

Début des cours : lundi 9 septembre 2024 – Fin des cours : samedi 28 juin 2025

DARDILLY					TASSIN / CHARBONNIÈRES						FRANCHEVILLE		AUTRES SALLES				PÔLE HANDI			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Lundi	Mercredi	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Scolaire 8h45 > 11h PAULINE + LÉA 12h > 13h30 U16 et + LÉA Périscolaire 16h30 > 18h ALICE 17h15 > 18h15 U8 ALICE 18h15 > 20h15 U10-U12-U14 ALICE 20h > 22h U16 et + LUDOVIC					17h30 > 20h U10-U12-U14 TOSHIOMI 17h > 20h U16-U18-U20 AUBIN 20h > 22h sénior et + AUBIN 20h > 22h U18 et + AUBIN 14h30 > 16h30 U10-U12-U14 ALICE 16h30 > 18h30 U14-U16 ALICE 18h30 > 22h U16 et + BERTRAND - ALEXIS - MÉLANIE						17h45 > 19h15 U10-U12 ALAIN 19h15 > 21h15 U14-U16 ALAIN 18h30 > 20h U14-U16 ALAIN 20h > 22h U18 et + ALAIN		16h > 19h U12-U14 mini compet BO / EE TOSHIOMI 16h > 20h U16-U18-U20 compet jeunes Climb up AUBIN 19h > 22h Tremplin adulte BO / EE AUTONO. + planif 20h > 22h Compet senior (pas d'équipe cette saison) Climb UP Si questions : Aubin LESELLIER competition@ladegaine.com - 06 15 81 63 34				17h15 > 18h15 Dardilly En inclusion LÉA 10h > 12h Dardilly Cours spé. LÉA 14h > 15h30 Dardilly Cours spé. LÉA 18h > 20h Dardilly En inclusion LÉA Pour les enfants en inclusion : Prendre contact avec Léa pour définir au mieux votre cours. Cours possible du lundi au vendredi (Tél. : 06 02 13 64 83)			

BO = Block Out à Limonest
EE = Espace Escalade à l'Arbresle

Choisissez votre cours :

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 + > 2005 et avant

Pôles	Catégories	Groupe	Nb cours	Adhésion (licence comprise)	Places Max	Durée	Licence	Objectifs
LOISIRS	U8	plaisirs	1	275 €	10	1h	69 €	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	275 €	14	1h30	69 €	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	275 €	14	1h30	69 €	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	275 €	14	1h30	69 €	J'ai au moins le passeport blanc et je souhaite m'améliorer tout en gardant une pratique loisirs.
	U14-U16cf	confirmés	1	275 €	16	2h	69 €	J'ai au moins le passeport blanc et je souhaite m'améliorer tout en gardant une pratique loisirs.
TREMPLIN	U18 et +	adultes	1	295 €	20	2h	79 €	Peu importe mon niveau, je souhaite grimper en ayant un cours pour m'améliorer.
	Grimpe libre	grimpe libre	-	195 €	7 créneaux	de 1h30 à 3h30	79 €	J'ai au moins le passeport orange, je souhaite grimper librement sur un créneau ouvert par un initiateur SAE.
COMPÈT	U10-U12-U14	tremplin enfants	2	335 €	12	2h + 2h	69 €	Je m'entraîne en escalade afin d'atteindre des objectifs et je fais des compétitions de niveau départemental.
	U16-U18-U20	tremplin ados	2	335 €	14	2h + 2h	79 €	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	435 €	20	2h + 3h	79 €	Je m'entraîne en escalade (difficulté et bloc) afin d'atteindre des objectifs.
HANDIS	U10-U12-U14	mini compèt	3	435 €	10	2h30 + 3h + 2h	69 €	J'ai une pratique compétitive à visée régionale (top 15) et nationale ; et je signe la charte du groupe.
	U16-U18-U20	compèt jeunes	4	583 €	10	3h + 4h + 3h + 2h30	79 €	J'ai une pratique compétitive à visée régionale (top 15) et nationale ; et je signe la charte du groupe.
	Séniors et +	compèt adultes	3	583 € (pas de coach)	20	2h + 2h + 2h	79 €	J'ai une pratique compétitive en niveau régional et national (en bloc).
	handis	handis	1	190 €	à définir	à définir	79 €	S'adresser directement au responsable du pôle handicap (Tél. : 06 02 13 64 83)

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 2^e 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)

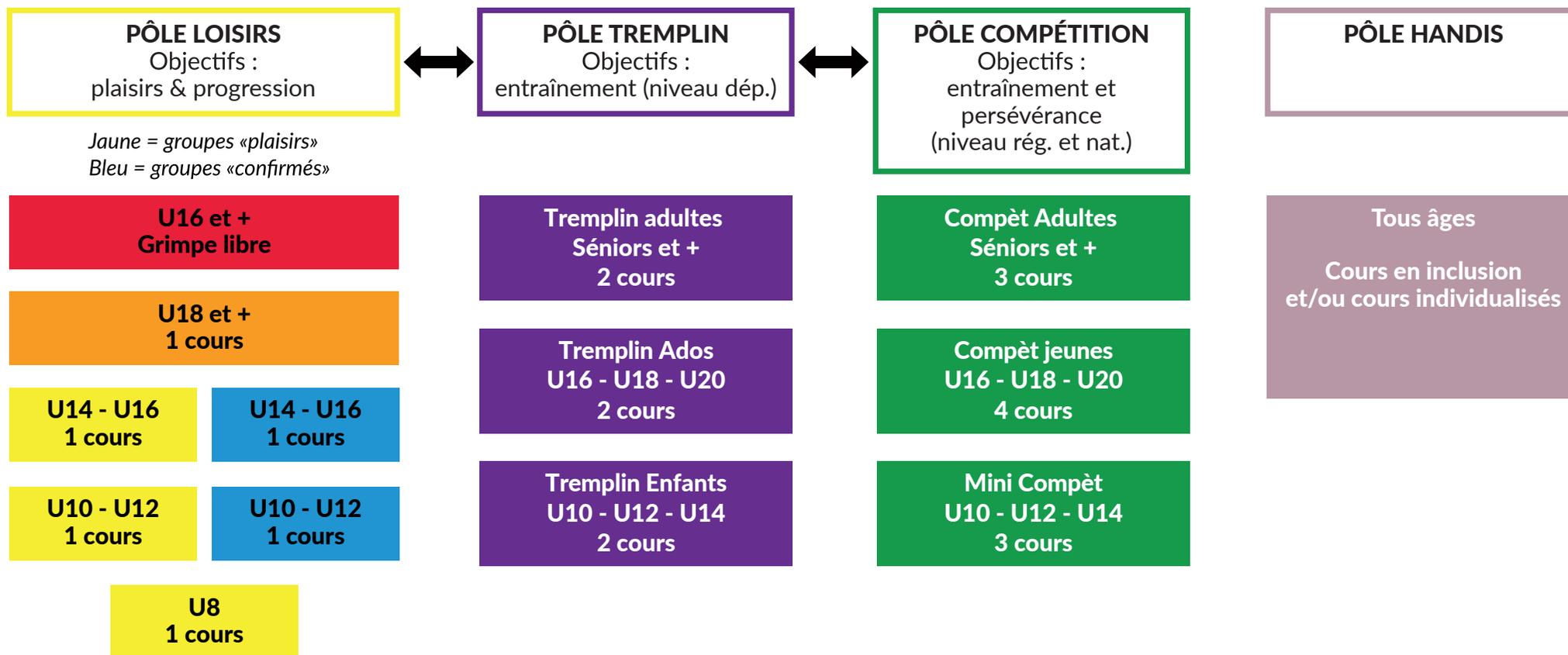
- Jeux en lien avec le thème de séance + grimpe libre, défis variés, etc



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	20h > 22h	12h00 > 13h30	18h30 > 22h00	12h00 > 13h30	12h00 > 13h30	20h00 > 22h00	19h30 > 22h00
Référent 1	Ludovic R	Léa (prof handi)	Bertrand M	Léa (prof handi)	Joanna	Camille H	Marino R
Référent 2	Hélène S	X	Alexis W	X	Yohan	Hélène S	Edwigne R
Référent 3 (si besoin)	Bertrand M	X	Mélanie NEVE	X		Thierry B	Anne-Mo W

Alexis WANTZ alexiswantz@gmail.com

Ludovic ROUX rouxludo@yahoo.fr

Bertand MAZILLY mazillyb@gmail.com

Joanna GRUCA-RIVE jogruca@gmail.com

Camille HOLLAND camille.holland@gmail.com

Hélène SEGURA chamois.ln@free.fr

Marie-Noelle ROUX marinoroux57@gmail.com

Mélanie NEVE mneve@free.fr

Anne-Monique WAGENER anne.mo1@free.fr

Yohan DASSONVILLE Yohan.dassonville@gmail.com

Thierry BONHOMME teo.bonhomme@gmail.com

EDWIGE RIOU edwige.blanger@gmail.com