

Début des cours : lundi 9 septembre 2024 -- Fin des cours : samedi 23 juin 2025

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 ??	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 ??	15h30 > 17h U12 DAMIEN	20h > 22h U18 et + ALAIN	19h30 > 22h U16 et + BÉNÉVOLE	10h > 11h30 U10 ??	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 ??		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-U12 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 : !! Les tarifs sont susceptibles d'évoluer légèrement si les licences augmentent...

Année de naissance :
U8 > 2018
U10 > 2017-2016
U12 > 2015-2014
U14 > 2013-2012
U16 > 2011-2010
U18 > 2009-2008
U20 > 2007-2006
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.



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.



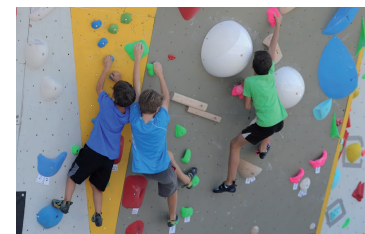
PRÉSENTATION DE LA SÉANCE (5 mn)

- 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)

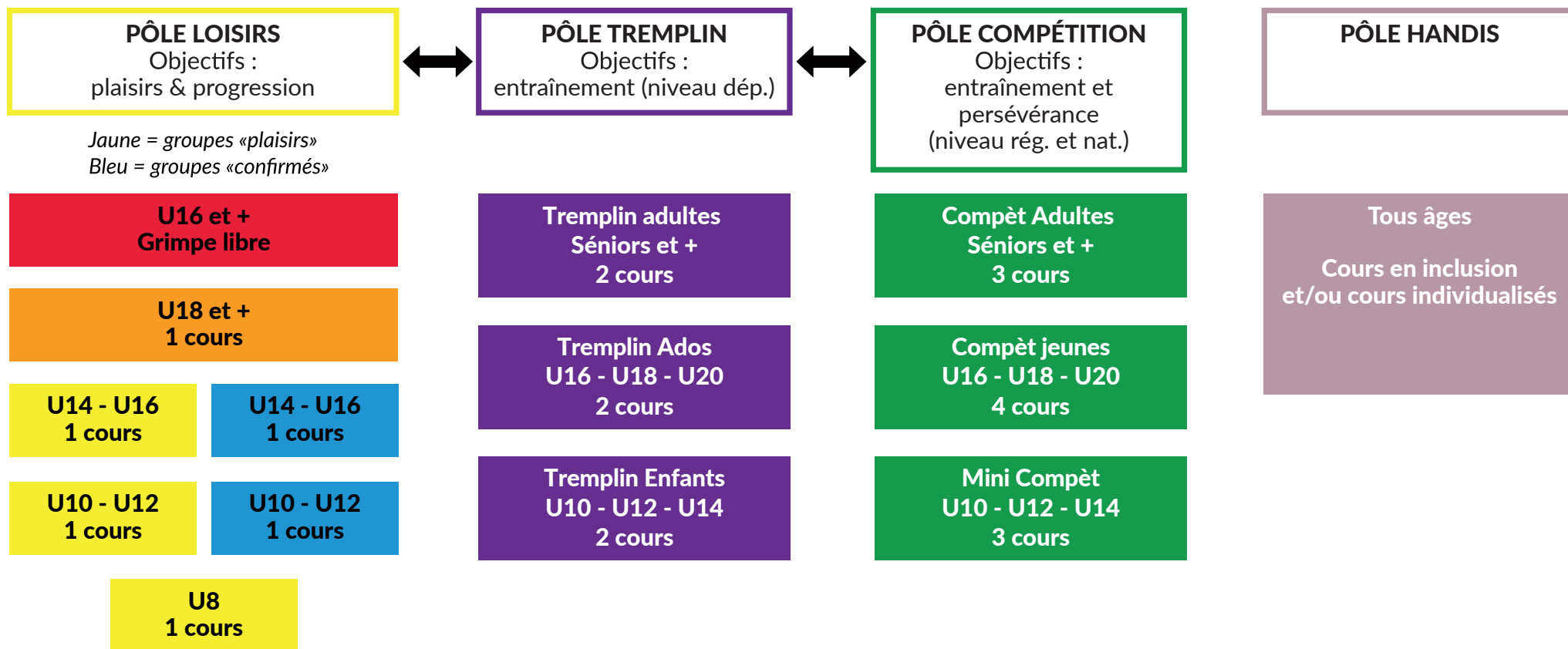
- Jeux en lien avec le thème de séance + grimpe libre, défis variés, etc



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

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