

Début des cours : lundi 8 septembre 2025 -- Fin des cours : samedi 27 juin 2026

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 > 11h LÉA + ALICE		17h30 > 20h Mini compèt TOSHIOMI	17h30 > 19h U11-U13 ANAEL	14h > 15h30 U11-U13 PAULINE	18h > 20h U17-U19 PAULINE	17h30 > 19h30 U15-U17 LEA	9h > 10h U9 LEA / PAULINE	17h45 > 19h15 U11-U13 ALAIN	16h > 17h U9 ALAIN	14h > 17h mini compèt * BB OMI - ANAËL	17h > 20h compèt jeunes * CU / * BO AUBIN	18h > 20h30 compèt jeunes * CU / * BO AUBIN	10h > 12h Dardilly Cours spé. LÉA	13h > 14h Dardilly En inclusion LÉA	11h > 12h30 Dardilly Cours spé. LÉA
	12h > 13h30 U17 et + LÉA		12h > 13h30 U17 et + LÉA	12h > 13h30 U17 et + Bénévoles	17h > 20h Compèt jeunes AUBIN	19h > 21h U15-U17-U19 ANAEL	15h30 > 17h U11-U13 PAULINE	18h > 20h Mini compèt TOSHIOMI	19h30 > 22h U17 et + Bénévoles	10h > 11h30 U11 LEA / PAULINE	19h15 > 21h15 U15-U17 ALAIN	17h > 18h30 U11-U13 ALAIN	16h > 20h compèt jeunes * CU Gerland AUBIN	17h30 > 20h mini compèt * BO OMI		12h > 13h30 Dardilly En inclusion LÉA	14h > 15h30 Dardilly En inclusion LÉA	12h30 > 13h30 Dardilly En inclusion LÉA
Périscolaire 16h30 > 18h ALICE	Périscolaire 16h30 > 18h ALICE		17h15 > 18h45 U11-U13 LÉA	17h30 > 19h30 U9-U11-U13 PAULINE	20h > 22h U19 et + AUBIN		17h > 18h30 U11-U13 PAULINE	20h > 22h U19 et + ALAIN		11h30 > 13h U13 LEA / PAULINE		18h30 > 20h U15-U17 ALAIN	19h > 22h U19 et + * BO + * EE AUTONO. + planif			14h > 15h30 Dardilly Cours spé. LÉA	15h30 > 17h30 Dardilly En inclusion LÉA	
18h > 19h30 U11-U13 ALICE	18h > 20h U15-U17 ALICE	13h > 14h U9 ALICE	18h45 > 20h15 U11-U13 LÉA	19h30 > 21h30 U15-U17-U19 PAULINE	20h > 22h U19 et + AUBIN		18h30 > 20h U15-U17 LIONEL					20h > 22h U19 et + ALAIN				18h > 20h Dardilly En inclusion LÉA		
19h30 > 21h U15-U17 ALICE	20h > 22h U19 et + ALICE	14h > 15h30 U11-U13 ALICE	20h > 22h U17 et + Bénévoles					20h > 22h U17 et + Bénévoles										
			15h30 > 17h30 U9-U11-U13 ALICE															
			17h30 > 19h30 U15-U17 LEA															
			19h30 > 22h U17 et + Bénévoles (et spéléo parfois)															

\* EE = Espace Escalade (L'Abresle)  
 \* CU = Salles du réseaux Clim Up dont M'Roc (Lyon)  
 \* BO = Block Out (Limonest)  
 \* BB = Gymnase Bathelemy Bonora (Champagne-au-Mont-d'Or)

**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)

## Choisissez votre cours :

Année de naissance :

U9 > 2019-2018  
 U11 > 2017-2016  
 U13 > 2015-2014  
 U15 > 2013-2012  
 U17 > 2011-2010  
 U19 > 2009-2008  
 U21 > 2007-2006  
 Séniors et + > 2005 et avant

Pôles	Catégories	Groupe	Nb cours	Adhésion (licence comprise)	Places Max	Durée	Licence	Objectifs		
LOISIRS	U9	plaisirs	1	285 €	10	1h	79 €	Je débute et/ou j'ai une pratique loisirs de l'escalade, je grimpe à mon rythme en toute sécurité et pour le plaisir.		
	U11-U13		1		14	1h30				
	U15-U17		1		14	1h30				
	U11-U13	confirmés	1		14	1h30			79 €	J'ai au moins le passeport blanc et je souhaite m'améliorer tout en gardant une pratique loisirs.
	U15-U17		1		16	2h				
U17-U19	1	10	2h							
TREMPLIN	U19 et +	adultes	1	305 €	20	2h	89 €	Cours adapté à tous les niveaux		
	U17 et +	grimpe libre	7 créneaux	205 €	7 créneaux	de 1h30 à 2h30	89 €	J'ai au moins le passeport orange, je souhaite grimper librement sur un créneau ouvert par un initiateur SAE.		
	U9-U11-U13	enfants	2	345 €	12	2h + 2h	79 €	Je m'entraîne en escalade afin d'atteindre des objectifs et je fais des compétitions de niveau départemental ou plus.		
	U15-U17-U19	ados	2	345 €	14	2h + 2h	89 €	Je m'entraîne en escalade afin d'atteindre des objectifs et je fais des compétitions de niveau départemental ou plus.		
	U19 et +	adultes	2	445 €	20	2h + 2h	89 €	Je m'entraîne en escalade afin d'atteindre des objectifs et je fais des compétitions de niveau départemental ou plus.		
COMPÈT	U11-U13	mini	3	445 €	10	2h30 + 3h + 2h30	79 €	J'ai une pratique compétitive à visée régionale (top 15) et nationale ; et je signe la charte du groupe.		
	U15-U17-U19	jeunes	3 ou 4	593 €	10	3h + 4h + 3h + 2h30	89 €	J'ai une pratique compétitive à visée régionale (top 15) et nationale ; et je signe la charte du groupe.		
HANDIS	Inclusion ou spécifique	handis	à définir	200 €	à définir	à définir	89 €	S'adresser directement au responsable du pôle handicap (Tél. : 06 02 13 64 83)		

### 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<sup>e</sup> adhérent d'une même famille.
- Réduction adhérent CAF ouest lyonnais (- 50€) : sur présentation d'une licence de l'année en cours.

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



## 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)

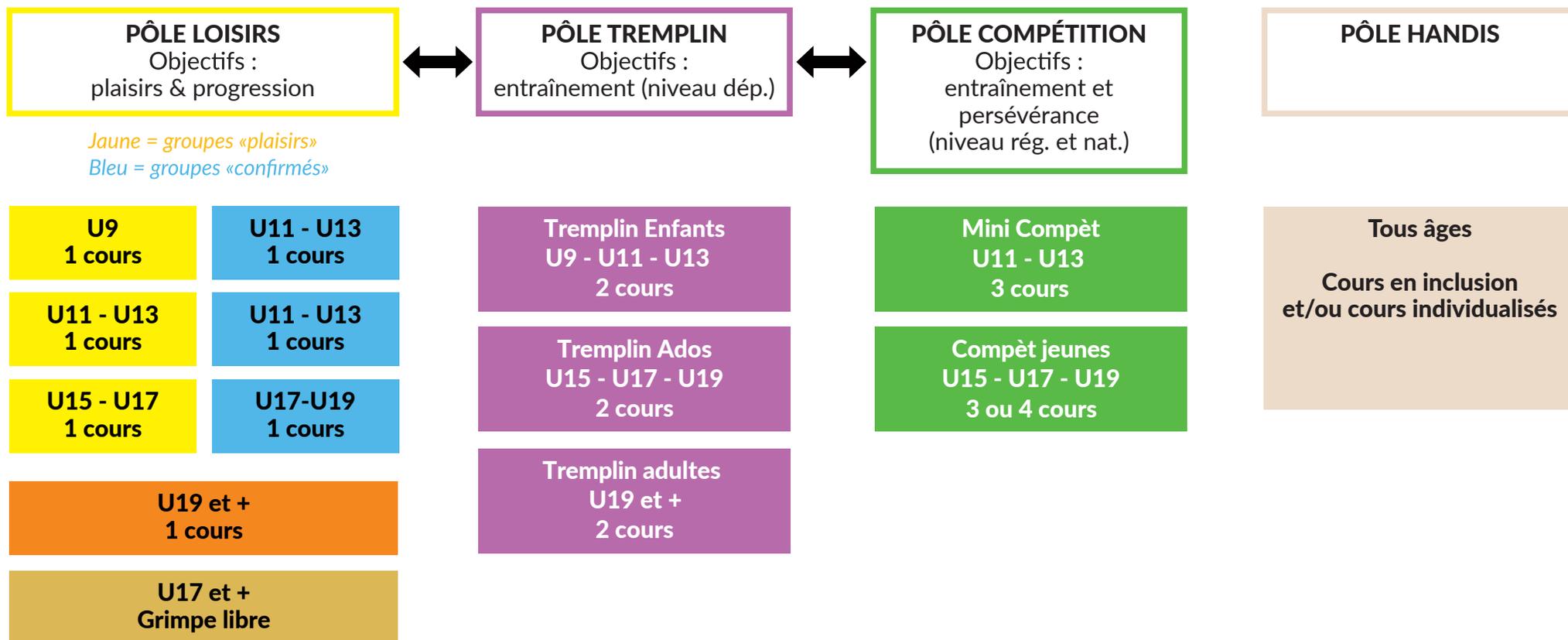
- Jeux en lien avec le thème de séance + grimpe libre, défis variés, etc



## 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