jeux de mises en route
- Traversée libre ou à thème avec un raccord à la séance quand c'est possible ; défis techniques et/ou physiques
- Circuit training.



PRÉSENTATION DE LA SÉANCE (5 mn)

- Échange avec le groupe et/ou tableau explicatif



CORPS DE SÉANCE (40 À 60 mn)

- 1 à 3 exercices selon le thème de la séance.
- Ces exercices respectent une planification annuelle avec des objectifs mensuels (objectifs techniques, tactiques, physiques, et mentaux).



DÉTENTE (5 À 10 mn)

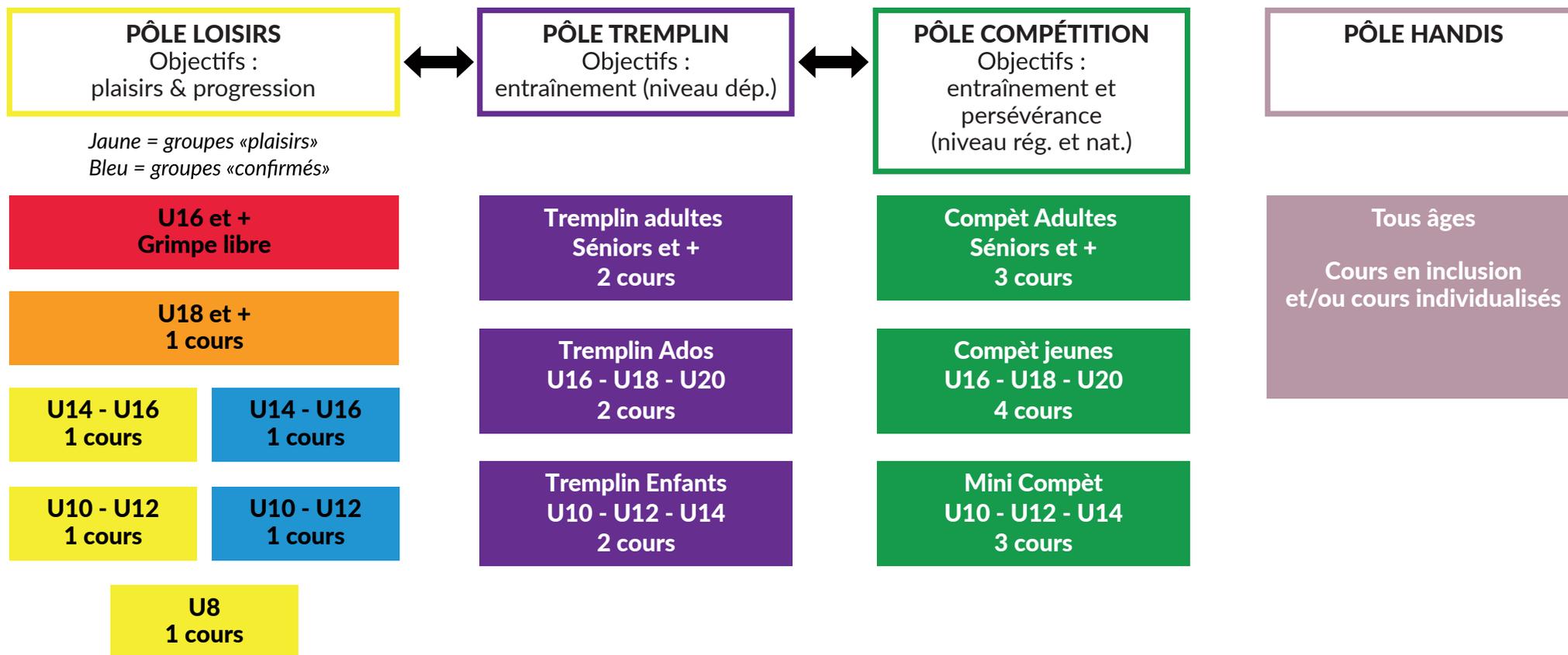
- Jeux en lien avec le thème de séance + grimpe libre, défis variés, etc



RANGEMENT ET RETOUR AU CALME (5 mn)

- Rangement du matériel, débriefing de la séance
- Infos spécifiques «vie du club»

Quels sont les parcours possibles au club ?



Des changements de cours sont possibles dans l'année
Pour changer de Pôle, voir avec votre entraîneur